

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc132795551)

[II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 5](#_Toc132795552)

[2.1 Учебный план 5](#_Toc132795553)

[2.2 Календарный учебный график 29](#_Toc132795554)

[III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 32](#_Toc132795555)

[3.1 Условия реализации программы 43](#_Toc132795556)

[3.2 Формы контроля и аттестации 43](#_Toc132795557)

[3.3 Планируемые результаты 44](#_Toc132795558)

[IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 46](#_Toc132795559)

[V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ 47](#_Toc132795560)

[VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 48](#_Toc132795561)

[VII.ПРИЛОЖЕНИЯ 49](#_Toc132795562)

[Приложение 1 49](#_Toc132795563)

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность** Современное социально-экономическое положение России выдвинуло ряд проблем, связанных с формированием здоровой, самостоятельной, активной, ответственной личности, способной к социально-значимым преобразованиям в обществе. Одной из проблем является решение вопроса безопасности жизнедеятельности подрастающего поколения. Возникает необходимость познакомить детей с правилами безопасного поведения и выживания в среде, при автономном существовании в природе, выработать автоматизм безопасного поведения, вооружить знаниями и научить использовать опыт, накопленный в обществе.

 Реализация программы позволит привить учащимся начальные знания, умения, навыки в области безопасности жизни, сформировать у детей обоснованную систему понятий ОБЖ, выработать необходимые умения и практические навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций.

**Новизна программы** «Юный турист» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим курсом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Межпредметность: наряду со сведениями по правилам поведения в опасных ситуациях в ее содержание входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла.

**Отличительные особенности программы.** Здоровьесбережение проходит «красной нитью» по таким разделам программы, как основы гигиены и доврачебная помощь, общая и специальная физическая подготовка. В частности на занятиях воспитанники получают основы знаний и умений по определению самочувствия, самоконтролю и предупреждению травматизма, о влиянии физических занятий на организм. Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года. Материально-техническая база позволяет проводить практические занятия в течение всего года независимо от погодных условий. В спортивном зале имеется всё необходимое для занятий на полосе, имитирующей естественные препятствия, встречающиеся в реальных условиях.

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

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

**Задачи:**

**обучающие:**

- формирование знаний, умений по туристскому многоборью, а также необходимых туристских навыков;

**развивающие:**

- интеллектуальное, эстетическое и физическое развитие в процессе освоения учебного материала;

**воспитательные:**

- воспитание любви к своему краю, отечеству;

- физическое и духовное совершенствование.

**Характеристика программы**

Направленность: туристско-краеведческая

Тип: разноуровневая

Вид: модифицированная

Уровень освоения: базовый

**Объем и срок освоения программы** – 3 года, 432 часа

1 год-144 часа

2 год-144 часа

3 год-144 часа

**Режим занятий** по 2 часа – 2 раза в неделю.

**Форма обучения** очная.

Организация образовательного процесса по программе:

* индивидуальные и групповые занятия;
* практические и теоретические;
* игры, беседы, лекций, походы, конкурсы.

**Адресат программы:** дети от 11-17 лет.

**Наполняемость группы:** Рекомендуемый минимальный состав группы — 15 человек.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

## **2.1 Учебный план**

Таблица 1

**Учебный план первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  | **Количество часов** | | | **Форма контроля,**  **аттестации** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Введение в практическую деятельность | 4 | 4 | 8 | **Опрос** |
| 2 | Ориентирование на местности | 8 | 30 | 38 | **Практическое применение** |
| 3 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 4 | 22 | 26 | **Практическое применение** |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка | 10 | 30 | 40 | **Тесты** |
| 5 | Организация проведения походов и слетов | 4 | 28 | 32 | **Поход** |
| **Итого:** | | **30** | **114** | **144** |  |

**Содержание учебного плана первого года обучения**

***1. Введение в практическую деятельность. Введение***

***1.1. Значение туризма***

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

***Практические занятия***

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фотоматериалов о спортивном туризме. Прогулка.

***1.2. Воспитательная роль туризма***

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива.

***Практические занятия***

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

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

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

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

***Практические занятия***

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

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

***2. Ориентирование на местности***

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

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

***Практические занятия***

Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании.

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

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

***Практические занятия***

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

***2.3. Топографическая подготовка***

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб.

***Практические занятия***

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

***2.4. Техника ориентирования***

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

***Практические занятия***

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

***2.5. Тактика ориентирования***

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

***Практические занятия***

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

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

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

***Практические занятия***

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

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

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

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

***Практические занятия***

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

***3.2. Походная медицинская аптечка***

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

***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

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

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

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

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

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

***4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма***

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

***Практические занятая***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

***4.3. Общая физическая подготовка***

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

***Практические занятия***

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики- 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

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

***4.4. Специальная физическая подготовка***

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

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости,

гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

***Практические занятия***

***Упражнения на развитие выносливости***

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение **с** чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы.

***Упражнения на развитие быстроты***

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

***Упражнения для развития ловкости***

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

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

***Упражнения для развития силы***

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

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

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

***5. Организация и проведение походов и слетов***

***5.1. Подготовка к походу***

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

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

***Практические занятия***

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

***5.2. Краеведение***

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

***Практические занятия***

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

***5.3. Организация туристского быта***

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

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

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

***Практические занятия***

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

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

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

***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

***5.5. Туристские должности в группе***

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе - дежурный по кухне.

***Практические занятия***

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

***5.6. Правила движения в походе***

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

***Практические занятия***

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

***5.7. Подведение итогов похода***

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

Таблица 2

**Учебный план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  | **Количество часов** | | | **Форма контроля,**  **аттестации** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Введение в практическую деятельность | 4 | 4 | 8 | **Опрос** |
| 2 | Ориентирование на местности | 8 | 30 | 38 | **Практическое применение** |
| 3 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 4 | 22 | 26 | **Практическое применение** |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка | 10 | 30 | 40 | **Тесты** |
| 5 | Организация проведения походов и слетов | 4 | 28 | 32 | **Поход** |
| **Итого:** | | **30** | **114** | **144** |  |

**Содержание учебного плана второго года обучения**

***1. Введение в практическую деятельность. Туристское многоборье как вид спорта***

***1.1. Классификация видов туристского многоборья***

Виды туристского многоборья.

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

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

***1.2. Нормативные документы по туристскому многоборью***

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

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

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.  ***Практические занятия***

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

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

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

***1.4. Личное снаряжение туриста-многоборца***

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

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

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

Хранение и использование личного снаряжения.

***Практические занятия***

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

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

Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

***1.5. Групповое снаряжение туриста-многоборца***

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

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

***1.6. Технико-тактическая подготовка вида «Личная Техника пешеходного туризма (ТПТ)»***Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, кон­трольные линии.

***Практические занятия***

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

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

***с использованием, специального туристского снаряжения:*** переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

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

***1.7. Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТТГГ)»***

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

***Практические занятия***

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

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

**с *использованием специального туристского снаряжения:*** организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.

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

Штрафы за совершенные ошибки.

***1.8. Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)***Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов

контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

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

***Практические занятия***

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

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

***с использованием специального туристского снаряжения:*** переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

***с наведением сопровождения:*** организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;

***с наведением перил:*** подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил.

***1.9. Туристские слеты и соревнования***

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

***Практические занятия***

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

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

***2. Ориентирование на местности***

***2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию***

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

***Практические занятия***

Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

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

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

Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

***Практические занятия***

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

***2.3. Техника ориентирования***

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

***Практические занятия***

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

***2.4. Тактика ориентирования***

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

***Практические занятия***

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

***2.5. Соревнования по спортивному ориентированию***

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута,

местонахождение старта и финиша.

***Практические занятия***

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

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

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

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

***Практические занятия***

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

***3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи***

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

***Практические занятия***

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

***3.3. Приемы транспортировки пострадавшего***

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

***Практические занятия***

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

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

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

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

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристским многоборьем.

***4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма***

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

***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

***4.3. Общая физическая подготовка***

***Практические занятия***

***Легкая атлетика***

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

***Подвижные игры и спортивные игры***

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

***Гимнастические упражнения***

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

***Плавание***

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

***4.4. Специальная физическая подготовка***

***Практические занятия***

***Упражнения на развитие выносливости***

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

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

***Упражнения на развитие быстроты***

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

***Упражнения для развития ловкости***

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

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

***Упражнения для развития силы***

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

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

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

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

***5. Организация проведения походов***

***5.1. Подготовка к походу***

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навалов. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

***Практические занятия***

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

***5.2. Краеведение***

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

Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

Видео- и фотосъемка в туристском походе.

***Практические занятия***

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

***5.3. Организация туристского быта***

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намо­кания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

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

***Практические занятия***

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

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

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

***Практические занятия***

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

***5.5. Подведение итогов похода***

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов. ***Практические занятия.*** Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Таблица 3

**Учебный план третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  | **Количество часов** | | | **Форма контроля,**  **аттестации** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Введение в практическую деятельность | 4 | 4 | 8 | **Опрос** |
| 2 | Ориентирование на местности | 8 | 30 | 38 | **Практическое применение** |
| 3 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 4 | 22 | 26 | Практическое применение |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка | 10 | 30 | 40 | **Тесты** |
| 5 | Организация проведения походов и слетов | 4 | 28 | 32 | **Поход** |
| **Итого:** | | **30** | **114** | **144** |  |

**Содержание учебного плана третьего года обучения**

***1. Введение в практическую деятельность. Туристское многоборье***

***1.1. Нормативные документы по туристскому многоборью***

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

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

Соблюдение безопасности - основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях (переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов). Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях.

***Практические занятия***

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

***1.3. Личное снаряжение туриста-многоборца***

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

***Практические занятия***

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

***1.4. Групповое снаряжение туриста-многоборца***

***Практические занятия***

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

Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения,

***1.5. Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ОПТ)»***

***Практические занятия***

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

***1.6.Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ОПТ)»***

***Практические занятия***

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

Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций на технических этапах:

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

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

Изучение техники вязания узлов: «австрийский проводник», «узел Батмана», «штык», «барабанный тормоз».

***1.7. Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»***

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

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

***Практические занятия***

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

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

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

***с наведением перил и сопровождения****:* организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения на навесной переправе, наведенной командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенным командой; подъем-траверс - спуск по перилам, наведенным командой; организация сопровождения и пере­права по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах.

***1.8. Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»***

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

***Практические занятия***

Формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации.

Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспаста, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки «пострадавшего».

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой;

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

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

***1.9. Инструкторская и судейская практика***

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

***Практические занятия***

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

***1.10. Туристские слеты и соревнования***

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

***Практические занятия***

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

***2. Ориентирование на местности***

***2.1. Картографическая подготовка***

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

***Практические занятия.*** Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

***2.2. Технико-тактическая подготовка ориентировщика***

Тактико-технические приемы выбора пути движения: до азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

***Практические занятия***

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной).

***2.3. Соревнования по спортивному ориентированию***

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эс­тафетное ориентирование в заданном направлении, разновидности, характеристика.

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

***Практические занятия***

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

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

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

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

***3.2. Походная медицинская аптечка***

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

***Практические занятия***

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

***3.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи***

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

***Практические занятия***

Отработка правил оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

***3.4. Приемы транспортировки пострадавшего***

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.

***Практические занятия***

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

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

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

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение физических показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

***Практические занятия***

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

***4.2. Общая физическая подготовка  
Практические занятия***

***Легкая атлетика***

Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

***Подвижные и спортивные игры***

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, эстафеты.

***Гимнастические упражнения.***

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату, по шесту г

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове,

***Лыжный спорт***

Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по слону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков.

***Плавание***

Освоение нескольких способов плавания: заплывы на 50 м, 100 м и более на время.

***4.3. Специальная физическая подготовка***

***Практические занятия***

***Упражнения на развитие выносливости***

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание на дистанции до 500 м. Многократные пробеги натуристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности.

Спортивное ориентирование.

***Упражнения на развитие быстроты***

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление круто-наклонной навесной переправы с уклоном вниз 10°-15°.

Лазание по канату на скорость.

***Упражнения для развития ловкости***

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

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

***Упражнения для развития силы***

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

Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м.

Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения.

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

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

***Игры и упражнения по ориентированию на местности****.*

***5. Организация проведения походов***

***5.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения***

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

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

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические 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.

***Практические занятия***

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

***5.3. Организация туристского быта***

Требования к месту 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.

***Практические занятия***

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию 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.

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

***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

***5.5. Краеведение***

***Практические занятия***

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

***5.6. Подведение итогов туристского путешествия  
Практические занятия***

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.

## **2.2 Календарный учебный график**

Таблица 1

**Календарный учебный график первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **1.** |  | Вводный урок | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Опрос** |
| **2.** |  | Спортивный туризм. | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **3.** |  | Спортивный туризм. | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **4.** |  | Основные виды спортивного туризма. | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **5.** |  | Дистанция на естественном рельефе | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **6.** |  | Дистанция на естественном рельефе | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **7.** |  | Дистанция на естественном рельефе | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **8.** |  | Личное и командное снаряжение | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **9.** |  | Личное и командное снаряжение | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **10.** |  | Личное и командное снаряжение | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **11.** |  | Транспортировка веревок | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **12.** |  | Транспортировка веревок | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **13.** |  | Спортивное ориентирование | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **14.** |  | Спортивное ориентирование | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **15.** |  | Спортивное ориентирование | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **16.** |  | Спортивное ориентирование | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **17.** |  | Компас | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **18.** |  | Компас | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **19.** |  | Азимут | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **20.** |  | Азимут | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **21.** |  | Измерение расстояний | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **22.** |  | Топографические знаки | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **23.** |  | Топографические знаки | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **24.** |  | Топографические знаки | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **25.** |  | Топографическая карта | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **26.** |  | Топографическая карта | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **27.** |  | Топографическая карта | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **28.** |  | Тактика ориентирования | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **29.** |  | Тактика ориентирования | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **30.** |  | Соревнования по спортивному ориентированию | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **31.** |  | Доврачебная помощь | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **32.** |  | Доврачебная помощь | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **33.** |  | Доврачебная помощь | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **34.** |  | Доврачебная помощь | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **35.** |  | Врачебный контроль | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **36.** |  | Закаливание | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **37.** |  | Закаливание | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **38.** |  | Организация самостраховки | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **39.** |  | Организация самостраховки | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **40.** |  | Организация самостраховки | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **41.** |  | Организация самостраховки | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **42.** |  | Организация самостраховки | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **43.** |  | Виды узлов. | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **44.** |  | Виды узлов. | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **45.** |  | Виды узлов. | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **46.** |  | Этапы | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **47.** |  | Этапы | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **48.** |  | Этапы | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **49.** |  | Личная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **50.** |  | Личная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **51.** |  | Личная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **52.** |  | Личная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **53.** |  | Соревнование по личной технике | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **54.** |  | Командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **55.** |  | Командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **56.** |  | Командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **57.** |  | Командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **58.** |  | Соревнование в парах | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **59.** |  | Лично-командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **60.** |  | Лично-командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **61.** |  | Лично-командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **62.** |  | Лично-командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **63.** |  | Соревнование по лично-командной технике | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **64.** |  | Упражнения на развитие выносливости | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **65.** |  | Упражнения на развитие быстроты | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **66.** |  | Упражнения на развитее ловкости | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **67.** |  | Упражнения на развитие силы | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **68.** |  | Подготовка к походу | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Поход** |
| **69.** |  | Подготовка к походу | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Поход** |
| **70.** |  | Организация туристического быта | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Поход** |
| **71.** |  | Питание в туристическом походе | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Поход** |
| **72.** |  | Подведение итогов похода | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Поход** |

Таблица 2

**Календарный учебный график второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **1.** |  | Значение туризма | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Опрос** |
| **2.** |  | Воспитательная роль туризма | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **3.** |  | Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **4.** |  | Краткие сведения о спортивном ориентировании. | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **5.** |  | Виды ориентирования, правила соревнований. | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **6.** |  | Топографическая подготовка. | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **7.** |  | Топографическая подготовка. | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **8.** |  | Техника ориентирования. | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **9.** |  | Тактика ориентирования | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **10.** |  | Соревнования по спортивному ориентированию | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **11.** |  | Соревнования по спортивному ориентированию | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **12.** |  | Виды спортивного туризма  Нормативные документы по туристическому многоборью | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **13.** |  | Личное снаряжение туриста-многоборца | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **14.** |  | Личное снаряжение туриста-многоборца | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **15.** |  | Личное снаряжение туриста-многоборца | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **16.** |  | Групповое снаряжение туриста-многоборца | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **17.** |  | Групповое снаряжение туриста-многоборца | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **18.** |  | Групповое снаряжение туриста-многоборца | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **19.** |  | Узлы. Этапы дистанции | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **20.** |  | Этапы дистанции | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **21.** |  | Этапы дистанции | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **22.** |  | Навесная переправа | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **23.** |  | Параллельный перила | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **24.** |  | Подъем–траверс-спуск | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **25.** |  | Маятник, кочки, гать | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **26.** |  | Личная техника (короткая дистанция) | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **27.** |  | Соревнования по личной техники | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **28.** |  | Система штрафов | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **29.** |  | ТПТ (техника пешеходного туризма) | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **30.** |  | Работа в парах | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **31.** |  | ТПТ с командным сопровождением | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **32.** |  | ТПТ в парах, в тройках | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **33.** |  | Соревнования по ТПТ в парах | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **34.** |  | Самонаведение. Система штрафов | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **35.** |  | Навесная переправа (самонаведение). | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **36.** |  | Навесная переправа | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **37.** |  | Параллельные перила (самонаведение) | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **38.** |  | Параллельные перила | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **39.** |  | Блок «Подъем-Траверс-Спуск» (самонаведение) | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **40.** |  | Блок «Подъем-Траверс-Спуск» (самонаведение) | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **41.** |  | Блок «Подъем-Траверс-Спуск» | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **42.** |  | Бревно (укладка+самонаведение) | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **43.** |  | ТПТ с самонаведением | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **44.** |  | Навесная переправа | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **45.** |  | Параллельные перила | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **46.** |  | Подъем, спуск | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **47.** |  | Подъем-траверс-спуск | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **48.** |  | Маятник, кочки, гать | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **49.** |  | Личная техника (короткая дистанция) | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **50.** |  | Соревнование по личной технике | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **51.** |  | Соревнование по ТПТ  в парах | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **52.** |  | ТПТ с самонаведением | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **53.** |  | Соревнование по личной технике | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **54.** |  | Соревнование по личной технике | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **55.** |  | Личная гигиена туриста | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **56.** |  | Походная аптечка | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **57.** |  | Первая доврачебная помощь | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **58.** |  | Первая доврачебная помощь | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **59.** |  | Подготовка к походу | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Поход** |
| **60.** |  | Организация туристского быта | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Поход** |
| **61.** |  | Питание в туристском походе | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Поход** |
| **62.** |  | Туристские должности в группе | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Поход** |
| **63.** |  | Правила движения в походе | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Поход** |
| **64.** |  | Подведение итогов похода | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Поход** |
| **65.** |  | Самоконтроль | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **66.** |  | Общая физическая подготовка | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **67.** |  | Общая физическая подготовка | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **68.** |  | Общая физическая подготовка | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **69.** |  | Специальная физическая подготовка | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **70.** |  | Специальная физическая подготовка | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **71.** |  | Специальная физическая подготовка | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **72.** |  | Специальная физическая подготовка | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |

Таблица 3

**Календарный учебный график третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **1.** |  | Спортивный туризм. | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Опрос** |
| **2.** |  | Основные виды спортивного туризма. | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **3.** |  | Дистанция на естественном рельефе | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **4.** |  | Дистанция на естественном рельефе | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **5.** |  | Личное и командное снаряжение | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **6.** |  | Личное и командное снаряжение | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **7.** |  | Транспортировка веревок | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **8.** |  | Транспортировка веревок | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **9.** |  | Спортивное ориентирование | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **10.** |  | Спортивное ориентирование | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **11.** |  | Спортивное ориентирование | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **12.** |  | Спортивное ориентирование | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **13.** |  | Спортивное ориентирование | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **14.** |  | Спортивное ориентирование | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **15.** |  | Тактика ориентирования | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **16.** |  | Соревнования по спортивному ориентированию | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **17.** |  | Доврачебная помощь | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **18.** |  | Доврачебная помощь | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **19.** |  | Доврачебная помощь | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **20.** |  | Доврачебная помощь | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **21.** |  | Врачебный контроль | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **22.** |  | Закаливание | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **23.** |  | Закаливание | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **24.** |  | Организация самостраховки | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **25.** |  | Организация самостраховки | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **26.** |  | Организация самостраховки | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **27.** |  | Организация самостраховки | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **28.** |  | Виды узлов. | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **29.** |  | Виды узлов. | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **30.** |  | Виды узлов. | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **31.** |  | Этапы | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **32.** |  | Этапы | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **33.** |  | Этапы | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **34.** |  | Этапы | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **35.** |  | Этапы | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **36.** |  | Этапы | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **37.** |  | Этапы | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **38.** |  | Этапы | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **39.** |  | Этапы | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **40.** |  | Этапы | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **41.** |  | Этапы | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **42.** |  | Личная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **43.** |  | Личная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **44.** |  | Личная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **45.** |  | Личная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **46.** |  | Личная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **47.** |  | Личная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **48.** |  | Соревнование по личной технике | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **49.** |  | Командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **50.** |  | Командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **51.** |  | Командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **52.** |  | Командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **53.** |  | Командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **54.** |  | Командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **55.** |  | Командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **56.** |  | Командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **57.** |  | Соревнование в парах | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **58.** |  | Лично-командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **59.** |  | Лично-командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **60.** |  | Лично-командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **61.** |  | Лично-командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **62.** |  | Лично-командная техника | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **63.** |  | Соревнование по лично-командной технике | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **64.** |  | Упражнения на развитие выносливости | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **65.** |  | Упражнения на развитие быстроты | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **66.** |  | Упражнения на развитее ловкости | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **67.** |  | Упражнения на развитие силы | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Практическое применение** |
| **68.** |  | Подготовка к походу | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Поход** |
| **69.** |  | Подготовка к походу | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Поход** |
| **70.** |  | Организация туристического быта | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Поход** |
| **71.** |  | Питание в туристическом походе | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Поход** |
| **72.** |  | Подведение итогов похода | **2** |  | **групповая** | **МБОУ СОШ№8** | **Поход** |

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **3.1 Условия реализации программы**

**Материально-техническое оснащение**

Перечень минимального оборудования и технического снаряжения необходимого учебному объединению «Юный турист»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| 1. | Палатка туристская (3-х 4-х местная) | 4 шт. |
| 2. | Спальный мешок | 15 шт. |
| 3. | Рюкзак (40-50 литров) | 15 шт. |
| 4. | Рюкзак (75-80 литров) | 15 шт. |
| 5. | Коврик теплоизоляционный | 16 шт. |
| 6. | Газовая горелка | 1 шт. |
| 7. | Тент | 1 шт. |
| 8. | Компас жидкостный | 15 шт. |
| 9. | Веревка основная d = 10 мм ( длина от 20 до 45 метров) | 5 шт. |
| 10. | Репшнуры d= 8 мм ( 2м) | 15 шт. |
| 11. | Карабины туристские | 30-40 шт. |
| 12. | Спусковое устройство (восьмерка) | 6-8 шт. |
| 13. | Страховочные системы | 15 шт. |
| 14. | Карты, схемы, атласы | комплект |
| 15. | Набор котелков | комплект |
| 16. | Курвиметр, транспортир | 2-4 шт. |
| 17. | Ремонтный набор | 1 комплект |
| 18. | Медицинская аптечка | 1 комплект |
| 19. | Снаряжение для спортивных игр | комплект |
| 20. | Костровое оборудование | комплект |
| 21. | Топор, пила | комплект |

## 

## **3.2 Формы контроля и аттестации**

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, технических средств обучения, новейшего туристского снаряжения. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации», «Правил проведения соревнований по спортивному туризму», «Временных правил организации и проведения соревнований учащихся РФ «Школа безопасности».

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, походов.

Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). Особое внимание следует обратить на общую и специальную подготовку детей. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Для проведения контроля степени обученности детей, планируется проведение зачетного туристского мероприятия — похода или слета.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме рассматриваются в каждом разделе программы. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих мероприятий.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов, соревнований. Практически важно после каждого учебно-тренировочного выхода на очередном занятии кружка или прямо у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения; решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

## **3.3 Планируемые результаты**

***Должны знать:***

1. Основные сведения по истории развития туризма в России, крае, школе.
2. Виды туризма. Роль туризма в становлении личности.
3. Перечень и требования к личному и групповому снаряжению для походов и соревнований.
4. Порядок подготовки к походу; основные требования к продуктам, меры безопасности при проведении похода, при обращении с огнем, должности в группе, основные правила движения группы по маршруту.
5. Основные сведения по проведению слетов, туристских соревнований.
6. Понятие о карте и компасе: способы ориентирования с помощью карты и компаса, понятие азимута и его определение,
7. Способы измерения расстояния и ориентирование по местным предметам.
8. Основы личной гигиены туриста и основные приемы оказания ПМП

и приемы транспортировки пострадавшего.

***Должны уметь:***

1. Составлять перечень личного и группового снаряжения для похода, подгонка и уход за снаряжением.
2. Выбирать место для бивака, устанавливать палатку, разводить костры, составлять меню и готовить пищу на костре.
3. Выполнять обязанности по должностям, соблюдать правила и режим в походе и на соревнованиях.
4. Использовать самостраховку при преодолении несложных препятствий, вязать простые узлы: прямой, проводник и т.д.
5. Определять стороны горизонта с помощью компаса и по местным предметам, измерять расстояния на карте и на местности, ориентирование карты по компасу, определять масштаб и азимут, двигаться по азимуту.
6. Ухаживать за телом, одеждой и обувью, оказывать ПДП, изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.
7. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Учебный процесс основывается на следующих принципах обучения:

индивидуальности, добровольности, самодеятельности, постепенности, доступности, динамичности, научности, систематичности, целостности, линейности, преемственности, результативности, связи теории с практикой. При этом используются различные формы обучения: индивидуальная, групповая и коллективная. Методы обучения, внедряемые в учебно-воспитательный процесс, учитывают уровень деятельности учащихся в определённой иерархии. Учащийся постепенно поднимается по ступеням интеллектуальной активности и самостоятельности. Он идет от восприятия и усвоения готовой информации (объяснительно-иллюстративный метод), через воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности (репродуктивный метод) и далее через знакомство с образцами решения проблем.

Используется метод самореализации и самоуправления, который осуществляется через различные творческие дела и участие в разнообразных туристских мероприятиях.

Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагает единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания. Методы контроля и управления учебно-воспитательным процессом основываются на анализе качества усвоения программы.

Для обеспечения учебного процесса, необходимы средства обучения: туристское снаряжение, оборудование (в том числе – слайдфильмы, электронные и компьютерные презентации, видеофильмы), карты, схемы, плакаты.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма, с постановлениями о его развитии, углубляют знания правил организации самодеятельных походов. Детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

**Перечень методических материалов:**

**- у**чебные пособия (плакаты, спортивные карты, макеты форм рельефа местности),

- учебная литература,

- фотографии, видеофильмы, аудиозаписи, рисунки.

**V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ**

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, походов, обучении младших школьников.

Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание следует обратить на общую и специальную подготовку детей.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Для проведения контроля степени обученности детей после каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия — похода, слета, соревнований.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма, углубляют знания правил организации самодеятельных походов. Детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов, соревнований. Практически важно после каждого учебно-тренировочного выхода на очередном занятии кружка или прямо у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода или соревнования. Для руководителя обсуждение – еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения; решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

1. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

***Для педагогов:***

Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.

2. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., НемытоеЦ.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.

3. Константинов Ю. С, Куликов В. М.Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

4. Константинов Ю. С.Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

5. Константинов Ю.С.Детско-юношеский туризм: Учебно-метод, пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.

6. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л.Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.

7. Кошельков С.А.Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

8. ЛуколновП.И.Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.

9. Остапец-Свешников А. А. Педагогика туристско-краеведческой работы. – М., 1986.

10. Русский турист. Сборник документов. – М., 2001.

***Для обучающихся:***

1.  Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф. – М., 1999.

2.  Алексеев А. А. Питание в туристском походе. – М., 1999.

3.  Берман А. Е. Юный турист. – М., 1977.

4.  Куликов В. М. Походная туристская игротека. – М., 1991, 1994.

5.  Куприн И. М. Как создается карта. – М., 1987.

6.  Куприн И. М. На местности и карте. – М., 1982.

7.  Остапец А. А. В походе юные. – М., 1978.

8.  Шибаев А. С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве. – М., 1996.

9.  Фесенко. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Приложение 1

**Тесты для определения уровня подготовки обучающихся по пешеходному туризму.**

* 1. **Туристское снаряжение и его виды.**

1. ***Виды снаряжения бывают:***
   1. Детское, индивидуально;
   2. Личное, групповое;
   3. Медицинское, индивидуальное;
   4. Кухонное, индивидуальное;
   5. Групповое, индивидуальное.
2. ***Что не относится к групповому снаряжению?***
   1. Топор;
   2. Палатка;
   3. Спальный мешок;
   4. Котелок;
   5. Ложка;
   6. Каремат;
   7. Газовая горелка.
3. ***Что не относится к личному снаряжению?***
   1. Миска;
   2. Зубная щетка;
   3. Палатка;
   4. Каремат;
   5. Пила;
   6. Ботинки;
   7. Спальный мешок.
4. ***К специальному снаряжению относится:***
   1. Ботинки
   2. Ледоруб;
   3. Топор;
   4. Куртка;
   5. Котелок;
   6. Веревка;
   7. Жумар;
   8. Рюкзак.
5. ***Впишите названия снаряжения:***

 **- ;**

 **- ;**

**- ;**

**- ;**

**- ;**

**- ;**

1. ***Рассортируйте снаряжение по группам.***



**Личное**

**Групповое**

**Специальное**



1. ***Озаглавьте группы снаряжения (личное, групповое, специальное):***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ……………………… | …………………………. | ……………………… |
|  |  |  |

* 1. **Виды костров.**

1. ***Впишите названия костров:***

**1. - ;**

**2. - ;**

**3. ** **- ;**

**4. - \_;**

**5. - .**

1. ***Каких видов костров не существует?***
   1. Шалаш;
   2. Ладья;
   3. Нодья;
   4. Круговой;
   5. Звездный.
2. ***Установите соответствие.***

а) 

б) 

в) 

г) 

а) Таежный

б) Колодец

в) Звездный

г) Шалаш

* 1. **Туристские узлы**

1. ***Определите, какой группы узлов не существует:***
   1. Проводники;
   2. Для крепления к опоре;
   3. Для организации страховки;
   4. Для связывания веревок разного диаметра;
   5. Для организации спуска пострадавшего;
   6. Схватывающие.
2. ***Определите, к каким группам относятся узлы:***
   1. Встречная восьмерка - \_ ;
   2. Академический - \_ ;
   3. Штык - ;
   4. Проводник одним концом - ;
   5. Прямой - ;
   6. Серединный - .
3. ***Исключите узел, который не применяется для связывания веревок:***
   1. Прямой;
   2. Встречный;
   3. Схватывающий;
   4. Грейпвайн.
4. ***Исключите узел, который вяжется без контрольных узлов:***
   1. Булинь;
   2. Стремя;
   3. Серединный проводник;
   4. Проводник одним концом.
   5. ***Впишите название узла и группу, к которой он относится.***

1.  - \_, ;

2.  - \_, ;

3.  - \_, ;

4. - \_, ;

5. - \_, ;

6.  - \_, ;

7.  - \_, ;

8. - \_, ;



9. - \_, ;

10.  - \_, .

* 1. ***На каком расстоянии от основного узла вяжется контрольный узел?***
     1. Не менее 5 см;
     2. Не более 5 см;
     3. Не менее 10 см;
     4. Нет ограничений.
  2. ***Перечислите узлы, которые используются для связывания концов веревок, но не требуют наличия контрольных узлов?***
  3. ***Какой узел не требует наличие контрольного узла?***
     1. Академический;
     2. Проводник одним концом;
     3. Встречный;
     4. Прямой;
     5. Ни один из этих узлов.
  4. ***На соревнованиях по вязанию узлов, штраф не ставится за:***
     1. Не сформированный узел;
     2. Перехлест веревок в узле;
     3. Узел завязан одной рукой;
     4. Контрольный узел, завязанный на расстоянии более 5 см от основного узла;
     5. Неправильно завязанный узел;
     6. Узел завязан правильно;
     7. Неправильно выбраны диаметры веревок.
  5. ***Для чего можно использовать изображенные узлы? (найти соответствие).***

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| Связывания веревок разного диаметра. |
| Завязывания незатягивающейся петли |
| Организация самостраховки на наклонных перилах. |
| Наращивания веревок одинакового диаметра |

* 1. **Основы ориентирования**

1. ***Найдите группу, в которой правильно названы основные стороны горизонта.***
   1. Север, запад, юго-восток;
   2. Северо-запад, северо-восток, юго-восток;
   3. Юг, запад, восток.
2. ***С какой стороны чаще растут мхи и лишайники?***
   1. На севере;
   2. На северо-западе;
   3. На востоке.
3. ***Предметы из какого материала влияют на точность показаний компаса?***
   1. Из дерева;
   2. Из металла;
   3. Из камня.
   4. ***В каком направлении нужно выходить из леса, если заходил в него, двигаясь на запад?***
      1. На север;
      2. На юг;
      3. На восток.
   5. ***На сколько градусов нужно повернуться, чтобы смотреть на север, если стоишь лицом на юг?***

1. 90°;

2. 120°;

3. 180°;

4. 360°.

* 1. ***Объекты, обозначенные на карте коричневым цветом, относятся к:***
     1. Искусственным объектам;
     2. Объектам растительности;
     3. Рельефу.
  2. ***Что такое азимут?***
     1. Угол между направлением на север и направлением на объект, измеренный по часовой стрелке;
     2. Расстояние между направлением на север и направлением на объект, измеренный шагами (в метрах);
     3. Угол между направлением на север и направлением на объект, измеренный против часовой стрелки.
  3. ***Определите значение азимута на объекты.***

1. Дом - °;

1. Колодец - °;
2. Мельница - \_°;
3. Дерево - °;
   1. ***В каком направлении нужно двигаться от старта, чтобы выйти на КП? (север на карте – вверху).***
      1. Азимут 50°;
      2. Азимут 130°;
      3. Азимут 230°;
      4. Азимут 340°.
   2. ***Определите расстояние между контрольными пунктами.***



* 1. **Оказание первой доврачебной помощи**

***1 . В походной аптечке перекись водорода необходима для:***

1. Дезинфекции воды;
2. Обработки ран;
3. Обработки рук, если нет воды;
4. Обеззараживания посуды.
5. ***В каком случае к повреждению прикладывают холод?***
   1. Открытый перелом;
   2. Ожог III степени;
   3. Венозное кровотечение;
   4. Сильный ушиб.

1. 475 м;

2. 375 м;

3. 425 м;

4. 525 м.

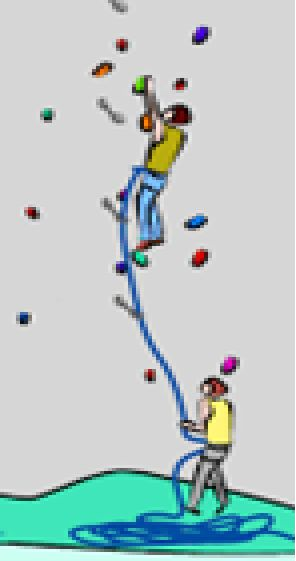
1. ***Врач, который лечит зубы?***
   1. Терапевт;
   2. Стоматолог;
   3. Педиатр;
   4. Окулист.
2. ***Какое растение изображено на картинке?***
   1. Щавель, садовое;
   2. Лопух, дикорастущее;
   3. Ландыш, ядовитое;
   4. Подорожник, лекарственное.
   5. ***Какое растение изображено на картинке?***
      1. Укроп, садовое;
      2. Лопух, дикорастущее;
      3. Борщевик, ядовитое;
      4. Подорожник, лекарственное.
   6. ***Что можно использовать в качестве импровизированного кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?***
      1. Метод максимального сгибания конечности;
      2. Закрутку из полосы материи;
      3. Проволоку.
   7. ***Отметьте признаки закрытого перелома костей конечностей?***
      1. Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности;
      2. Конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей;
      3. Синяки, ссадины на коже.
   8. ***В какое время года требуется указать время наложения жгута?***
      1. Зимой;
      2. Летом;
      3. В любое время года.

**1.6 Техника преодоления дистанций по пешеходному туризму**

1. ***Какое снаряжение понадобится для преодоления этапа «спуск по вертикальным перилам»?***

***1 2 3 4 5***

1. ***Основная веревка должна иметь диаметр:***
   1. Не менее 9 мм;
   2. Не менее 10 мм;
   3. Не более 10 мм;
   4. Не более 11 мм.
2. ***Что на дистанции не считается грузом?***
   1. Веревка Ø 10 мм, длиной 12 м;
   2. Веревка, которая используется в качестве дополнительной опоры при движении по бревну;
   3. Рюкзак;
   4. Аптечка;
   5. Контрольный груз.
3. ***Место на этапе, где участник может находиться без страховки и самостраховки – это:***
   1. Исходная сторона этапа;
   2. Опасная зона;
   3. Горный этап;
   4. Безопасная зона.
   5. ***Неконтролируемое движение, потеря контакта с опорой, с нагружением судейской или командной страховки – это:***
      1. Падение;
      2. Динамическая страховка;
      3. Срыв;
      4. Заступ.
   6. ***Сокращением «ПКП» в Техническом регламенте обозначается:***
      1. Пункт крепления перил;
      2. Промежуточный контрольный пункт;
      3. Подводящие командные перила;
      4. Пункт крепления полиспаста.
   7. ***Разновидность динамической страховки, в которой последняя опора в цепи страховки находится на одном уровне или ниже точки крепления страховочной веревки к участнику, которого страхуют - это:***
      1. Нижняя страховка;
      2. Верхняя страховка;
      3. Самостраховка.
   8. ***На каких дистанциях проводятся соревнования по пешеходному туризму?***
      1. Спасательные работы;
      2. Полоса препятствий;
      3. Спортивное ориентирование;
      4. Скальный участок;
      5. Кросс-поход;
      6. Марш-бросок.
   9. ***Сокращением «ППС» в техническом регламенте обозначается:***
      1. Первый пункт страховки;
      2. Пункт промежуточной страховки;
      3. Пункт пересечения старта;
      4. Полная потеря страховки.
   10. ***Петля, заглушенный судейский карабин, крюк, дерево - относятся к:***
       1. Линейным опорам;
       2. Круговым опорам;
       3. Командному снаряжению;
       4. Точечным опорам;
       5. Судейскому снаряжению.

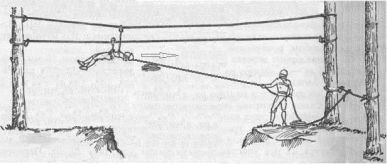
**Вопросы и задания по технике и тактике пешеходного туризма.**

**Ситуации, связанные с техническим инцидентом во время соревнований.**

***Вопрос № 1***

Этап «Навесная переправа через овраг». Команда организовывает сопровождение. К участнику, который движется по перилам, сопровождающая веревка закреплена правильно.

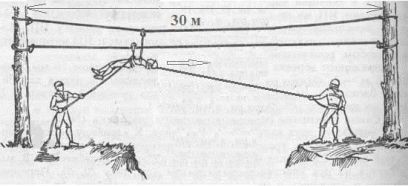
***Оцените ситуацию, показанную на рисунке, и определите, есть ли нарушения? Если ДА, то опишите, какие это нарушения и каков штраф.***



***Вопрос № 2***

Командное прохождение навесной переправы (длина – 30 м). На средине веревки, которую команда применяет для организации сопровождения, завязан узел, и она используется, как «челнок».

***Оцените ситуацию, показанную на рисунке, и определите, есть ли нарушения? Если ДА, то опишите, какие это нарушения и каков штраф.***



***Вопрос № 3***

Командные соревнования. Этап «Наклонная навесная переправа вниз (самонаведение)». Перечислить необходимые технические действия «последнего» участника команды, находящегося на ИС(ОЗ) этапа до его начала движения по командным перилам.

***Вопрос № 4***

Этап «Подъем по склону» (крутизна склона - менее 50°). Разрешено ли движение участника в обратном направлении, при его нахождении на УП, если участник поднимался по судейским перилам на самостраховке, используя «жумар»? ***Объяснить, почему НЕТ или ДА. Если ДА, то опишите технические действия участника для безошибочной организации его спуска.***

***Вопрос № 5***

Командные соревнования. Этап «Спуск по вертикальным перилам». Крутизна склона – отрицательная. Условиями соревнований параллельный спуск двух участников – ***разрешен***. Также, по Условиям соревнований, движение участников в обратном направлении – ***разрешено***.

При параллельном спуске, у одного из участников на середине этапа заклинивает перильная веревка в спусковом устройстве (образование петель, «бороды») и дальнейший спуск по данной веревке не представляется возможным. Два страхующих участника находятся на исходной стороне этапа.

***Опишите оптимальное решение и безошибочные действия команды по преодолению этапа «зависшим» участником. В распоряжении команды достаточное количество личного снаряжения у всех участников (в том числе и специального), наведенные две спусковые веревки и соответственно две командные страховки.***

***Вопрос № 6***

1. Этап «Навесная переправа». Участник, который движется по перилам на этапе, натянул на максимальную длину (в сторону ЦС) сопровождающую веревку и ему не хватает до КЛ несколько метров (около 5,5 м). Сопровождающая веревка на ИС этапа закреплена вокруг дерева карабинной удавкой.

Как команде, без нарушений, нарастить на максимальную длину сопровождающую веревку, при помощи второй веревки (её длина – 6 м), не используя другое снаряжение (в том числе карабины)? При этом, участник должен оставаться на перилах и не перемещаться по ним.

***Опишите подробную последовательность действий?***

***Вопрос № 7***

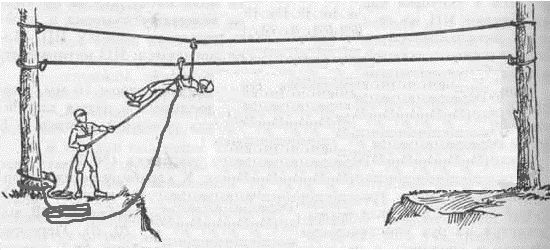
Командные соревнования «Связки». Этап «Спуск по вертикальным перилам». На ИС (ОЗ) участники стоят на самостраховке в ССП. Также, на ИС этап оборудован ПС (2 ЗСК + 2 петли).

***Опишите последовательность технических действий участников необходимые для организации командной страховки до начала движения первого участника на этапе?***

***Вопрос № 8***

Этап «Навесная переправа через реку». Одну веревку в распущенном состоянии участник транспортирует на этапе (один конец веревки закреплен ему к блокировке ИСС, а другой – к опоре на ИС); другая веревка использовалась для его сопровождения на этапе (один из участников осуществляет контроль сопровождающей веревки), причем при креплении конца этой веревки к блокировке ИСС участника, не был закрыт клапан карабина, другой конец – закреплен на ИС к опоре (см. рисунок).

***Проанализируйте ситуацию, определите, есть ли нарушения, если ДА, то какой штраф и в каком случае выставляется? Какие возможны варианты действий участников?***



***Вопрос № 9***

Какой сложности полиспасты изображены на картинках? И сколькими участниками разрешено натягивание веревки через эти полиспасты?

Рис. 1 Рис. 2 Рис. 3

***Вопрос № 10***

Этап «Навесная переправа черег овраг» (крутизна оврага – 20°). При сдергивании перильных веревок после прохождения этапа всеми участниками, одна веревка зацепилась за корень на ИС этапа, а другая зацепилась за камень на УП. Команда решила всё же вернуться за ними и попытаться забрать.

***Можно ли эти веревки каким-то образом забрать или НЕТ? Если ДА, то как (опишите кратко)? Будет ли, при этом, команда оштрафована, если ДА, то каков штраф?***

***Вопрос № 11***

Этап «Навесная переправа через реку» (полностью оборудован судьями). Заканчивается КВ, на ИС этапа остаются два участника и шесть основных веревок (длиной более 10 м каждая), не задействованных на этапе. У команды есть возможность за оставшееся время переправить:

а) только двух участников;

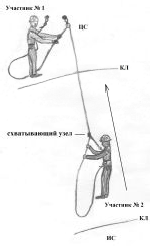
б) только одного участника и три основные веревки; в) только шесть основных веревок.

***Выберите, из предложенных вариантов такой, за который команда получит наименьший штраф. Кратко проанализируйте каждый вариант и сделайте свой выбор.***

***Вопрос № 12***

На этапе подъем по склону (крутизна до 50°), участник №1 на ЦС организовал участнику №2 верхнюю КС, конец веревки закрепил себе в грудной карабин, стал на самостраховку и надел рукавицы. Участник №2 на ИС закрепил конец этой веревки в ***петлю для подвески снаряжения*** и решил использовать веревку, как перила для подъема. Прикрепил к ней схватывающий узел и начал подниматься по веревке на ЦС, при этом образовался провис веревки между схватывающим узлом и её креплением к участнику ниже его ног ***(см. рисунок)***.

***Какие возможны варианты нарушения (каковы, при этом, могут быть штрафы)? Каковы действия судьи? За какое, все же, нарушение судья должен выставить команде штраф?***



***Вопрос № 13***

При прохождении заключительного этапа на дистанции «Полоса препятствий», капитан скомандовал «Стоп», после пересечения КЛ (линии финиша) последним участником. Команда «жестко» уложилась в КВ.

При этом, на ИС и на УП этапа осталось следующее снаряжение:

* одна вспомогательная веревка (Ø 6 мм, длина 12 м);
* две основные веревки (Ø 10 мм, длина 30 м каждая);
* 4 карабина;
* рюкзак с тремя, не задействованными на этом этапе, основными веревками (длина

– 20 м, 30 м и 9 м).

1. ***Какое количество штрафных баллов получит команда (и за что конкретно)?***
2. ***Какое количество штрафных баллов могла получить команда, если бы капитан не скомандовал «Стоп», т.е. дождался бы окончания КВ (и за что конкретно)?***

***Вопрос № 14***

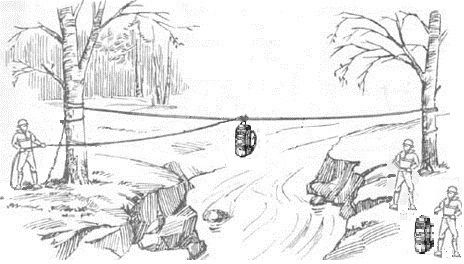
Команда заканчивает работать на последнем техническом этапе дистанции.

***В каких случаях судья должен остановить секундомер, т.е. зафиксировать окончание работы? Опишите возможные варианты и их последствия.***

***Вопрос № 15***

Не закрыт клапан карабина, при креплении веревки к опоре (на ЦС этапа), которой осуществлялась транспортировка груза по навесной переправе (см. рисунок).

***Считается ли это нарушением? Если ДА, то какой штраф выставляется? Если НЕТ, то почему?***



***Вопрос № 16***

Личные соревнования на дистанции «Полоса препятствий». Этап «Движение по жердям». На участке препятствия (УП) – 6 опор (5 пролетов).

Участник во время движения на этапе совершил следующие нарушения:

* на первом пролете – касание рельефа, затем падение;
* на втором пролете – два касания рельефа;
* на третьем пролете – опора жердью на рельеф на УП и потеря жерди;
* на четвертом и пятом пролетах – перепрыгивание с опоры на опору.

***Какие штрафы необходимо выставить участнику за прохождение этапа?***

***Вопрос № 17***

Какие технические устройства показаны на рисунках? Для чего они используются? Укажите общие и отличительные особенности.

Рис. 1 Рис. 2

***Вопрос № 18***

Личные соревнования на дистанции «Полоса препятствий». Этап «Спуск по склону (судейский)», крутизна склона – более 50°. На ИС – опасная зона. Участник стоит в петле самостраховки.

***Опишите последовательность технических действий участника необходимые для начала его движения на этапе?***

***Вопрос № 19***

При осуществлении страховки у страхующего участника была надета на одной руке рукавица, а на другой – перчатка.

***Есть ли нарушение, если ДА, то какое? Каков штраф?***

***Вопрос № 20***

Личные соревнования на дистанции «Полоса препятствий». Участник был остановлен судьями посредине дистанции (в удобном для него положении). Судьи мотивировали тем, что он мог догнать впереди идущего участника. Представитель команды сразу же написал протест, с требованием предоставить перезабег этому участнику.

***Обязана ли ГСК удовлетворить требования представителя команды или нет? Аргументируйте ваш ответ (кратко).***

***Вопрос № 21***

Личные соревнования на дистанции «Полоса препятствий». Участники команд выпускались в «нахлест», вследствие ошибки судей произошел технический инцидент - 12 спортсменов были остановлены: 10 из них, в удобном положении (стоя на земле), а двоих остановили - стоя на перилах. В судейскую коллегию, сразу же, было подано восемь протестов из-за остановки участников - с требованием предоставить перезабег, при этом семь протестов по участникам, остановленных в удобном положении (стоя на земле) и один по участнику, остановленному, стоя на перилах.

***Обязана ли ГСК удовлетворить требования представителей команд или нет (если ДА, то кому конкретно)? Должна ли ГСК предоставить возможность перезабега участникам, на остановку которых протест не подавался? Аргументируйте ваш ответ (кратко).***

***Вопрос № 22***

На дистанции «Кросс-поход – по выбору», судейской коллегией не правильно был поставлен этап (с ошибкой на карте - 200 м.). Данный этап был заказан одной командой - аутсайдерами этих соревнований. Во время работы этой команды на дистанции, она не смогла выйти на этот этап. Представителем данной команды был написан протест, с требованием его засчитать.

***Описать подробно, какое решение должен принять главный судья соревнований.***

***Вопрос № 23***

На дистанции «Кросс-поход – по выбору», судейской коллегией не правильно был поставлен этап (с ошибкой на карте - 200 м.). Данный этап был заказан одной командой - аутсайдерами этих соревнований. Во время работы этой команды на дистанции, она не смогла выйти на этот этап. После вывешивания протокола с предварительными результатами, представителем данной команды был написан протест, с требованием аннулировать дистанцию.

***Описать подробно, какое решение должен принять главный судья соревнований.***

***Вопрос № 24***

На показе дистанции личных соревнований были внесены изменения в оборудование этапа «спуск по склону» и добавлены, с целью безопасности, подводящие перила с КЛ вначале. При прохождении дистанции участнику был выставлен штраф – по п. 2.6.2. «Отсутствие самостраховки…» за выход на вышеописанный этап, минуя подводящие перила. Представителем команды был подан протест на действия судьи, мотивируя тем, что изменения не были вывешены на стенде, и не было объявлено предупреждение участнику. Требование представителя - аннулировать штраф.

***Какое решение по данному протесту должно быть принято ГСК?***

***Вопрос № 25***

На дистанции «Кросс-поход – жесткое ралли» при прохождении этапа

«Ориентирование по линии» команда:

***а)*** в неполном составе отметила два КП (это зафиксировали судьи на КП), 3-й КП – не нашли вовсе. Всего на этапе «Ориентирование по линии» было 3 (три) КП. Дальше команда работала по графику и финишировала вовремя;

***б)*** в неполном составе отметила один КП (это зафиксировали судьи на КП), 2-й КП –

не нашли вовсе, а 3-й КП отметили в полном составе. Всего на этапе

«Ориентирование по линии» было 3 (три) КП. Дальше команда работала по графику и финишировала вовремя.

***Какое решение по прохождению этапа «Ориентирование по линии» и всей дистанции этой командой должен принять главный судья соревнований?***

**Ответы на тесты, вопросы и задания.**

* 1. ***Туристское снаряжение и его виды.***

**1)** - 2; **2)** - 3,5,6; **3)** - 3,5; **4)** - 2,6,7;

**5)** - веревка, ледоруб, восьмерка, карабин, жумар, фонарик;

**6)**

**7)** - специальное, групповое, личное;

* 1. ***Виды костров.***

1. - шалаш, звездный, колодец, нодья, таежный;

**2)** - 2, 4; **3)** а-в, б-г, в-б, г-а.

* 1. ***Туристские узлы.***

**1)** - 5;

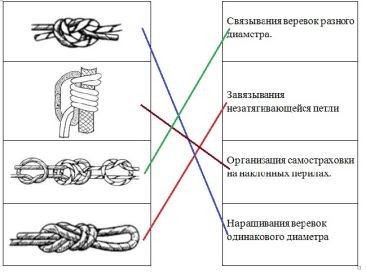
1. - 1. Встречная восьмерка – для связывания веревок одинакового диаметра;
   * 2. Академический - связывания веревок разного диаметра;
   * 3. Штык – для крепления веревки к опоре;
   * 4. Проводник одним концом - для крепления веревки к опоре;
   * 5. Прямой - для связывания веревок одинакового диаметра;
   * 6. Серединный - проводники.

**3) -** 3; **4) -** 3; **5)** - ……; **6) -** 2;

**7) -** грейпвайн, встречный, встречная восьмерка;

**8)** - 3;

**9)** - 3,6;

**10)**

***1.4.Основы ориентирования.***

**1)** - 3; **2)** - 1; **3)** - 2; **4)** - 3; **5)** - 3; **6)** - 3;

**7)** - 1; **8)** - 50°,140°, 230°, 320°; **9)** - 2; **10)** - 4.

***1.5. Оказание первой доврачебной помощи.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1)** - 2; | **2)** - 4; | **3)** - 2; | **4)** - 4; |
| **5)** - 3; | **6)** - 2; | **7)** - 1; | **8)** - 3. |

* 1. ***Техника преодоления дистанций по пешеходному туризму.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1)** - 2,3,5; | **2)** - 1; | **3)** - 2,4; | **4)** - 4; |  |
| **5)** - 3; | **6)** - 4; | **7)** - 1; | **8)** - 1,2,5; **9)** - 2; | **10)** - 4. |

**Ответы на вопросы и задания по технике и тактике пешеходного туризма. Ситуации, связанные с техническим инцидентом во время соревнований.**

***Ответ на 1-й вопрос.***

Нарушения следующие:

1. Руки находятся за бухтой сопровождающей веревки (п. 2.3.2) – 3 балла. Нужно исправить.
2. Крепление конца сопровождающей веревки в линейную опору (п. 2.3.20. Другие действия по страховке ……) – 3 балла, после предупреждения.

***Ответ на 2-й вопрос.***

Нарушения следующие:

1. Не закреплен конец сопровождающей веревки (п. 2.3.13) – 3 балла.
2. Движение с грузом (п. 1.3.2) – 3 балла. Нужно исправить. Итого сумма штрафов – **6 баллов.**

***Ответ на 3-й вопрос.***

Необходимые технические действия следующие:

* пристегнуть к себе КС и сопровождающую веревку;
* организовать «сдёрг» командных перил;
* пристегнуться транспортным карабином к двойным к/п;
* пристегнуть короткий ус с/с к двойным к/п;
* надеть одну рукавицу, зафиксировать себя на перилах, сняться с петли (ССП) самостраховки (согласовав свои действия с членами команды о «начале движения»), надеть вторую рукавицу и начать движение.

***Ответ на 4-й вопрос.***

Движение участника в обратном направлении разрешается при правильной организации спуска. Участник должен зафиксировать себя на перилах, используя

«жумар» (нагрузить ус с/с), далее не двигаясь, прикрепить к СП и к себе схватывающий узел или другое, применяемое для спуска техническое средство. После этого зафиксировать себя на перилах при помощи схватывающего узла (или другого, примененного участником, средства для спуска), затем, не двигаясь, снять с перил «жумар», надеть рукавицы и начать движение вниз.

***Ответ на 5-й вопрос.***

Вариантов решения вопроса может быть несколько. Один из них следующий:

При крутизне склона более 50° фиксируется нарушение по п. 1.3.6. «Нахождение одного участника (груза) над другим во время движения» наступает, когда участник будет находиться ногами выше головы другого участника, которое необходимо будет, после предупреждения, исправить. Чтобы не было подобного нарушения,

«зависший» участник не должен осуществлять ***движение*** на этапе (в нашем случае, он и не двигается). Но, когда участник находится на УП, отсутствие движения будет считаться только тогда, когда участник будет зафиксирован (самостоятельно или его зафиксирует страхующий) согласно Техническому регламенту (9.3. Фиксация). В данном случае его должен зафиксировать вверху этапа страхующий участник (например, предварительно намотав не менее 2-х оборотов на рожки тормозного устройства, удерживает регулирующий конец одной рукой). Следовательно, в таком случае, второй участник может осуществить спуск по вертикальным перилам на ЦС. Далее, после спуска второго участника, «зависший» участник переходит на «его» спусковую веревку и, освободившись от «своей» перильной веревки, осуществит спуск (например, используя узел УИИА, если будет отсутствовать спусковое устройство) по другим перилам, со «своей» командной страховкой. Освободиться от

«своей» перильной веревки, «зависший» участник может или самостоятельно, отсоединив её от себя, или её может снять с опоры на ИС любой другой участник.

***Ответ на 6-й вопрос.***

Вариантов решения вопроса может быть несколько. Один из них следующий:

Чтобы сопровождение осуществлялось постоянно, необходимо контролировать сопровождающую веревку одним участником, в это время другой участник ввязывает конец второй веревки (например, узлом проводник одним концом) в петлю (в узел проводник «восьмерка») сопровождающей веревки закрепленной в опору карабинной удавкой. Затем другой конец второй веревки привязывает к опоре узлом, для завязывания которого необходимо использовать наименьшую длину части этой веревки, примерно такую же, как и для завязывания «карабинной удавки» (например, узел «булинь»). После этого участник выщелкивает карабин «карабинной удавки» (снимает его) и сопровождающая веревка удлиняется приблизительно на 6 м (но не менее 5,5 м), что позволяет закончить движение участника по перилам и пересечь КЛ на ЦС этапа.

***Ответ на 7-й вопрос.***

Необходимые технические действия следующие:

Один из участников прищелкивает в петлю карабин с тормозным устройством (например, «восьмерка»), продевает через эту «восьмерку» и карабин (при необходимости, согласно рекомендациям производителя спускового устройства) веревку, которой будет организована страховка. Затем прищелкивает один конец этой веревки себе в грудной карабин (или крепит его в точечную опору), а другой конец – в участника, который будет первым спускаться вниз. Страхующий участник должен находиться в точечной опоре (т.е. прикрепиться к ПС), занять устойчивое положение в направлении пункта страховки, надеть рукавицы и быть готовым к организации страховки. После согласования обоюдных действий участников осуществлять динамическую страховку.

***Ответ на 8-й вопрос.***

Одну веревку в распущенном состоянии участник транспортирует на этапе согласно Техническому регламенту – правильно. Другая веревка, которая использовалась для сопровождения, не была закреплена на участнике, который находится на перилах (не закрытый клапан карабина приравнивается к отсутствию его крепления), поэтому нарушение по п. 2.6.8. «Движение участника по переправе без сопровождающей веревки» – 6 баллов. Необходимо исправить. Для этого нужно защелкнуть муфту карабина (участником, который движется по перилам). Команда получает штраф – 6 баллов.

Если же сопровождающий участник, после объявления нарушения, поменяет веревки и станет осуществлять сопровождение первой веревкой, при условии, что эта веревка будет прикреплена к участнику правильно (т.е. в нужное место, карабином с закрытой муфтой и т.д.), тогда объявляется нарушение по п. 2.3.18.

«Отсутствие контроля сопровождающей веревки (не держится руками (рукой)». Необходимо исправить. Не имеет значения, что этот штраф объявлен с задержкой. В таком случае, штраф ставится один, в пользу участников – меньший (по п. 2.3.18 – 3 балла). Если же эта веревка будет прикреплена к участнику ***неправильно***, то тогда судьями применяются соответствующие указания и решения.

***Ответ на 9-й вопрос.***

Рис. 1 и рис. 3 – двойной полиспаст (4:1), разрешено натягивание веревки тремя участниками.

Рис. 2 – полуторный полиспаст(3:1), разрешено натягивание веревки четырьмя участниками.

***Ответ на 10-й вопрос.***

Если веревка при сдергивании зацепилась в зоне УП и команда решает ликвидировать непредсказуемую ситуацию, то в данном случае, она может пойти на однократное изменение Условий прохождения этапа и получить, при этом, штраф по п. 6.10.1. «Вынужденное однократное изменение Условий выполнения технического приема или оборудования технического устройства, средства, если безопасность при этом не нарушается» – 10 баллов.

Действия команды следующие:

Команда организует спуск по склону оврага: навешивает перила для спуска и участник с с/с проходит к месту зацепления веревки (к камню) и исправляет ситуацию. Во время непосредственного устранения зацепления веревки на УП, участник должен быть зафиксирован на перилах (согласно п. 9.3. Фиксация). Далее с с/с за эти же перила возвращается назад (поднимается вверх).

Исправить зацепление веревки за корень на ИС этапа не возможно, так как если участник попытается полностью пройти этап (пересечь КЛ на другой стороне этапа), то команда будет снята по п. 6.0.1. «Полное изменение условий выполнения приема или оборудования технического устройства, средства, даже если безопасность при этом не нарушается», о чем судья должен предупредить.

Итого команда может получить штраф по п. 6.10.1 (10 баллов) и штраф за фактическую потерю снаряжения, если не допустит других нарушений при выполнении этих действий. Или же получит СНЯТИЕ, если будет исправлять зацепление веревки за корень на ИС этапа.

***Ответ на 11-й вопрос.***

При использовании того или иного варианта окончательного прохождения этапа, команда может получить следующие штрафы:

**а)** 60 баллов (по п. 3.10.1 «За каждую оставленную на этапе или между этапами основную веревку» – всего 6 веревок), не зависимо закончилось ли КВ. Итого штраф составит ***– 60 баллов***;

**б)** 20 баллов (по п. 6.20.1. «Участник, который не преодолел этап, при превышении заданного или контрольного времени» - за одного участника). Так как этап оборудован судьями полностью и использование командного снаряжения не требуется, то п. 3.20.2. «Если этап не преодолел хотя бы один участник, выставляется штраф 20 баллов независимо от количества оставленного снаряжения»

* ***не применяется***. Оставшиеся три веревки находятся с участником, который не успел переправиться, поэтому они не считаются потерянными и ***не штрафуются.*** В этом случае остановить время раньше, чем КВ – нельзя. Итого штраф составит – ***20 баллов***;

**в)** 40 баллов (по п. 6.20.1. «Участник, который не преодолел этап, при превышении заданного или контрольного времени» - за двух участников). Так как этап оборудован судьями полностью и использование командного снаряжения не требуется, то п. 3.20.2. «Если этап не преодолел хотя бы один участник, выставляется штраф 20 баллов независимо от количества оставленного снаряжения»

* ***не применяется***. В этом случае, также, остановить время раньше, чем КВ –

нельзя. Итого штраф составит – ***40 баллов***.

Поэтому, команде выгоднее всего выбрать вариант **«б»** и получить штраф – ***20***

***баллов.***

***Ответ на 12-й вопрос.***

Вариантов решения вопроса может быть, как минимум два.

1. Если участник №2 использует веревку, как перила для подъема, тогда нарушение заключается в отсутствии крепления перил к опоре на ЦС этапа (п. 1.6.3. «Движение по не закрепленным перилам» – **6 баллов**). Необходимо исправить. Провис и крепление конца веревки в ***петлю для подвески снаряжения*** в этом случае, не имеет значения (на конце веревки завязан узел – этого достаточно). Как команда будет исправлять нарушение – это вопрос следующий.
2. Если участник №1 использует веревку в качестве верхней командной страховки, то его действия – правильные. Нарушение заключается в том, что командная страховка закреплена к страхуемому участнику – ***не правильно***. КС закреплена к участнику в ИСС «через» схватывающий узел (нарушение по п. 2.3.4. «….. неправильное крепление страховочной, сопровождающей веревки (в том числе и через самостраховку схватывающим узлом (техническим приспособлением) или самостраховки к ИСС участника» – **3 балла**). Необходимо исправить. Так, как конец веревки закреплен в петлю для подвески снаряжения, то это считается, как отсутствие крепления, поэтому и провис веревки, в этом случае, не играет ни какой роли.

Действия судьи. Судья должен остановить участника №2 и объявить штраф по п.

2.3.4 (так, как оно меньшее по количеству штрафа) и заставить исправить нарушение. Если участник №2 не сможет исправить нарушение, тогда необходимо объявить нарушение участнику №1 по п. 1.6.3 и заставить исправить нарушение. В любом случае движение участника №2 может начаться только после исправления первого или второго нарушения.

***Ответ на 13-й вопрос.***

1. Команда закончила работу до истечения КВ (по команде «Стоп»). Штрафы следующие:

* одна вспомогательная веревка (Ø 6 мм, длина 12 м) – ***1 балл*** (по п. 3.1.1 «За каждый потерянный на этапе и между ними элемент снаряжения (кроме основной веревки не менее 10 м, контрольного груза»);
* две основные веревки (Ø 10 мм, длина 30 м каждая) – ***20 баллов*** (по п. 3.10.1 «За каждую оставленную на этапе или между этапами основную веревку»);
* 4 карабина – ***4 балла*** (по п. 3.1.1);
* рюкзак с тремя, не задействованными на этом этапе, основными веревками (длина

– 20 м, 30 м и 9 м), соответственно – 1 б.+10 б.+10 б.+1 б. = ***22 балла*** (по п.п. 3.1.1, 3.10.1);

Итого сумма штрафов – **47 баллов**.

1. Команда дождалась окончания КВ. Штрафы следующие:

* одна вспомогательная веревка (Ø 6 мм, длина 12 м) – ***не штрафуется***;
* две основные веревки (Ø 10 мм, длина 30 м каждая) – ***20 баллов*** (по п. 3.10.1);
* 4 карабина – ***не штрафуются***;
* рюкзак с тремя, не задействованными на этом этапе, основными веревками (длина – 20 м, 30 м и 9 м), штрафуются только две основные веревки – ***20 баллов*** (по п. 3.10.1).

Итого сумма штрафов – **40 баллов.**

***Пояснение.*** Согласно п. 3.20.1. «Фиксируется, если команда превысила заданное время, контрольное время за фактически оставленное снаряжение (если оставлено две и более основных веревок, то штрафуются только основные веревки)». В данном случае, штрафуются только две оставленные на этапе основные веревки, а вспомогательная веревка и карабины – не штрафуются. Из содержимого рюкзака штрафуются, также, только две основные веревки длиной 20 м и 30 м, рюкзак и веревка длиной 9 м – ***не штрафуется.***

***Ответ на 14-й вопрос.***

Судья должен остановить секундомер, т.е. зафиксировать окончание работы в следующих случаях:

1. Если все участники вместе с грузом и снаряжением достигли целевой стороны этапа (вышли за линию финиша, если таковая имеется) и не имеют контакта с судейским оборудованием этапа (кроме ПС или ССП на ЦС этапа, если финиш осуществляется в ОЗ этапа) не зависимо от «**команды»** капитана.
2. По «**команде»** капитана, при условии, если все участники достигли целевой стороны этапа (вышли за линию финиша, если таковая имеется) и не имеют контакта с судейским оборудованием этапа (кроме ПС или ССП на ЦС этапа, если финиш осуществляется в ОЗ этапа). Судья должен остановить секундомер независимо от того, оставлено ли снаряжение на участке препятствия (на ИС этапа) или нет. При этом все снаряжение, которое не пересекло КЛ ЦС этапа (финишную линию дистанции), будет считаться потерянным (штрафуется по п.п. 3.1.1, 3.1.2, 3.10.1, 3.10.2).
3. По окончании ЗВ (или КВ, ОВ). В этом случае, время работы команды на этапе (дистанции) равняется времени ЗВ (или КВ, ОВ). При этом, команда штрафуется согласно п.п. 3.20.1, 3.20.2, 6.1.1, 6.20.1, 6.40.1.
4. Возможна фиксация окончания работы на этапе (дистанции) при иных действиях, которые должны быть оговорены в Условиях.

***Ответ на 15-й вопрос.***

ДА, это является нарушением, так как, не закрытый клапан карабина приравнивается к отсутствию крепления этого карабина (значит конец веревки – не закреплен).

Так как, штрафа с формулировкой «Не закреплен конец веревки, которой осуществляется транспортировка груза» в таблице штрафов нет, поэтому, выставляется штраф по п. 2.3.20. «Другие действия по страховке, сопровождению, которые не соответствуют требованиям Правил, Технического регламента, Условий», после предупреждения (если не исправлено).

***Ответ на 16-й вопрос.***

За прохождение этапа «Движение по жердям» участник получит следующие штрафы:

1. й пролет – падение – 3 балла (по п. 1.3.4. «Опора двумя ногами на рельеф или на жердь, которая упала с одной или двух опор; одной ногой, если другая нога в воздухе……»);
2. й пролет – два касания – 2 балла (по п. 1.1.7. «Касание рельефа, воды рукой, ногой, если другая нога (ноги) находятся на опоре, жерди, кочках. Нагрузка одной ногой (рукой) жерди, которая упала с одной (двух) опор»);
3. й пролет – опора жердью – 3 балла (по п. 1.3.4. «……Опора жердью на рельеф на участке препятствия»);
4. й, 5-й пролеты – перепрыгивание с опоры на опору – 6 баллов (по п. 1.3.7.

«Перепрыгивание с опоры на опору на этапе движение по жердям (за каждый пролет»).

Так как, на каждом пролете нельзя выставлять более 3 баллов штрафа, то другие нарушения аннулируются.

Итого сумма штрафов – **14 баллов.**

***Ответ на 17-й вопрос.***

На обоих рисунках показано – тормозное (спусковое) устройство «восьмерка». Используется для организации страховки; как спусковое устройство; как устройство для спуска пострадавшего с сопровождающим.

Отличаются наличием «рогов», которые позволяют обеспечить фиксацию участника (груза и т.д.).

***Ответ на 18-й вопрос.***

Необходимые технические действия участника следующие:

1. Участник организовывает самостраховку (схватывающим узлом или другим техническим устройством) к перилам, крепит схватывающую петлю в грудной карабин.
2. Пропускает перильную веревку через тормозное устройство, закрепленное на беседке. Схватывающий узел расположен выше тормозного устройства.
3. Надевает рукавицу на регулирующую руку, фиксирует себя на перилах (согласно п. 9.3. Фиксация); второй рукой снимает свой ус самостраховки с ПС (петли), надевает на нее рукавицу.
4. Начинает движение.

***Ответ на 19-й вопрос.***

ДА, это является нарушением, перчатка не заменяет рукавицу. Нарушение по п.

2.3.10. «Участник, который страхует, работает без рукавиц (рукавицы), рукавицы не закрывают кисти рук» – 3 балла. Нужно исправить.

***Ответ на 20-й вопрос.***

Согласно действующим «Правилам соревнований по спортивному туризму» п. 3.7.5.

«Если представитель команды решил продолжить выступление при зафиксированном техническом инциденте, то в дальнейшем никакие протесты по техническому инциденту, имевшему место, к рассмотрению не принимаются. Свое решение о продолжении выступления представитель команды обязан объявить судьям».

Если представитель команды был против продолжения работы участника на дистанции, написав протест, то ГСК ***обязана удовлетворить*** его требования и предоставить перезабег этому участнику.

Решение о наличии технического инцидента и пути устранения его последствий принимает Главный судья или заместитель главного судьи на дистанции (п. 3.7.2.

«Правил соревнований по спортивному туризму»).

***Ответ на 21-й вопрос.***

Согласно действующим «Правилам соревнований по спортивному туризму» п. 3.7.5.

«Если представитель команды решил продолжить выступление при зафиксированном техническом инциденте, то в дальнейшем никакие протесты по техническому инциденту, имевшему место, к рассмотрению не принимаются. Свое решение о продолжении выступления представитель команды обязан объявить судьям».

Если участник отказался двигаться и потребовал перезабег (судьям необходимо, обязательно, согласовать этот вопрос с представителем команды), то, по решению представителя команды, ему необходимо этот перезабег предоставить (подавать протест при этом нет необходимости). Протест, чаще всего, подается, если участник продолжил движение (или сам захотел, или под принудительным действием судей), а окончательное решение о продолжении выступления не было согласовано с представителем команды. Если же такой протест представителем команды подан, то он должен быть ***удовлетворен.***

Удобное или не удобное место расположения участника на дистанции, при зафиксированном техническом инциденте, для принятия решения роли не играет.

Решение о наличии технического инцидента и пути устранения его последствий принимает Главный судья или заместитель главного судьи на дистанции (п. 3.7.2. «Правил соревнований по спортивному туризму»).

***Итак,*** все восемь протестов от представителей команд должны быть ***удовлетворены.***

Что касается остальных четырех участников. Если судьи согласовали с представителями команд этих участников о продолжении работы на дистанции, то перезабег им ***не предоставляется***, а если не согласовывали, тогда перезабег участников – ***возможен*** (после подачи протеста, если таковой будет).

***Ответ на 22-й вопрос.***

Протест был подан с требованием засчитать этап команде, но у судей нет никаких оснований его засчитывать, так как команда этап не нашла и на нем не работала (а что-то предполагать – это всё фантазии). Да, судьи виноваты, но в протесте об этом ничего не говорится. Поэтому протест должен быть **отклонен** (и не потому, что это команда аутсайдер).

После вывешивания предварительного протокола будет возможность, при желании, подать протест на судейскую ошибку и, в связи с этим, на аннулирование дистанции в целом.

***Ответ на 23-й вопрос.***

При постановке дистанции судьи действительно допустили грубейшую ошибку. Протест на ошибочные действия судей был подан правильно и вовремя.

Какое решение, при подаче такого протеста, примет ГСК, сказать, однозначно, сложно. Честнее всего и, может быть, правильнее – ***это аннулировать*** дистанцию (т.е. протест представителя команды ***удовлетворить***). Но возможны и другие решения: можно извиниться перед командой и оставить всё как есть, т.е. утвердить протокол соревнований; можно вернуть команде стартовый взнос за участие в Кросс-походе (если это имело место), утвердить протокол соревнований без учета этой команды; нужно посчитать, может быть, эта судейская ошибка не повлияла на результат команды (её место в протоколе соревнований); при подведении итогов многодневных соревнований можно, вообще, не учитывать итоги «Кросс-похода» и т.д. Для окончательного решения этого вопроса необходимо, в первую очередь, расставить приоритеты, т.е. определить, что более важно и, что нельзя потерять. Может это значимые соревнования, которые состоят только из одного вида программы, а аннулирование дистанции это срыв, может быть Чемпионата Республики. Поэтому, скорее всего, на крупных соревнованиях, дистанцию никто бы **не аннулировал**, а принято было бы компромиссное решение.

***Ответ на 24-й вопрос.***

Показ дистанции – это официальное мероприятие перед началом соревнований, на котором могут вноситься какие-либо изменения, а тем более связанные с безопасностью (подводящие перила вверху этапа спуска – это, не что иное, как элемент оборудования этапа, связанный с безопасностью).

Согласно действующим «Правилам соревнований по спортивному туризму» п. 3.8.7. «Решения ГСК, связанные с вопросами безопасности, включая прекращение, перенос или отмену соревнований, не могут быть поводом для протеста». Не вывешивание на стенде информации данных об изменении оборудования этапа

«спуск по склону» – это, так же, не повод для аннулирования штрафа. Штраф по п.2.6.2. «Отсутствие самостраховки…» за выход на данный этап, минуя подводящие перила, был судьями выставлен правильно, т.е. протест должен быть **отклонен.**

***Ответ на 25-й вопрос.***

**а)** Согласно п. 3.13.2.9 действующих «Правил соревнований по спортивному туризму» – количество участников на финише дистанции, на промежуточных этапах и КП должно быть таким же, как и на старте, за исключением случая, когда участник сошел с дистанции и оставлен командой на этапе или на КП с судьями с соответствующей судейской отметкой в командной карточке и протоколе …

Так как, команда отметила два КП в неполном составе (это зафиксировали судьи), а третий – не нашли вовсе, то это значит, что команда «не взяла» ни одного КП. Условиями соревнований задаются способы ориентирования и требования к прохождению КП на дистанции «Кросс-похода». Как правило, если команда «не взяла» ни одного КП, **то этап не засчитывается.** Поэтому команде полностью не засчитывается прохождение этапа «Ориентирование по линии». Т.е. в итоговом протоколе результатов «Кросс-похода» команда будет **«без этапа».**

**б)** Согласно п. 3.13.2.9. действующих «Правил соревнований по спортивному туризму» – количество участников на финише дистанции, на промежуточных этапах и КП должно быть таким же, как и на старте, за исключением случая, когда участник сошел с дистанции и оставлен командой на этапе или на КП с судьями с соответствующей судейской отметкой в командной карточке и протоколе …

Так как, команда отметила один КП в неполном составе (это зафиксировали судьи), второй – не нашли вовсе, а третий – отметили в полном составе (т.е. правильно), то это значит, что команда «взяла» только один КП. Условиями соревнований задаются способы ориентирования и требования к прохождению КП на дистанции «Кросс- похода». Как правило, если команда «взяла» хоть один КП, **то этап засчитывается**, а за «не взятые» КП получает штраф по п. 5.6.1. «Не взятый КП ориентирования» (в данном случае – 12 баллов). Т.е. в итоговом протоколе результатов «Кросс-похода», прохождение этапа «Ориентирование по линии» команде будет засчитано, а штраф составит – **12 баллов**.

Условиями соревнований могут быть заданы другие способы ориентирования и требования к прохождению КП на дистанции «Кросс-похода».