

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования г. Хабаровска  
«Детско-юношеский центр «Восхождение»

Принята  
На заседании  
педагогического совета  
От «30» июня 2025 г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Директор  
МАОУ ДО «Восхождение»  
Зайкова Е.Н.  
«30» июня 2025г.



## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Юные туристы - многоборцы»**

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень освоения: базовый

Срок реализации: 3 года.

Возраст учащихся: 10-16 лет.

Составитель:  
- педагог дополнительного  
образования Хабло Г.К.

г. Хабаровск, 2025г.

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

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы – многоборцы» имеет туристско-краеведческую направленность, так как содержание программного материала предполагает изучение учащимися основ туризма, краеведения и спортивного ориентирования, расширение краеведческих знаний, достижение спортивных результатов в активных формах: походах, соревнованиях.

Образовательная программа «Юные туристы – многоборцы» базового уровня создаёт условия для удовлетворения познавательного интереса учащихся, социальной адаптации детей и направлена на вовлечение детей к систематическим занятиям туризмом и спортивным ориентированием.

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»

3. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

5. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8. Приказ Министерства просвещения РФ 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».

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996).

10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 г. №АК-2563/05 «Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

12. Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного обучения 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 ведущих десяти стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».

13. Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края».

14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае (утверждено приказом КГАОУДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27 мая 2025 г. № 220П).

15. Постановление администрации г. Хабаровска от.25.10.2019 г. №3501 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории городского округа «Город Хабаровск».

16. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Хабаровска «Детско-юношеский центр «Восхождение» от 13.05.2025 г.

17. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утв. приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № **882/391** «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

*Актуальность* программы состоит в том, что занятия туризмом представляют собой эффективное средство повышения двигательной активности, физического оздоровления и совершенствования учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, ориентированы на развитие познавательных, исследовательских навыков учащихся по изучению природы, истории, культуры родного края.

Программа «Юные туристы-многоборцы» является следующим, базовым этапом подготовки и развития учащихся, успешно освоивших программу стартового уровня «Юные-туристы».

Программа разработана на основе следующих материалов:

Программа «Юные туристы-многоборцы» М.И. Мохов, Ю.С. Константинов,- Москва,2007; программа детского объединения участников движения «Школа безопасности» А.Г. Маслов, – Москва, 2007;«Туристы-спасатели» А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, – Москва, 2007, и др.

**Новизна** и отличительная особенность данной программы, от уже существующих, состоит в том, что она имеет комплексный характер. В разделе «Туристская подготовка» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки к видам спортивных дисциплин «дистанция-пешеходная» и «дистанция-лыжная», туристские слеты (контрольно-туристский маршрут) и «Школа безопасности» (поисково-спасательные работы, со второго года обучения), а также организация и проведение походов.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что полученные знания помогут учащимся сориентироваться в любой незнакомой местности и при чрезвычайных обстоятельствах.

Основанием для создания данной программы стала необходимость уйти от узкой специализации, предоставить детям возможность попробовать себя в различных видах туризма и ориентировании, научиться выживать в экстремальных условиях, проявить себя в различных сферах деятельности, совершенствуя при этом свои личностные качества. Обучение детей туризму позволит педагогу привить учащимся любовь к природе, потребность в активном образе жизни, объединить в сплоченный коллектив для решения общих задач.

Содержание программного материала предполагает овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по спортивному туризму, спортивным туристским походам, ориентированию на местности, краеведению, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживанию.

Большое количество часов в программе отведено на практику, программа адаптирована к местным климатическим условиям Дальнего Востока.

*Адресат программы.* Программа рассчитана на учащихся среднего школьного возраста 12–16 лет.

В данном возрасте организм ребёнка развивается равномерно и стабильно, и уже способен выдерживать определённые нагрузки. У детей улучшается координация, они уже могут осваивать как простые, так и более сложные движения. С позиции психологии хорошо развиваются наблюдательность, внимание, двигательная память, логическое мышление.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения - 1161.

Срок реализации программы - 3 года.

Режим занятий:

- 1 год обучения – 3 раза в неделю по 3 академических часа (387 часа);
- 2 год обучения - 3 раза в неделю по 3 академических часа (387 часа);
- 3 год обучения - 3 раза в неделю по 3 академических часа (387 часа).

Набор в объединение осуществляется на основе личного желания учащихся, успешно прошедшего входную диагностику, и при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям.

*Формы организации занятий:* групповая, практическое занятие на местности, учебно-тренировочное, ролевая игра, игра-соревнование, соревнование, беседа, обсуждение, дискуссия.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие физических и творческих способностей учащихся средствами туризма, формирование культуры здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Расширить базовые знания и практические навыки в туризме, спортивном ориентировании.
2. Развивать общие и специальные физические качества.
3. Приобщить к соревновательной деятельности.
4. Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность).

### Учебный план 1года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка</b>	<b>187</b>	<b>29</b>	<b>148</b>	
<b>1.1</b>	<b>Техника и тактика туризма</b>	<b>123</b>	<b>16</b>	<b>107</b>	
1.1.1	Введение. История развития. Группы дисциплин в спортивном туризме.	3	3		Опрос
1.1.2	Правила и Регламент соревнований по спортивному туризму	6	6		Опрос
1.1.3	Дисциплины спортивного туризма (2 класс)	4	4		Опрос
1.1.4	Личное и групповое снаряжение	4	1	3	Тестирование
1.1.5	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	53	1	52	Результаты соревнований
1.1.6	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - лыжная» (личная)	53	1	52	Результаты соревнований
<b>1.2</b>	<b>Туристские слёты и соревнования</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	
1.2.1	Личное и групповое снаряжение	4	1	3	Тестирование
1.2.2	Техника и тактика преодоления этапов туристского слета	5		5	Наблюдение
1.2.3	Соревнования по туризму	10		10	Результаты соревнований
<b>1.3</b>	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>45</b>	<b>12</b>	<b>33</b>	
1.3.1	Краеведение.	3	1	2	Устный опрос Тестирование

1.3.2					Зачётный поход
1.3.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	8	2	6	Устный опрос
1.3.4	Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий на маршруте.	4	2	2	
1.3.5	Подготовка к походу. Распределение обязанностей в походе.	2	1	1	Защита проектов
1.3.6	Подведение итогов туристского путешествия	2	2		Зачётный поход
1.3.7	Туристские походы.	12		12	Тестирование
1.3.8	Пешеходные, водные маршруты 1 степени сложности.				Устный опрос Тестирование
<b>2.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>39</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	
2.1	Спортивная карта	3	3		Зачёт
2.2	Условные знаки спортивных карт	6	3	3	Тестирование
2.3	Рельеф и его изображение на карте	3	3		Тестирование
2.4	Компас. Движение по азимуту	3		3	Зачёт
2.5	Способы и виды ориентирования	6	3	3	Опрос
2.6	Снаряжение ориентировщика	3	3		Зачёт
2.7	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3		Опрос
2.8	Соревнования по спортивному ориентированию	12		12	Результаты соревнований
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	
3.1	Личная гигиена, профилактика заболеваний	4	2	2	Устный опрос

3.2.	Походная медицинская аптечка	3	2	1	Тестирование
3.3	Первая доврачебная помощь. Основные понятия.	2	1	1	Тестирование зачет
3.4	Приёмы транспортировки пострадавшего.	4	2	2	зачёт
<b>4.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>135</b>	<b>1</b>	<b>134</b>	
4.1	Общая физическая подготовка	67		67	Выполнение нормативов
4.2	Специальная физическая подготовка	66		66	Тестирование
4.3	Врачебный контроль, самоконтроль	2	1	1	Наблюдение
<b>5.</b>	<b>Обеспечение безопасности</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	
5.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах	2	2		Устный опрос
5.2	Безопасность в походах и на соревнованиях. Аварийные ситуаций в походе и меры по их предупреждению и пути их решения.	4	3	1	Зачет, тест- карты
5.3	Действия участника, группы в экстремальных ситуациях на соревнованиях, в походах.	3	3		Зачет, тест- карты
<b>6.</b>	<b>Промежуточная аттестация учащихся</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Зачет
<b>Итого часов:</b>		<b>387</b>	<b>63</b>	<b>314</b>	

## Содержание 1года обучения

### 1. Туристская подготовка

#### 1.1. Техника и тактика туризма



1.1.1. Введение. История развития. Группы дисциплин в спортивном туризме.

**Теория.** Виды туризма. Туризм как способ познания родного края и возможность удовлетворения потребности в путешествии. Выполнение разрядов. Связь туризма и краеведения.

1.1.2. Правила и Регламент соревнований по спортивному туризму.

**Теория.** Правила соревнований. Регламент соревнований: Раздел № 1. «Общие понятия». Раздел № 3 «Требования к снаряжению». Раздел № 7 «Технические приемы».

1.1.3. Дисциплины спортивного туризма (2 класс).

**Теория.** Дисциплина «дистанция-пешеходная». Длина дистанции. Количество этапов. Количество этапов с организацией перил. Количество блоков. Количество этапов в блоке.

1.1.4. Личное и групповое снаряжение.

**Теория.** Перечень личного и группового снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях.

**Практика.** Ремонт и хранение личного и группового снаряжения. Подготовка снаряжения к соревнованиям. Формирование у учащихся навыков применения снаряжения.

1.1.5. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная).

**Теория.** Условия прохождения дистанций (порядок, параметры, оборудование этапов). Регламент «дистанции – пешеходные».

**Практика.** Разработка тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств. Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам.

Освоение технических этапов на дистанции 2-го класса. Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.1.6. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция – лыжная» (личная).

**Теория.** Условия прохождения дистанций (порядок, параметры, оборудование этапов). Регламент «дистанции – лыжные».

**Практика.** Разработка тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств. Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам.

Освоение технических этапов на дистанции 2-го класса. Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

## **1.2. Туристские слёты и соревнования**

### **1.2.1. Личное и групповое снаряжение.**

**Теория.** Подбор личного снаряжения для различных видов туристских соревнований, основные требования к личному снаряжению. Общественное снаряжение в зависимости от вида соревнований.

**Практика.** Подготовка личного и группового снаряжения для соревнований и слетов. Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований и слетов. Снаряжение для контрольно-туристского маршрута и соревнований «Школа безопасности».

### **1.2.2. Техника и тактика преодоления этапов туристского слета.**

**Практика.** Этапы контрольно-туристского маршрута (КТМ). Тактика и техника преодоления этапов: «подъём», «траверс», «навесная переправа», «маркированный маршрут», «обозначенный маршрут», «транспортировка пострадавшего», «поляна заданий», водные дисциплины.

### **1.2.3. Соревнования по туризму.**

**Практика.** Виды и характер соревнований по туризму. Этапы соревнований. Применение личного и командного снаряжения. Дистанции соревнований. Разрядные требования по спортивному туризму. Обязанности участников соревнований. Участие в соревнованиях по пешеходному и лыжному туризму, в аттестационных соревнованиях на пешеходных дистанциях.

## **1.3. Организация и проведение походов**

### **1.3.1 Краеведение.**

**Теория.** Туристские возможности родного края. Территории и границы Хабаровского края. Путешествия по карте края. Климат и его влияние на возможности занятий туризмом. Растительность. Особенности походов на территории края. Экскурсионные объекты Хабаровского края. Памятники природы.

**Практика.** Работа с литературными источниками по истории и культуре родного края. Проведение краеведческих викторин. Оформление информационных стендов.

### **1.3.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги.**

**Теория.** Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

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

**Практика.** Выбор места бивака (пешеходных, лыжных, водных). Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слете. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых

принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

1.3.3.Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий на маршруте.

**Теория.** Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Запасные и аварийные варианты маршрута. Дневки.

Движение группы в различных условиях. Использование страховки и самостраховки на сложных участках. Преодоление естественных препятствий с помощью снаряжения: переправы через реки и овраги, подъемы и спуски по склонам.

**Практика.** Отработка техники движения и преодоления препятствий в походе. Техника и тактика лыжных походов. Спуски и подъемы с горы, техника движения по равнине, техника движения на лыжах с рюкзаком. Отработка техники преодоления препятствий во время тренировочных занятий.

1.3.4.Подготовка к походу. Распределение обязанностей в походе.

**Теория.** Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов в МКК. Определение цели похода. Выбор маршрута похода. Подготовка снаряжения, составление сметы и плана подготовки к походу. Составление плана-графика похода.

**Практика.** Изучение маршрутов в библиотеке МКК и по литературе. Составление планов и планов-графиков. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Работа должностных лиц по подготовке похода.

1.3.5. Подведение итогов туристского путешествия.

**Теория.** Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты. Подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

1.3.6. Туристские походы.

**Практика.** Участие в походе. Пешеходные, водные маршруты 1 степени сложности.

1.3.7 Питание в туристском походе.

**Теория:** Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе.

**Практика:** Расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

1.3.8 Туристские возможности родного края.

**Теория:**История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Территории и границы Хабаровского края. Путешествия по карте края. Климат и его влияние на возможности занятий туризмом. Растительность. Особенности походов на территории края. Экскурсионные объекты Хабаровского края. Памятники природы

## **2. Ориентирование на местности**

### **2.1. Спортивная карта.**

**Теория.** Карта спортивная и топографическая. Изображение различных форм рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута.

Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

### **2.2. Условные знаки спортивных карт.**

**Теория.** Условные знаки топографических и спортивных карт.

**Практика.** Определение топонимов на планах и картах, работа с карточками-заданиями, упражнения на запоминание топонимов, условных знаков спортивных карт, топографические диктанты.

### **2.3. Рельеф и изображение на карте.**

**Теория.** Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали, бергштрих. Сечение. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы воды.

### **2.4. Компас. Движение по азимуту.**

**Практика.** Ориентирование карты по компасу. Упражнение на: определение азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

### **2.5. Способы и виды ориентирования.**

**Теория.** Ориентирование с помощью карты на соревнованиях и в походе. Виды ориентирования: ориентирование бегом, ориентирование на лыжах, ориентирование на велосипедах. Способы ориентирования: по линейным, точечным, площадным ориентирам (привязкам). Чтение карты: необходимость непрерывного чтения карты, определения точек стояния на карте, анализ сходных (параллельные) ситуации.

Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Протокол движения. Составление абрисов, оценка скорости движения

**Практика.** Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, определение на карте сходных

(параллельных) ситуаций, выбор опорных привязок. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

#### 2.6. Снаряжение ориентировщика.

**Теория.** Снаряжение, одежда, обувь для спортивного ориентирования. Подготовка инвентаря для лыжного ориентирования. Планшеты, их устройство, изготовление

#### 2.7. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

**Теория.** Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Права и обязанности участников. Система отметки на КП.

#### 2.8. Соревнования по спортивному ориентированию.

**Практика.** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию муниципального и регионального уровня.

### 3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

#### 3.1. Личная гигиена, профилактика заболеваний.

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

**Практика.** Профилактика заболеваний.

#### 3.2. Походная медицинская аптечка.

**Теория.** Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Понятие инструкция к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

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

#### 3.3. Первая доврачебная помощь. Основные понятия.

**Теория.** Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

**Практика.** Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим. Обработка ран, наложение повязок, жгута.

#### 3.4. Приёмы транспортировки пострадавшего

**Теория.** Способы транспортировки пострадавшего.

**Практика.** Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение ' «пострадавшего» при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

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

##### **4.1. Общая физическая подготовка.**

**Практика.** Легкоатлетические упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции с различной интенсивностью. Прыжковые упражнения. Подвижные и спортивные игры. Упражнения на развитие координации, гибкости. Упражнения на лыжах. Изучение техники лыжных ходов. Классический и свободный стиль. Техника спусков, подъёмов на лыжах. Объемные, темповые и скоростные тренировки на лыжах.

##### **4.2. Специальная физическая подготовка.**

**Практика.** Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости. Кроссовые дисциплины. Преодоление навесной переправы, параллельных перилл (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° - 15°. Игры и упражнения по ориентированию на местности.

##### **4.3. Врачебный контроль, самоконтроль.**

**Теория.** Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Меры предупреждения утомления.

**Практика.** Прохождение медицинского контроля в физкультурном диспансере. Умения измерять пульс. Ведение дневника самоконтроля.

#### **5. Обеспечение безопасности**

**5.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах.**

**Теория.** Техника безопасности в походах и на соревнованиях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Основные причины несчастных случаев на соревнованиях и в походе. Правила поведения на воде.

**5.2. Безопасность в походах и на соревнованиях. Аварийные ситуации в походе и меры по их предупреждению и пути их решения.**

**Теория.** Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников.

**Практика.** Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

**5.3. Действия участника, группы в экстремальных ситуациях на соревнованиях, в походах.**

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

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

**6. Промежуточная аттестация учащихся.** Проведение тестирования по окончании года. Результаты соревнований.

### Учебный план 2 года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка</b>	<b>203</b>	<b>25</b>	<b>178</b>	
<b>1.1.</b>	<b>Техника и тактика туризма</b>	<b>124</b>	<b>16</b>	<b>108</b>	
1.1.1.	Введение. История развития. Группы дисциплин в спортивном туризме.	3	3		Опрос
1.1.2.	Правила и Регламент соревнований по спортивному туризму	8	8		Опрос
1.1.3	Дисциплины спортивного туризма (2 класс)	2	2		Опрос
1.1.4	Личное и групповое снаряжение	3	1	2	Тестирование
1.1.5	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная, связка)	55	1	54	Результаты соревнований
1.1.6	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - лыжная» (личная, связка)	53	1	52	Результаты соревнований
<b>1.2.</b>	<b>Туристские слёты и соревнования</b>	<b>38</b>		<b>38</b>	
1.2.1	Техника и тактика преодоления этапов туристского слета	10		10	Результаты соревнований
1.2.2	Техника и тактика преодоления этапов слета «Школа безопасности»	10		10	Результаты соревнований
1.2.3	Соревнования по туризму	18		18	Результаты соревнований
<b>1.3.</b>	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>41</b>	<b>9</b>	<b>32</b>	

1.3.1	Краеведение.	3	1	2	Устный опрос Тестирование
1.3.2	Специфика организации походов и путешествий по видам туризма.	8	2	6	Зачётный поход
1.3.3	Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий на маршруте.	4	2	2	Устный опрос
1.3.4	Подготовка к походу. Питание в туристском походе	12	2	10	Устный опрос
1.3.5	Подведение итогов туристского путешествия	2	2		Защита проектов
1.3.6	Туристские походы. Пешеходные, водные маршруты 1-2 степени сложности.	12		12	Зачётный поход
<b>2.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>38</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	
2.1	Спортивная и топографическая карта	4	2	2	Зачёт
2.2	Условные знаки спортивных карт	9	6	3	Тестирование
2.3	Рельеф и его изображение на карте (спортивная, топографическая)	3	3		Тестирование
2.4	Компас. Движение по азимуту	6	2	4	Зачёт
2.5	Приемы и способы ориентирования по местным предметам в походе	4	2	2	Опрос
2.6	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3		Опрос
2.7	Соревнования по спортивному ориентированию	9		9	Наблюдение, результаты соревнований
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	
3.1	Личная гигиена, профилактика заболеваний	4	2	2	Устный опрос
3.2.	Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения	3	2	1	Тестирование
3.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1	Тестирование зачет
3.4	Приёмы транспортировки пострадавшего.	4	2	2	зачёт
<b>4.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>121</b>	<b>1</b>	<b>120</b>	
4.1	Общая физическая подготовка	61		61	Выполнение



					нормативов
4.2	Специальная физическая подготовка	58		58	Тестирование
4.3	Врачебный контроль, самоконтроль	2	1	1	Наблюдение
<b>5.</b>	<b>Обеспечение безопасности</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	
5.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах	2	2		Устный опрос
5.2	Психологические основы выживания в природной среде.	4	3	1	Зачет, тест-карты
5.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.	3	3		Зачет, тест-карты
<b>6.</b>	<b>Промежуточная аттестация учащихся</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	Зачет
<b>Итого часов:</b>		<b>387</b>	<b>59</b>	<b>328</b>	

## Содержание учебного плана 2 года обучения

### 1. Туристская подготовка

#### 1.1. Техника и тактика туризма

1.1.1. Введение. История развития спортивного туризма. Группы дисциплин в спортивном туризме.

**Теория.** Виды туристских дисциплин. Туризм как способ познания родного края и возможность удовлетворения потребности в путешествии, выполнения спортивных разрядов. Взаимосвязь туризма, ориентирования и краеведения.

1.1.2. Правила вида спорта «спортивный туризм» дистанции пешеходные и лыжные.

**Теория.** Правила соревнований. Регламент соревнований: Раздел № 1. «Общие понятия». Раздел № 2 «Требования к участникам», Раздел № 3 «Требования к снаряжению». Раздел № 7 «Технические приемы».

1.1.3. Дисциплины спортивного туризма (2 класс).

**Теория.** Дисциплина «дистанция-пешеходная», «дистанция-пешеходная-связка». Длина дистанции. Количество этапов. Количество этапов с организацией перил. Количество блоков. Количество этапов в блоке. Организация страховки.

#### 1.1.4. Личное, групповое снаряжение.

**Теория.** Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по спортивному туристскому на личных, и командных дистанциях. Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки.

**Практика.** Подготовка, ремонт и хранение личного снаряжения. Подготовка снаряжения к соревнованиям. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения.

#### 1.1.5. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная, связка).

**Теория.** Регламент дисциплин «дистанция – пешеходная» и «дистанция – пешеходная – связка» (для дистанций 2 класса).

**Практика.** Освоение технических этапов на дистанции 2-го класса индивидуальное прохождение и в связках: «Спуск по перилам», «Подъем по перилам», «Переправа по параллельным перилам», «Навесная переправа», «Траверс склона». Варианты страховки: самостраховка, перила судейские. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

#### 1.1.6. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - лыжная» (личная, связка).

**Теория.** Раздел «Правил» «дистанция - лыжная» и «дистанция – лыжная – связка» (для дистанций 2 класса).

**Практика.** Освоение технических этапов на дистанции 2-го класса индивидуальное прохождение и в связках: «Переправа по тонкому льду», «Переправа по бревну», «Вертикальный маятник», «Подъем, спуск», «Переправа по параллельным перилам», «Навесная переправа», «Траверс» «Спуск на лыжах». Варианты страховки: самостраховка, перила судейские. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Разработка тактических схем преодоления технических этапов.

### 1.2. Туристские слёты и соревнования

#### 1.2.1. Техника и тактика преодоления этапов туристского слета.

**Практика.** Этапы контрольно-туристского маршрута (КТМ). Тактика и техника преодоления этапов: «подъём», «траверс», «навесная переправа», «маркированный маршрут», «обозначенный маршрут», «транспортировка пострадавшего», «поляна заданий», водные дисциплины.

1.2.2. Техника и тактика преодоления этапов слета «Школа безопасности».

**Практика.** «Полоса препятствий» (переправа по подвесному бревну, блок этапов: подъем-траверс по стенду с зацепами – спуск по перилам, переправа по качающимся петлям, навесная переправа - транспортировка пострадавшего). «Пожарная подготовка» (полоса препятствий и комбинированная пожарная эстафета). «Поисково-спасательные работы».

1.2.3. Соревнования по туризму.

**Практика.** Виды и характер соревнований по туризму. Этапы соревнований. Применение личного и командного снаряжения. Дистанции соревнований. Разрядные требования по спортивному туризму. Обязанности участников соревнований. Участие в соревнованиях по пешеходному и лыжному туризму муниципального и регионального уровня.

### 1.3. Организация и проведение походов

1.3.1 Краеведение.

**Теория.** Природные условия Дальнего Востока. Климат, растительность и животный мир Хабаровского края, его рельеф, реки, озера. История развития Хабаровского края и города Хабаровска. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники природы, заповедники, заказники на территории края.

**Практика.** Работа с литературными источниками по истории и культуре родного края. Проведение краеведческих викторин.

1.3.2. Специфика организации походов и путешествий по видам туризма.

**Теория.** Туристские возможности Хабаровского края и Дальнего Востока для совершения походов (пешеходных, водных). Организация походов. Изучение районов путешествий. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Экскурсионные объекты на маршруте. Природоохранительная работа во время путешествий.

**Практика.** Составление плана похода и плана подготовки, распределение обязанностей, подготовка снаряжения. Работа с картой района путешествия. Правила оформления заявочной документации.

1.3.3. Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий на маршруте.

**Теория.** Порядок движения группы. Туристский строй. Режим движения и темп. Естественные препятствия и способы их преодоления. Каньон, водная преграда, траверс склона. Организация подъема, спуска на скальном участке. Тактика движения в лыжном походе. Оценка состояния снежного покрова. Прохождение лавиноопасных участков. Организация страховки при преодолении сложных участков.

**Практика.** Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Отработка технических приемов, наведение переправ. Организация командной страховки и самостраховки. Узлы, назначение, способы вязки. Работа с веревками. Организация и способы преодоления переправ по параллельным перилам.

#### 1.3.4. Подготовка к походу. Питание в туристском походе.

**Теория.** Значение правильного питания в походе. Нормативы закладки продуктов. Продукты для похода, их развесовка и фасовка, способы хранения. Составление меню для степенного похода. Применение сублимированных, сушеных продуктов и высококалорийных смесей. Витамины. «Карманное» питание, организация перекусов. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

**Практика.** Расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Составление меню и списка продуктов. Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Весовые раскладки основных продуктов питания. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

#### 1.3.5. Подведение итогов туристского путешествия.

**Теория.** Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, Подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

1.3.6. Туристские походы. Пешеходные, водные маршруты 1-2 степени сложности.

**Практика.** Участие в походе.

## 2. Ориентирование на местности

### 2.1. Спортивная и топографическая карта.

**Теория.** Типы карт: спортивная, топографическая. Различие спортивной и топографической карты. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение

рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования.

**Практика.** Определение расстояний по карте.

## 2.2. Условные знаки спортивных карт.

**Теория.** Условные знаки спортивных карт. Масштабные и немасштабные знаки.

**Практика.** Упражнения на запоминания условных знаков, топографические диктанты.

## 2.3. Рельеф и его изображение на карте (спортивная, топографическая).

**Теория.** Карты с различными формами рельефа. Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

## 2.4. Компас. Движение по азимуту.

**Теория.** Компас, правила пользования. Ориентирование карты. Азимутальный ход. Понятие аварийного азимута.

**Практика.** Отработка навыков взятия азимута по карте и на предмет. Использование опорных ориентиров при движении по азимуту. Тактика выхода по азимуту на КП (правило передней и задней привязки).

## 2.5. Приемы и способы ориентирования по местным предметам в походе.

**Теория.** Способы ориентирования. Определение сторон горизонта по местным предметам. Ориентирование по местным предметам, по памяти, по описанию. Определение сторон горизонта без компаса. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

**Практика.** Упражнения по определению местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам. Небесным светилам и т.д.

## 2.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

**Теория.** Правила соревнований вида спорта «спортивное ориентирование». Классификация соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований.

## 2.7. Соревнования по спортивному ориентированию.

**Практика.** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию муниципального и регионального уровня.

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

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

**Теория.** Личная гигиена, роль закаливания организма. Подбор одежды для походов и соревнований. Меры профилактики для укрепления костно-мышечного аппарата. Профилактика потертостей и мозолей в походах. Профилактические прививки.

**Практика.** Прохождение углубленного медицинского обследования. Применение средств личной гигиены на тренировках, соревнованиях и в походах. Выполнение закаливания организма.

#### **3.2. Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения.**

**Теория.** Комплектование походной аптечки, взаимозаменяемость медицинских препаратов. Лекарственные растения района путешествия.

**Практика.** Работа с интернет ресурсом. Создание атласа лекарственных растений района путешествия.

#### **3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

**Теория.** Виды возможных травм при занятиях различными видами туризма. Общие травмы. Предупреждение травматизма. Приемы оказания первой помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, укусах насекомых.

**Практика.** Оказание помощи условно пострадавшим при различных травмах.

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

**Теория.** Способы транспортировки (на носилках, волокушах, руках).

**Практика.** Изготовление средств транспортировки (носилки) в условиях похода и на соревнованиях. Транспортировка пострадавшего.

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

#### **4.1. Общая физическая подготовка.**

**Практика.** Легкоатлетические упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции с различной интенсивностью. Прыжковые упражнения.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения на развитие координации, гибкости. Упражнения на лыжах. Изучение техники лыжных ходов. Классический и свободный стиль. Техника спусков, подъёмов на лыжах. Объемные, темповые и скоростные тренировки на лыжах.

#### 4.2. Специальная физическая подготовка.

**Практика.** Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости. Кроссовые дисциплины. Преодоление навесной переправы, параллельных перилл (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° - 15°. Игры и упражнения по ориентированию на местности.

#### 4.3. Врачебный контроль, самоконтроль.

**Теория.** Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Меры предупреждения утомления.

**Практика.** Прохождение медицинского контроля в физкультурном диспансере. Умения измерять пульс. Ведение дневника самоконтроля.

### 5. Обеспечение безопасности.

5.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах.

**Теория.** Соблюдение безопасности - основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по спортивному туристскому, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях.

#### 5.2. Психологические основы выживания в природной среде.

**Теория.** Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях и в походах. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Факторы устойчивости группы.

**Практика.** Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательности и дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Игры и тесты на действия группы, участника в конкретных ситуациях.

### 5.3. Основы правила поведения в экстремальных ситуациях.

**Теория.** Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, пользование запасным и аварийным маршрутом).

**6. Промежуточная аттестация учащихся.** Проведение тестирования по окончании года. Результаты соревнований.

### Учебный план 3 года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка</b>	<b>234</b>	<b>29</b>	<b>205</b>	
<b>1.1.</b>	<b>Техника и тактика туризма</b>	<b>167</b>	<b>20</b>	<b>147</b>	
1.1.1	Введение. История развития. Группы дисциплин в спортивном туризме.	3	3		Опрос
1.1.2.	Правила и Регламент соревнований по спортивному туризму	10	10		Опрос
1.1.3	Дисциплины спортивного туризма (2-3 класс)	4	4		Опрос
1.1.4	Личное и групповое снаряжение	4	1	3	Тестирование
1.1.5	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная, связка, группа)	73	1	72	Результаты соревнований
1.1.6	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - лыжная» (личная, связка,	53	1	52	Результаты соревнований



	группа)				
<b>1.2.</b>	<b>Туристские слёты и соревнования</b>	<b>38</b>		<b>38</b>	
1.2.1	Техника и тактика преодоления этапов туристского слета	10		10	Результаты соревнований
1.2.2	Техника и тактика преодоления этапов слета «Школа безопасности»	10		10	Результаты соревнований
1.2.3	Соревнования по туризму	18		18	Результаты соревнований
<b>1.3.</b>	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>29</b>	<b>9</b>	<b>20</b>	
1.3.1	Краеведение.	3	1	2	Устный опрос Тестирование
1.3.2	Специфика организации походов и путешествий по видам туризма.	4	2	2	Зачётный поход
1.3.3	Подготовка к походу. Нитка маршрута. Нанесение маршрута на карту.	4	2	2	Устный опрос
1.3.4	Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий на маршруте.	4	2	2	Устный опрос
1.3.5	Подведение итогов туристского путешествия	2	2		Защита проектов
1.3.6	Туристские походы. Пешеходные, водные маршруты 2-3 степени сложности.	12		12	Зачётный поход
<b>2.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	
2.1	Спортивная и топографическая карта	4	2	2	Зачёт
2.2	Условные знаки спортивных карт	6	3	3	Тестирование
2.3	Рельеф и его изображение на карте (спортивная, топографическая)	3	3		Тестирование
2.4	Компас. Движение по азимуту	4	1	3	Зачёт
5.5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3		Опрос

2.6	Соревнования по спортивному ориентированию	28		28	Результаты соревнований
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	4	2	2	Устный опрос
3.2.	Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения	3	2	1	Тестирование
3.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2	Тестирование зачет
3.4	Приёмы транспортировки пострадавшего.	4	2	2	зачёт
<b>4.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>77</b>	<b>1</b>	<b>76</b>	
4.1	Общая физическая подготовка	41		41	Выполнение нормативов
4.2	Специальная физическая подготовка	34		34	Тестирование
4.3	Врачебный контроль, самоконтроль	2	1	1	Наблюдение
<b>5.</b>	<b>Обеспечение безопасности</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	
5.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах	2	2		Устный опрос
5.2	Психологические основы выживания в природной среде.	4	3	1	Зачет, тест-карты
5.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.	3	3		Зачет, тест-карты
<b>6.</b>	<b>Промежуточная аттестация учащихся</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Зачет
<b>Итого часов:</b>		<b>387</b>	<b>58</b>	<b>329</b>	

## Содержание учебного плана 3 года обучения

### 1. Техника и тактика туризма

1.1.1. Введение. История развития. Группы дисциплин в спортивном туризме.

**Теория.** Виды туристских дисциплин. Туризм как способ познания родного края и возможность удовлетворения потребности в путешествии, выполнения спортивных разрядов. Взаимосвязь туризма, ориентирования и краеведения. Маршруты походов.

1.1.2. Правила соревнований по спортивному туризму.

**Теория.** Правила соревнований вида спорта «спортивный туризм». Регламент соревнований: Раздел № 1. «Общие понятия». Раздел № 2 «Требования к участникам», Раздел № 3 «Требования к снаряжению». Раздел № 5 «Процедура старта и финиша. Хронометраж». Раздел № 7 «Технические приемы».

1.1.3. Дисциплины спортивного туризма (2-3 класс).

**Теория.** Дисциплины спортивного туризма: «дистанция-пешеходная», «дистанция-пешеходная-связка», дистанция-пешеходная-группа». Длина дистанции. Количество этапов. Количество этапов с организацией перил. Количество блоков. Количество этапов в блоке.

1.1.4. Личное и групповое снаряжение.

**Теория.** Перечень личного и группового снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях.

**Практика.** Ремонт и хранение личного и группового снаряжения. Подготовка снаряжения к соревнованиям. Личная страховочная система. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения.

1.1.5. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная, связка, группа).

**Теория.** Правила раздела дисциплин «дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная – связка», «дистанция – пешеходная – группа» (для дистанций 2 класса).

**Практика.** Освоение технических этапов на дистанции 2-го и 3-го класса индивидуальное прохождение в связках и группах: «Спуск по перилам», «Спуск

по склону», «Подъем по перилам», «Переправа по бревну», «Переправа по параллельным перилам», «Навесная переправа», «Траверс склона», «Переправа методом «вертикальный маятник». Варианты страховки: самостраховка, перила судейские. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.1.6. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - лыжная» (личная, связка, группа).

**Теория.** Правила раздела дисциплин «дистанция - лыжная», «дистанция – лыжная – связка», «дистанция – лыжная – группа» (для дистанций 2 и 3 класса).

**Практика.** Освоение технических этапов на дистанции 2-го и 3-го класса индивидуальное прохождении, в связках, группах: «Переправа по тонкому льду», «Переправа по бревну», «Вертикальный маятник», «Подъем, спуск», «Переправа по параллельным перилам», «Навесная переправа», «Траверс» «Спуск на лыжах». Варианты страховки: перила судейские, самостраховка, сопровождение. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Разработка тактических схем преодоления технических этапов.

## 1.2. Туристские слёты и соревнования

1.2.1. Техника и тактика преодоления этапов туристского слета.

**Практика.** Этапы контрольно-туристского маршрута (КТМ). Тактика и техника преодоления этапов: «подъём», «траверс», «навесная переправа», «маркированный маршрут», «обозначенный маршрут», «транспортировка пострадавшего», «поляна заданий», водные дисциплины.

1.2.2. Техника и тактика преодоления этапов слета «Школа безопасности».

**Практика.** «Полоса препятствий» (переправа по подвесному бревну, блок этапов: подъем-траверс по стенду с зацепами – спуск по перилам, переправа по качающимся петлям, навесная переправа - транспортировка пострадавшего). «Пожарная подготовка» (полоса препятствий и комбинированная пожарная эстафета). «Поисково-спасательные работы».

1.2.3. Соревнования по туризму.

**Практика.** Участие в слетах и соревнованиях по пешеходному и лыжному туризму 2 класса дистанций муниципального и регионального уровня в природных условиях и на искусственном рельефе.

### 1.3. Организация и проведение походов

#### 1.3.1 Краеведение.

**Теория.** Изучение района путешествия. Работа с литературными интернет ресурсом по истории и культуре родного края. Музеи, исторические памятники, памятники природы. Сравнительный анализ районов путешествий.

**Практика.** Знакомство с районом планируемого путешествия. Ведение записей. Проведение краеведческих викторин. Оформление информационных стендов.

#### 1.3.2. Специфика организации походов и путешествий по видам туризма.

**Теория.** Туристские возможности Хабаровского края и Дальнего Востока для совершения походов (пешеходных, водных). Организация походов. Изучение районов путешествий. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Экскурсионные объекты на маршруте. Природоохранительная работа во время путешествий. Особенности при организации степенных пеших и водных маршрутов (время года, протяженность, обязанности в группе и т.д.).

**Практика.** Составление плана похода и плана подготовки, распределение обязанностей, подготовка снаряжения. Работа с картой района путешествия. Правила оформления заявочной документации.

#### 1.3.3. Подготовка к походу. Нитка маршрута. Нанесение маршрута на карту.

**Теория.** Определение цели похода и района путешествия. Планирование похода, составление графика путешествия. Понятие «нитка маршрута».

**Практика.** Изучение отчетов путешествий, картографического материала. Нанесение нитки маршрута, пути движения на топографическую карту с обозначением мест стоянок, дневков.

#### 1.3.4. Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий на маршруте.

**Теория.** Порядок движения группы в различных условиях. Режим ходового дня. Преодоление препятствий на маршруте. Характеристика препятствий пеших, лыжных и водных степенных маршрутов.

**Практика.** Тактика прохождения маршрута. Классификация препятствий на маршруте. Препятствия локальные и протяженные. Способы преодоления препятствий.

### 1.3.5. Подведение итогов туристского путешествия.

**Теория.** Обсуждение итогов путешествия, работы должностных лиц. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты.

### 1.3.6. Туристские походы. Пешеходные, водные маршруты 2-3 степени сложности

**Практика.** Совершение походов в течение года.

## 2. Ориентирование на местности

### 2.1. Спортивная и топографическая карта.

**Теория.** Общие признаки различия карт. Масштаб карт, специфика работы с картами различных масштабов. Нанесение маршрута на карту. Возраст карты. Генерализация карты.

**Практика.** Поиск объектов на местности по изображению на карте. Измерение расстояний на картах различного масштаба.

### 2.2. Условные знаки спортивных карт.

**Теория.** Условные знаки спортивных карт. Масштабные и немасштабные знаки.

**Практика.** Упражнения на запоминания условных знаков, топографические диктанты. Рисовка условных знаков. Топографические развивающие игры. Движение по легенде, по маркированному и обозначенному маршруту.

### 2.3. Рельеф и его изображение на карте (спортивная, топографическая).

**Теория.** Карты с различными формами рельефа. Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

### 2.4. Компас. Движение по азимуту.

**Теория.** Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты. Азимутальный ход. Понятие обратного азимута.

**Практика.** Выполнение приемов во время движения: ориентирование карты по компасу, определение азимута на предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Линейные и точечные ориентиры.

## 2.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

**Теория.** Правила соревнований. Система штрафов. Организация и проведение соревнований по ориентированию. Права и обязанности участников.

## 2.6. Соревнования по спортивному ориентированию.

**Практика.** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию муниципального и регионального уровня.

# 3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

## 3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

**Теория.** Личная гигиена, роль закаливания организма. Подбор одежды для походов и соревнований. Меры профилактики для укрепления костно-мышечного аппарата. Профилактика потертостей и мозолей в походах. Профилактические прививки.

**Практика.** Прохождение углубленного медицинского обследования. Применение средств личной гигиены на тренировках, соревнованиях и в походах. Выполнение закаливания организма.

## 3.2. Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения.

**Теория.** Комплектование походной аптечки, взаимозаменяемость медицинских препаратов. Лекарственные растения района путешествия.

**Практика.** Работа с интернет ресурсом. Создание атласа лекарственных растений района путешествия.

## 3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

**Теория.** Виды возможных травм при занятиях различными видами туризма. Общие травмы. Предупреждение травматизма. Приемы оказания первой помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, укусах насекомых. Оказание первой помощи подручными средствами.

**Практика.** Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Оказание помощи условно пострадавшим при различных травмах. Иммобилизация конечностей.

### 3.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

**Теория.** Способы транспортировки (на носилках, волокушах, руках).

**Практика.** Изготовление средств транспортировки в условиях похода и на соревнованиях. Транспортировка пострадавшего.

## 4. Общая и специальная физическая подготовка.

### 4.1. Общая физическая подготовка.

**Практика.** Легкоатлетические упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции с различной интенсивностью. Прыжковые упражнения. Подвижные и спортивные игры. Упражнения на развитие координации, гибкости. Упражнения на лыжах. Изучение техники лыжных ходов. Классический и свободный стиль. Техника спусков, подъёмов на лыжах. Объемные, темповые и скоростные тренировки на лыжах.

### 4.2. Специальная физическая подготовка.

**Практика.** Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости. Кроссовые дисциплины. Преодоление навесной переправы, параллельных перилл (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° - 15°. Игры и упражнения по ориентированию на местности.

### 4.3. Врачебный контроль, самоконтроль.

**Теория.** Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Меры предупреждения утомления.

**Практика.** Прохождение медицинского контроля в физкультурном диспансере. Умения измерять пульс. Ведение дневника самоконтроля.

## 5. Обеспечение безопасности

5.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах.

**Теория.** Соблюдение безопасности - основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по спортивному туристскому, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в



туризме субъективные и объективные. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях.

## 5.2. Психологические основы выживания в природной среде.

**Теория.** Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях и в походах. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Факторы устойчивости группы.

**Практика.** Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательности и дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Игры и тесты на действия группы, участника в конкретных ситуациях.

## 5.3. Основы правила поведения в экстремальных ситуациях.

**Теория.** Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, пользование запасным и аварийным маршрутом).

**6. Промежуточная аттестация учащихся.** Проведение тестирования по окончании года. Результаты соревнований.

### 1.3. Ожидаемые результаты

<i><b>Предметные результаты.</b></i>	
<i><b>Учащийся узнает:</b></i>	<i><b>Учащийся научится:</b></i>
- составляющие здорового образа жизни (режим дня, здоровое питание, гигиена, физические нагрузки, вредны привычки, психологическая безопасность)	- планировать и соблюдать режим дня, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться и употреблять достаточное количество воды, вести активный образ жизни)
- правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований по туризму и спортивному ориентированию.	- преодолеть препятствия, применять страховку, само страховку

<ul style="list-style-type: none"> <li>- состав личного и группового снаряжения для похода выходного дня</li> <li>- назначение личного, группового и специального снаряжения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплектовать личное и групповое снаряжение для степенного похода и произвести ремонт снаряжения, уложить рюкзак</li> <li>- пользоваться снаряжением для передвижения туристских этапов</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- организацию бивуака</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать место для бивуака, ставить палатку, разводить костёр, заготавливать дрова</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- туристские возможности края и историю освоения Дальнего Востока</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- узлы</li> <li>- технику и тактику преодоления препятствий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вязать узлы;</li> <li>- пользоваться самостраховкой;</li> <li>- передвигаться по горизонтальным и вертикальным перилам</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- виды карт, масштаб карты, условные знаки, виды рельефа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с картой: определять масштаб и расстояние по карте, читать условные знаки спортивных и топографических карт, читать рельеф по карте, ориентировать карту, находить точку стояния по карте</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- устройство компаса, стороны горизонта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с компасом, определять стороны горизонта</li> <li>- двигаться по направлению, азимуту</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по виду спорта «спортивный туризм» и «спортивное ориентирование».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать права и обязанности участников соревнований;</li> <li>- принимать участие в школьных, муниципальных и региональных соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику и тактику преодоления препятствий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- преодолевать препятствия по наведённой верёвке, пользоваться страховкой и самостраховкой</li> </ul>

Личностные результаты	
Результаты	Способы отслеживания
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, соотносит свою часть работы с общим замыслом;</li> <li>- имеет социальный опыт межличностных отношений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Педагогическое наблюдение.</li> <li>- Педагогический анализ анкетирования, тестирования, участия в соревнованиях.</li> <li>- Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения им дополнительной</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформирован устойчивый познавательный интерес, к творческой деятельности, к занятиям;</li> <li>- понимает необходимость личного участия в формировании собственного здоровья;</li> <li>- сформированы морально-этические и волевые качества;</li> <li>- сформированы коммуникативные навыки, адаптация в коллективе.</li> </ul>	<p>общеобразовательной общеразвивающей программы.</p>
<b>Метапредметные результаты</b>	
<i>Коммуникативные УУД</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение владеть способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- умеет работать в команде: находит компромиссы, разрешает конфликты;</li> <li>- умеет вступать в контакт и поддерживать его.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Педагогическое наблюдение</li> <li>- Тестирование</li> <li>- Анкетирование</li> </ul>
<i>Познавательные УУД</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет обобщать и делать выводы;</li> <li>- умеет анализировать свою деятельность;</li> <li>- умеет подбирать информацию и работать с ней.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Педагогическое наблюдение и анализ</li> </ul>
<i>Регулятивные УУД</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;</li> <li>- умеет ставить цель и организовать её достижение;</li> <li>- владеет основами самоконтроля и самооценки;</li> <li>- умеет оценивать правильность выполнения действий, находить</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Педагогическое наблюдение и анализ</li> </ul>

ошибки и исправлять их; - умеет взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.	
--	--

## **Количественные результаты освоения программы является:**

### **1 год обучения:**

- освоение образовательной программы и переход на углубленный уровень не менее 50 % учащихся;
- участие в городских, краевых соревнованиях не менее 50%, включение в число победителей и призёров не менее 10% учащихся;
- 3 юношеский разряд по спортивному ориентированию не менее 20%, по туризму- 3 юношеский разряд – не менее 80%;
- участие в многодневном степенном походе – не менее 50%.
- участие в походе выходного дня – не менее 80%.

### **2 год обучения:**

- освоение образовательной программы и переход на углубленный уровень не менее 70 % учащихся;
- 2 юношеский разряд по спортивному ориентированию – не менее 20%, 3 – юношеский разряд – 100%;
- 3 разряд по туризму – не менее 30%;
- участие в походе выходного дня – 100%;
- участие в многодневном походе – не менее 70%;
- участие в городских, краевых соревнованиях не менее 60%, включение в число победителей и призёров не менее 20% учащихся.

### **3 год обучения:**

- освоение образовательной программы не менее 100 % учащихся;
- 1 – юношеский разряд по спортивному ориентированию – не менее 10%, 2- юношеский разряд – не менее 20%, 3 –юношеский разряд – 100%;
- 3 разряд по туризму – не менее 100%;
- участие в походе выходного дня – 100%;
- участие в многодневном походе – не менее 90%;
- участие в городских, краевых соревнованиях не менее 90%, включение в число победителей и призёров не менее 30% учащихся.

## Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

### 2.1. Условия реализации программы

1. Опыт педагога. Для реализации программы необходимо, чтобы педагог имел туристскую квалификацию не ниже I–II взрослого разряда по спортивному туризму или квалификацию инструктора детско-юношеского туризма или инструктора туризма.
2. Материально-техническая и учебно-методическая база.
3. Технические средства обучения
4. Связь с туристскими организациями. Педагогу, работающему в области туризма, следует целесообразно сотрудничать с местными федерациями спортивного туризма, МКК.

Календарный учебный график 1 года обучения

Ме сяц	Тема	Форма проведения	Ча сы	Форма контроля
Авг уст	Введение в образовательный курс. Личное и групповое снаряжение. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	Рассказ, практические занятия	3	Анкетирование
	ОФП. Подвижные игры и эстафеты Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Рассказ, практические занятия	3	Входная диагностика
	ОФП. Ориентирование в сложных условиях	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	СФП. Эстафетный бег. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, тестирование
	СФП. Бег по пересечённой местности. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Беседа, практические занятия	3	Наблюдение
	СФП. Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
Сен тяб рь	Работа в индивидуальных средствах защиты	Практические занятия	3	Контрольные задания

Ь	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	ОФП. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Рассказ, Практические занятия	3	Наблюдение
	СФП. Упражнения для рук и плечевого пояса Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	СФП. Краеведческие наблюдения в походе	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение
	СФП. Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	ОФП. Упражнения для туловища Проблемы экологической безопасности	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания
	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	СФП. Ориентирование в сложных условиях	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	Обработка краеведческих наблюдений	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	СФП. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания доврачебной помощи	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	ОФП. Краеведческие наблюдения в походе	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
Окт ябр Ь	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Личное и групповое снаряжение	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование,
	Обработка краеведческих наблюдений	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	СФП. Интервальный и переменный бег.	Практическое	3	Опрос,

	Упражнения для туловища. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	занятие		тестирование
	ОФП. Упражнения для ног Туристские возможности Хабаровского края	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания, наблюдение
	ОФП. Питание в туристском походе	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания, наблюдение
	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование Контрольные задания,
	Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания
	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Наблюдение
	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	СФП. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания доврачебной помощи	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	СФП. Подготовка к походу, путешествию	Беседа, практические занятия	3	Опрос, контрольные задания,
	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	Практическое занятие	3	Тестирование
	СФП. Ориентирование в сложных условиях	Практическое занятие	3	Контрольные задания
	Учебные походы	Практическое занятие	3	Наблюдение,
	ОФП. Подведение итогов похода	Практическое занятие	3	Контрольные задания
ноябрь	ОФП. Спортивные игры Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	1	Наблюдение
	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	3	Контрольные задания
	Общественно полезная работа в походе,	Рассказ,	3	Контрольные

	охрана природы и памятников культуры.	практические занятия		задания, наблюдение
	ОФП. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Контрольные задания, наблюдение
	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	практическое занятие	3	Контрольные задания, наблюдение
	ОФП. Личное и групповое снаряжение	Рассказ, практические занятия	3	Опрос, Наблюдение
	СФП. Медицинские манипуляции	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания
	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Наблюдение
	СФП. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практическое занятие	3	Наблюдение
	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы
	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Рассказ, практические занятия	3	Опрос, наблюдение
Декабрь	СФП. Краеведческие наблюдения в походе	Практическое занятие	3	Опрос, наблюдение
	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	СФП. Подготовка к походу, путешествию	Практическое занятие	3	Наблюдение
	Соревнования по туризму		3	Протоколы результатов
	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего.	Практическое занятие	3	Наблюдение, разбор и решение



	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания доврачебной помощи			ситуационных задач, тестирование
	СФП. Работа в индивидуальных средствах защиты	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	ОФП. Туристские возможности Хабаровского края	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	ОФП. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практическое занятие	3	Наблюдение
	СФП. Подготовка к походу, путешествию	Практическое занятие	3	Наблюдение
	ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	3	Наблюдение
	СФП. Работа в индивидуальных средствах защиты	Практическое занятие	3	Зачет
	Питание в туристском походе. Проблемы экологической безопасности	Рассказ практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Контрольные задания,
январь	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	ОФП. Работа в индивидуальных средствах защиты	Практическое занятие	3	Наблюдение
	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Контрольные задания,
	ОФП. Подготовка к походу, путешествию	Практические занятия		Контрольные задания,

	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Наблюдение
	ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Контрольные задания,
	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
Фев рал ь	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	3	Наблюдение
	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	3	Тестирование, наблюдение
	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы
	СФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	СФП. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практические занятия	3	Контрольные задания, наблюдение
	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	ОФП. Подготовка к походу, путешествию	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	ОФП. Техника и тактика преодоления этапов	Практические занятия	3	Наблюдение

	дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)			
	ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Наблюдение
Ма рт	ОФП. Город как источник опасности	Практические занятия	3	Опрос, наблюдение
	ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Зачет
	Питание в туристском походе Экстремальные ситуации криминогенного характера	Практическое занятие	3	Наблюдение, Опрос,
	Проблемы экологической безопасности	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	ОФП. Топографическая и спортивная карта	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	СФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Опрос
	СФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера Топографическая и спортивная карта	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	ОФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	ОФП. Топографическая и спортивная карта	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	ОФП. Подготовка к походу, путешествию	Практические занятия	3	Опрос
	ОФП. Упражнения на развитие рук и плечевого пояса. Топографическая и спортивная карта	Беседа, практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	ОФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	Учебные походы	Практическое занятие	3	Наблюдение,
Апр	СФП.	Практические	3	Наблюдение

ель	Топографическая и спортивная карта	занятия		Контрольные задания
	СФП. Город как источник опасности	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	СФП. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	ОФП. Подтягивания, отжимания, кувырки. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	ОФП. Упражнения для развития выносливости Силовая подготовка Топографическая и спортивная карта	Практические занятия	3	Контрольные задания
	СФП. Интервальный и переменный бег. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Контрольные задания
	ОФП. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Экстремальные ситуации криминогенного характера	Беседа, Практические занятия	3	Контрольные задания
	СФП. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Экстремальные ситуации криминогенного характера	Практические занятия	3	Контрольные задания
	СФП. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Наблюдение
	СФП. Подготовка к походу, путешествию.	Практические занятия	3	Контрольные задания
	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
Май	ОФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	ОФП. Врачебный контроль, самоконтроль,	Беседа, Практические	3	Контрольные задания

	предупреждение спортивных травм на тренировках	занятия		
	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	Соревнования по туризму	Соревнования		Протоколы результатов
	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	ОФП. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практические занятия	3	Наблюдение
	ОФП. Город как источник опасности	Практические занятия	3	Наблюдение
	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе. Топографическая и спортивная карта Работа в индивидуальных средствах защиты	Практические занятия	3	Наблюдение
	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	Соревнования	3	Протоколы результатов
	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
Июнь	Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте Экстремальные ситуации криминогенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы

			результатов
Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте. Проблемы экологической безопасности	Практические занятия	3	Контрольные задания
Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Контрольные задания
Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Контрольные задания
Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте Экстремальные ситуации криминогенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Контрольные задания
Итого		387	

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Специально оборудованный спортзал (с использованием спортивных снарядов и специального туристского снаряжения для туристских полос препятствий; техники пешеходного туризма с элементами скалолазания, гимнастические маты, шведские стенки, турники, гимнастические скамейки.)
- Помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий.

### ***Для занятий по спортивному туризму:***

- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборов;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы самостраховки, каски, рукавицы (перчатки) и т.д.

### ***Для занятий по спортивному ориентированию:***

- компасы всех видов;

- средства индивидуальной электронной отметки (чип)
- спортивные карты различных участков местности;
- карточки с условными знаками спортивных карт.

***Для занятий по физической подготовке:***

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.);
- лыжи, ботинки, лыжные палки;

***Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря***

**(на 15 человек)**

1.	Веревка основная (50 м)	4 шт.
2.	Веревка основная (40 м)	6 шт.
3.	Веревка основная (25 м)	4 шт.
4.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	15 шт.
5.	Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	100 шт.
6.	Блоки и полиспаг	4 шт.
7.	Сдвоенная петля самостраховки (диаметром 10 мм)	3 шт.
8.	Жумар	15 шт.
9.	Устройство для спуска по вертикальным перилам	15 шт.
10.	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
11.	Компас жидкостный для ориентирования	15 шт.
12.	Комплект лыжный (лыжи, палки, ботинки)	15п ар.
13.	Планшеты для зимнего ориентирования	15 шт.
14.	Чипы для отметки прохождения КП	10 шт.
15.	Радиостанции портативные	3 шт.
16.	Костровое оборудование	2 компл.
17.	Спальники	15 шт.
18.	Палатки туристские походные	5 шт.
19.	Коврики	15 шт.
20.	Рюкзаки	15 шт.
21.	Топор походный	2 шт. .
22.	Тент	2 шт.

<b><i>Технические средства обучения:</i></b>	
Компьютер	1
Проектор	1
Экран демонстрационный	1
Учебные видеофильмы	комплект
Фотокамера цифровая	1

Видеокамера	1
<b><i>Дидактическое обеспечение реализации программы:</i></b>	
- наглядные пособия: • видеоматериалы (видеоотчеты соревнований, походов, тренировочных сборов); • таблицы, графики, спортивные карты, плакаты, муляжи рельефа местности, стенд с макетами узлов; • фотоматериалы.	
- раздаточный материал для учащихся : • бланки тестов и анкет; • карточки с заданиями по всем разделам программы;	

## **2.2. Формы аттестации (контроля)**

### *Формы контроля:*

- входная диагностика, где посредством бесед, анкетирования, тестирования выясняется начальный уровень умений и навыков учащихся, т.е их стартовые возможности (сентябрь);
- текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

### *Формы аттестации:*

- промежуточная аттестация, позволяющая выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы (декабрь, май);

### *Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*

- разрядные книжки;
- тесты;
- рейтинговая таблица достижений учащегося;
- протоколы соревнований;
- портфолио.

## **2.3. Методические материалы(Приложение №1)**

Опрос,зачет,анализспортивныхрезультатовитехническогоуровняучащихся,диагностикаличностногопсихологическогогоростаучащихся.

## **2.4. Список литературы**

### Литература для педагога

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.



2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001. – 80с.
3. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
4. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
5. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М. : ЦДЮТур, 2000.- 64с.
6. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.
7. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях», Москва, Эскмо, 2003г.
8. Ильин А.А. «Учебник выживания в экстремальных ситуациях», Москва, Яуза, 2001г.
9. Ильин А.А. «Первые действия в экстремальной ситуации», Москва, Эскмо, 2003г.
10. Ильин А.А. «Школа выживания в природных условиях», Москва, Эскмо, 2002г.
11. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. :ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, Москва, Профиздат, 1990г.
13. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.
14. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
15. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.
16. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско-спортивный союз России. – М., 2014 – 48 с.
17. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М: Советский спорт, 2002 – 700 с.
18. Знаешь ли ты свой край?/ ХК ЦДЮТиЭ.- Хабаровск, 2017г.
19. Города Хабаровского края. - Хабаровск, 1912.

#### Литература для учащихся

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.

3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
4. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» [Текст] / Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. – 80 с.
5. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2007.
6. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
7. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В. Петров, В.Г. Бубнов. – М., 2000.
8. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений. / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский; под общ.ред. А.Т. Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.
9. Знаешь ли ты свой край?/ ХК ЦДЮТиЭ.-Хабаровск, 2017г.
10. Города Хабаровского края. - Хабаровск, 1912.

### **Электронные образовательные ресурсы**




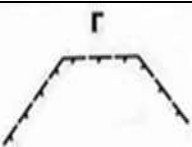
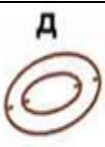
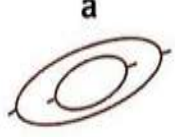
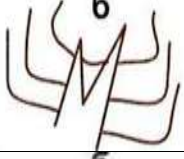
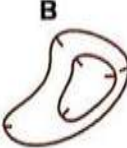
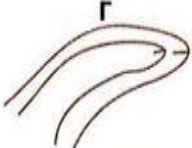
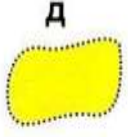





<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Адрес сайта</b>
1.	Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения	<a href="http://turcentrf.ru/">http://turcentrf.ru/</a>
2.	Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения	<a href="http://turcentrf.ru/">http://turcentrf.ru/</a>
3.	Сайт КГАОУ ДО РМЦ	<a href="http://www.kcdod.khb.ru/">http://www.kcdod.khb.ru/</a>
4.	Туризм спортивный в Москве и в России	<a href="http://www.tmmoscow.ru/">http://www.tmmoscow.ru/</a>
5.	Социальная сеть работников образования	<a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>
6.	Альманах “Вопросы краеведения»	<a href="http://school-kraevedenie.narod.ru">http://school-kraevedenie.narod.ru</a>






## **Приложение 1**

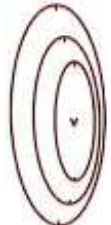
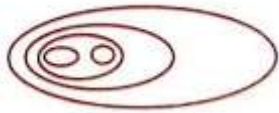
### **Диагностические материалы**


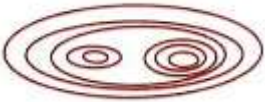

#### **Задания для диагностики успешности овладения учащимися содержания программного материала**

## 1. По теме «Ориентирование»

1. Исключите “лишний” условный знак в каждой строке. Обведите соответствующую ему букву.					
1					
2					
3					

2. Нарисуйте следующие фрагменты рельефа				
развилка оврагов	выступ	ребро	лощина	промоина на склоне
				

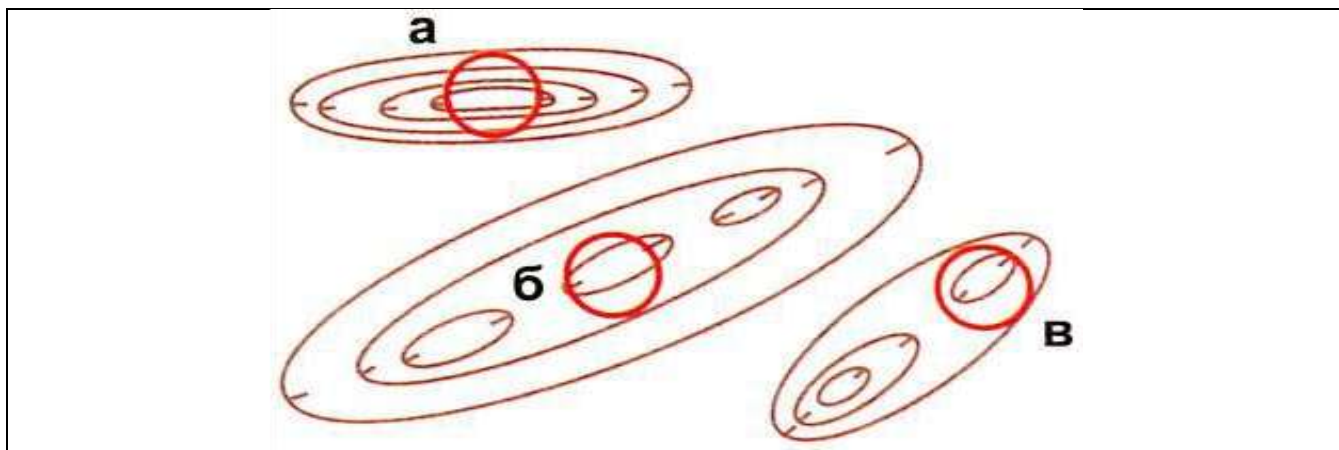
3. Поставьте в скобках букву рисунка, соответствующую описанию	
а 	1) Холм вытянут в направлении север–юг. Имеет две вершины, восточный склон крутой (___).
б 	2) Холм вытянут в направлении запад–восток. Имеет две вершины. Западная ниже (___)

в		3) Яма вытянута в направлении запад–восток, южный склон пологий, на северном -две воронки (___)
г		4) Яма с крутым восточным склоном (___)
д		5) Холм с двумя вершинами, крутой с запада и пологий с востока (___).

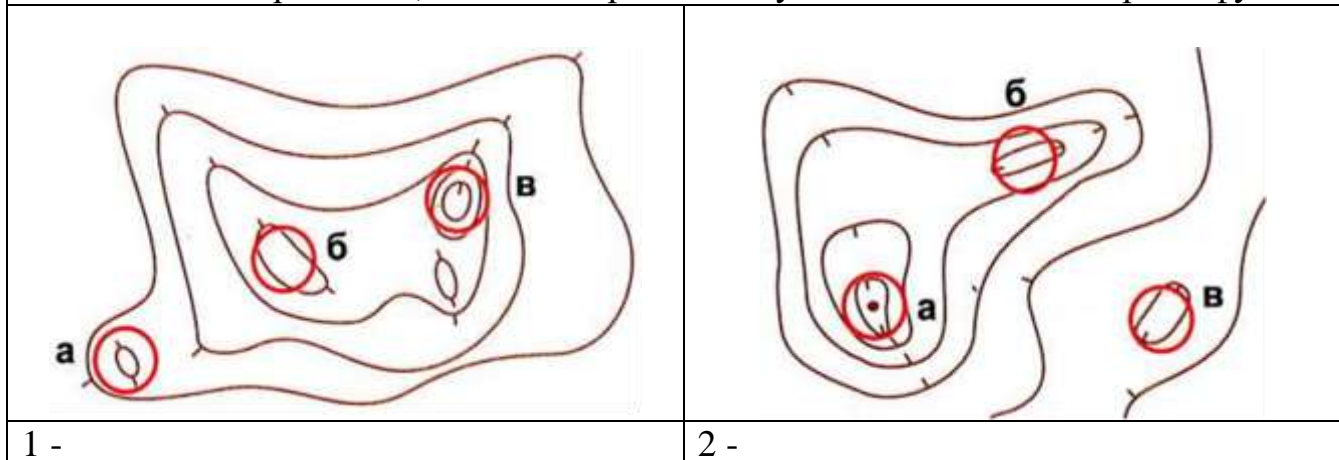
4. Определите, какой из профилей подходит к данной рельефной ситуации		
 <div> а   б   в  </div>	 <div> а   б   в  </div>	 <div> а   б   в  </div>
1 -	2 -	3 -

5. Дайте характеристику указанным формам рельефа				
				
1	2	3	4	5

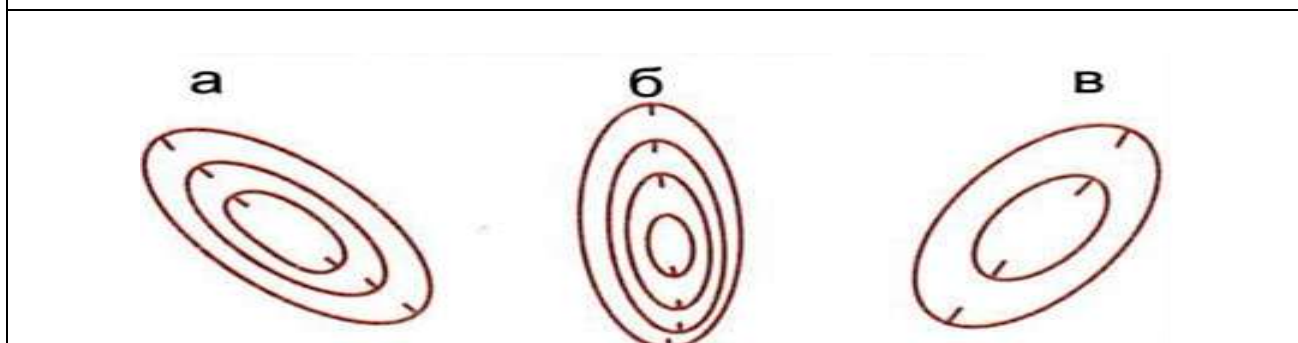
6. Определите, какой контрольный пункт стоит ВЫШЕ по рельефу? (___)
---



7. Определите, какой контрольный пункт стоит НИЖЕ по рельефу?

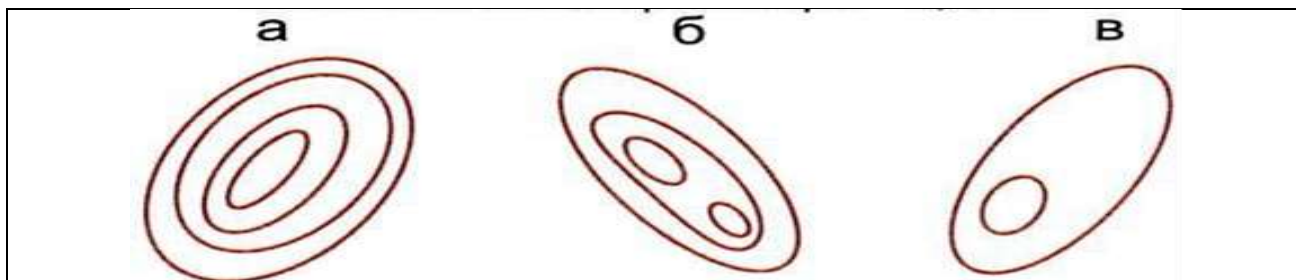


8. Глубина какой ямы около 13 метров? (Н-5м) (\_\_\_\_)

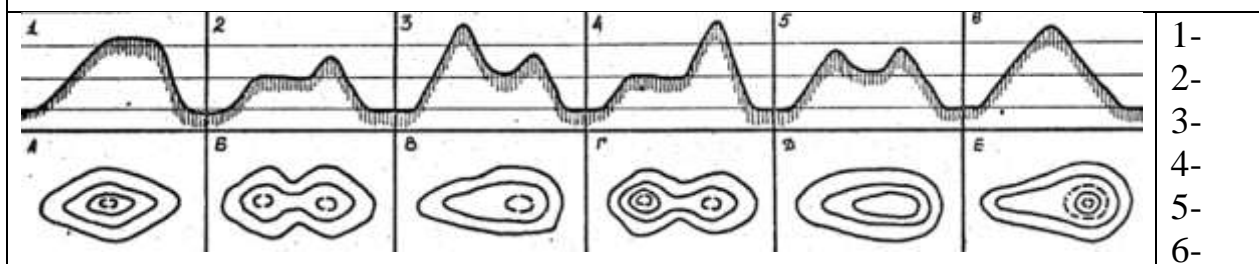


9. Высота какой горы около 7 метров? (Н-2,5 м) (\_\_\_\_)

--



10. Определите какому фрагменту карты соответствует профиль рельефа



В тесте 10 заданий, за каждый правильный, полный ответ дается один балл. За каждый неполный ответ - минус 0,2 балла.

Максимальное количество баллов за тест – 10

Минимальное количество, при котором результат тестирования засчитывается – 6 баллов

## 2. По теме «Снаряжение»

1.1. Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения?

- а. не менее 6 мм;                      б. не менее 8 мм;                      с. не менее 10 мм.

1.2. Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации снятия перил?

- а. не менее 6 мм;                      б. не менее 8 мм;                      с. не менее 10 мм.

1.3. Что является двойной веревкой?

- а. сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви;                      б. две отдельные веревки;                      с. все перечисленное.

1.4. Где могут применяться карабины без муфт?

- а. для организации промежуточных точек                      б. для транспортировки                      с. для организации страховки

(самостраховки).

a. не должно превышать 4 штуки;	b. не должно превышать 5 штук;	c. не должно превышать 6 штук;	d. не должно превышать 7 штук.
---------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

a. не менее 4 мм;    b. не менее 6 мм;    c. не менее 8 мм;    d. не менее 10 мм.

а. веревка диаметром не менее 10 мм	б. двойная веревка диаметром не менее 6 мм	с. равнопро- чная стропа
-------------------------------------	--	-----------------------------

a. 0,5 M;                      b. 1,5 M;                      c. 2 M.

а. в качестве средства для организации движения по перилам;	б. в качестве элемента подключения полиспаста к натягиваемой веревке при организации перил;	с. для организации самостраховки при подъеме и спуске по перилам.
---	---	---

a. при выполнении страховки;	b. при работе с сопровождающей веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил;	c. спуск по наклонной навесной переправе;	d. при работе с веревкой при укладке бревна через преграду.
------------------------------	---	---	---

а. с момента пристегивания участника к перильной веревке;	б. при начале работы с веревкой;	с. с момента пересечения линии старта и до финиша.
---	----------------------------------	--

а. номером участника;      б. названием команды;      в. эмблемой команды  
или спортивного клуба.



1.13. Какой узел нельзя применять для связывания концов веревки?

- а. встречная восьмерка;      б. прямой;      в. встречный;      г. грейпвайн.

1.14. Какой узел не является схватывающим?

- a. пруссик;      b. австрийский;      c. брамшкотовый;      d. Бахмана.

1.15. Какой узел требует наличие контрольного узла?

- a. встречный;      b. грейпвайн;      c. проводник-восьмерка;      d. штык;      e. австрийский проводник.

1.16. Какой материал может использоваться для изготовления опорных петель?

- |         |             |                      |                    |
|---------|-------------|----------------------|--------------------|
| a.      | b. лямки от | c. отрезки основной  | d. двойная веревка |
| стропы; | рюкзака;    | веревки диаметром не | диаметром не менее |
|         |             | менее 10 мм;         | 6 мм.              |

1.17. Какую длину должен иметь выход свободного конца любого завязанного узла?

- a. не менее 50 мм      b. 10 мм      c. 50 см      d. не регламентировано.

1.18. Кто принимает решение о возможности использования снаряжения, на которое отсутствует паспорт?

- a. главный судья      b. техническая комиссия      c. Регламент      d. нельзя использовать такое снаряжение.

1.19. Можно ли вносить в конструкцию снаряжения самодельные изменения?

- |                    |              |            |                    |
|--------------------|--------------|------------|--------------------|
| a. да, если это не | b. да, если  | c. с       | d. нельзя          |
| снижает степень    | изменения не | разрешения | использовать такое |
| безопасности его   | рвут веревку | главного   | снаряжение.        |
| использования      |              | судьи      |                    |

1.20 Если в процессе прохождения дистанции веревке нанесено повреждение, возможна ли ее дальнейшая эксплуатация?

- |                |                   |             |                      |
|----------------|-------------------|-------------|----------------------|
| a. с           | b. возможна после | c. на       | d. такую веревку     |
| разрешения     | блокировки        | усмотрение  | нельзя использовать. |
| главного судьи | поврежденного     | технической |                      |
|                | участка с помощью | комиссии    |                      |
|                | узла              |             |                      |

1.21 Разрешено ли клеить на веревки изоленту, скотч или лейкопластырь, предъявляемых на технической комиссии?



- |   |   |  |                                     |
|---|---|--|-------------------------------------|
| а. да, если нужно<br>скрыть побитое<br>место на веревке | б. нет, т.к.это<br>затрудняет проверку<br>целостности веревки | с. на<br>усмотрение<br>технической<br>комиссии | д. на усмотрение<br>главного судьи. |
|---|---|--|-------------------------------------|

1.22 Кто принимает решение о возможности использования ФСУ «восьмерка» для самостраховки на спусках?

- |                  |   |                        |   |
|------------------|---|------------------------|---|
| а. главный судья | б. заместитель<br>главного судьи по<br>безопасности | с. судья-<br>инспектор | д. заместитель<br>главного судьи по<br>судейству. |
|------------------|---|------------------------|---|

1.24 Можно ли соединять беседку и грудной пояс ИСС карабином?

- |                                     |  |                     |                                     |
|-------------------------------------|--|---------------------|-------------------------------------|
| а. нет, только<br>основной веревкой | б. да, если его<br>прочность во всех<br>направлениях 2200 кг | с. можно<br>стропой | д. на усмотрение<br>главного судьи. |
|-------------------------------------|--|---------------------|-------------------------------------|

### 3. По теме «Правила соревнований»

1.В каких случаях соревнование перестаёт быть соревнованием по туризму спортивному.

- А. если положение не утверждено одной из осуществляющих руководство и проведение соревнованиями организацией;
- Б. если положение не утверждено Коллегией судей;
- В. если положение не утверждено одной из непосредственно проводящих соревнование организацией;
- Г. если положение не утверждено ТСС или федерацией спортивного туризма соответствующего вида;
- Д. если положение не утверждено оргкомитетом соревнований;
- Е. если ГСК не утверждено Коллегией судей ТСС;
- Ж. если инспектор соревнований назначен не Коллегией судей ТСС;
- З. если на соревнованиях нет представителя проводящей организации.

2. Что нельзя делать, если соревнование перестало быть соревнованием по туризму спортивному.

- А. объявлять победителя и призёров;
- Б. вручать призы, медали и грамоты;
- В. проводить торжественное закрытие;
- Г. отмечать в командировках, что участники были на соревнованиях;
- Д. выполнять нормативы спортивных разрядов и званий;
- Е. выполнять нормативы судейских званий;
- Ж. выдавать справки участникам о прохождении дистанции соответствующего класса;

**3. Какие соревнования являются региональными**

- А. всероссийские;*
- Б. российские;*
- В. зональные;*
- Г. межокружные;*
- Д. областные;*
- Е. республиканские;*
- Ж. краевые;*
- З. городские;*
- И. районные.*

**4. Какие соревнования являются зональными**

- А. всероссийские;*
- Б. российские;*
- В. окружные;*
- Г. межокружные;*
- Д. областные;*
- Е. республиканские;*
- Ж. краевые;*
- З. городские;*
- И. районные.*

**5. Основные критерии соревнований**

- А. масштаб;*
- Б. ранг;*
- В. класс;*
- Г. уровень;*
- Д. категория;*
- Е. степень;*
- Ж. массовость;*
- З. мастерство.*

**6. Чем определяется квалификационный ранг командной дистанции**

- А. количеством команд;*
- Б. масштабом соревнований;*
- В. классом дистанций;*
- Г. мастерством участников;*
- Д. рангом приехавших участников и команд;*
- Е. рельефом местности;*
- Ж. сложностью этапов;*
- З. рангом 6 финишировавших первыми команд;*
- И. перепадом высот на дистанции.*

**7. Чем определяется класс командной дистанции**

- А. количеством команд;*
- Б. масштабом соревнований;*
- В. длиной дистанций;*
- Г. мастерством участников;*
- Д. рангом приехавших участников и команд;*
- Е. рельефом местности;*
- Ж. сложностью этапов;*
- З. рангом 6 финишировавших первыми команд.*
- И. перепадом высот на дистанции.*

**8. По каким видам спортивного туризма проводятся соревнования:**

- |                            |                                  |
|----------------------------|----------------------------------|
| <i>А. пешеходный;</i>      | <i>З. водный;</i>                |
| <i>Б. лыжный;</i>          | <i>И. велосипедный;</i>          |
| <i>В. горный;</i>          | <i>К. авто- и мотоциклетный;</i> |
| <i>Г. альпинизм;</i>       | <i>Л. спелео;</i>                |
| <i>Д. скалолазание;</i>    | <i>М. парусный;</i>              |
| <i>Е. ледолазание;</i>     | <i>Н. конный;</i>                |
| <i>Ж. комбинированный;</i> | <i>О. рафтинг.</i>               |

**9. Команды (участники) могут быть сняты с соревнований или дистанции за**

- А. грубые нарушения Правил, Положения или Условий по определению ГСК;*
- Б. невыполнение требований судьи;*
- В. использование посторонней помощи (кроме медицинской);*
- Г. действия мешающие участникам другой команды на дистанции;*
- Д. явную неготовность к соревнованиям или неведение борьбы за победу;*
- Е. умышленное изменение препятствий или их ограничений на дистанции;*
- Ж. несвоевременную явку на старт;*
- З. потерю снаряжения, необходимого по условиям безопасности;*
- И. неспортивное или неэтичное поведение;*
- К. действия, вызывающие опасность для участников, судей или зрителей;*
- Л. превышение контрольного времени;*
- М. использование некачественного снаряжения не обеспечивающего ТБ;*
- Н. нарушение правил охраны природы, памятников истории и т.п.*
- О. при необходимости оказания серьёзной медицинской помощи (по требованию врача соревнований или службы безопасности).*

**10. Участники соревнований обязаны**

- А. знать и выполнять Правила, Положение или Условия;*
- Б. соблюдать общепринятые нормы поведения;*
- В. быть дисциплинированными и вежливыми;*
- Г. знать членов ГСК;*

- Д. соблюдать меры безопасности;*
- Е. участвовать, по требованию главного судьи, в поисках пропавших участников;*
- Ж. оказывать помощь, попавшим на трассе в опасное положение.*

**11. Участники соревнований не имеют права**

- А. выходить на дистанцию без разрешения судейской коллегии;*
- Б. входить в стартовую зону без разрешения судьи на старте;*
- В. финишировать в указанной зоне без разрешения судьи на финише;*
- Г. применять снаряжение, не предусмотренное Правилами, Положением или Условиями;*
- Д. применять снаряжение, запрещённое технической комиссией;*
- З. подавать протест на решение технической комиссии;*
- И. вмешиваться в работу судейской коллегии.*

**12. Участники и команды, сошедшие с дистанции должны**

- А. немедленно сообщить об этом старшему судье на финише лично;*
- Б. немедленно сообщить об этом старшему судье на финише через представителя команды;*
- В. при невозможности самостоятельно выйти к месту финиша – судье ближайшего этапа;*
- Г. немедленно сообщить об этом главному судье соревнований через представителя команды;*
- Д. немедленно сообщить об этом главному судье соревнований лично;*
- Е. немедленно сообщить об этом представителю МЧС;*
- Ж. немедленно сообщить об этом представителю ТСС;*
- З. немедленно сообщить об этом инспектору соревнований;*

**13. Снаряжение и технические средства передвижения должны отвечать требованиям безопасности**

- А. для участников;*
- Б. для судей;*
- В. для зрителей;*

**14. Результат прохождения дистанции участником (командой) определяется**

- А. временем прохождения;*
- Б. полученными штрафными баллами (очками);*
- В. суммой времени и штрафных баллов;*
- Г. суммой результатов (времени) показанных на отдельных этапах;*
- Д. по сумме нескольких попыток на одной и той же дистанции;*
- Е. по результату лучшей попытки;*
- Ж. по выставленным, судейской коллегией, оценкам.*