

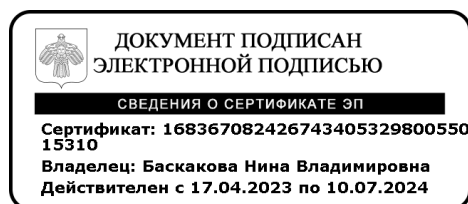
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӖДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСШӖРЛУНА СОДТӖД КУЖӖМЛУНӖ ВЕЛӖДАНӖН
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДӖЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӖРИН»

Рекомендована
Методическим советом
Протокол №01
«29» августа 2023 г.

Принята
Педагогическим советом
Протокол №01
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заместителя директора
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»
Н.В. Баскаковой
№01-02/517 от «30» августа 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивный туризм (3 года)»**

Направленность:

физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Ушакова Ирина Вениаминовна,

педагог дополнительного образования

Сыктывкар
2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. №696 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта» от 2021 года утвержденные ФГУБ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания»;
- Уставом образовательной организации;
- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;
- Образовательной программой образовательного учреждения.

Направленность программы

Данная программа разработана на основе типовых программ дополнительного образования детей «Юные туристы-многоборцы» (И.И. Махов, 2007г.), «Юные инструкторы туризма» (Маслов А.Г., 2002 г.), «Юные судьи туристских соревнований» (Ю.С. Константинов, 2001 г.).

Физкультурно-спортивная деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие ее функции:

- 1) воспитательная функция. Каждое туристское путешествие формирует определенный опыт терпеливого преодоления неудобств, воспитывает любовь и уважение к людям, родному краю, учит уважительно относиться к традициям своего и других народов;
- 2) развивающая функция. В процессе путешествий происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;
- 3) познавательная функция. Она заключается в познании мира, накоплении опыта, формировании мировоззрения каждого путешественника. Осуществляя поход или экскурсию по родному краю, юные краеведы и туристы получают знания о географических, исторических, экологических особенностях окружающей среды, учатся

сохранять их для следующих поколений, что способствует развитию науки, культуры, искусства и других областей человеческого общества;

4) социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.

5) рекреационная функция. Туристские путешествия способствуют улучшению физического и психологического здоровья юных исследователей, которые получают новые впечатления.

Актуальность программы

Спортивный туризм способствует решению актуальных проблем: отрицательное влияние улицы (преступность, вредные привычки, беспризорность), отрицательное влияние компьютера и телевизора. Учащиеся познают реальный мир, приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни. Познание нового, изучение окружающей среды заложено в человеке природой, особенно это актуально для подростков и детей младшего школьного возраста. Поэтому данная программа является актуальной и необходимой, отвечает потребностям и запросам не только учащихся, но и их родителей, общества в целом.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы «Спортивный туризм» является то, что она дает представление о физкультурно-спортивной деятельности в целом, нацелена на подготовку учащихся к участию в массовых туристско-краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного прохождения дистанций по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Программа «Спортивный туризм» интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, краеведение. В такой интеграции заключается новизна программы. Каждое направление физкультурно-спортивной деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение. Выделяются два аспекта спортивного туризма: туристские походы и туристские соревнования. Туристские соревнования, слеты – туристские праздники на природе, которые являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей-единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое, чего никогда не увидишь и не почувствуешь в городе.

Адресат программы

Минимальный возраст для зачисления на программу – мальчики и девочки 7-8 лет. В объединения зачисляются дети, не имеющие ограничений по здоровью. По данной программе могут заниматься дети младшего возраста и среднего. Желательно, чтобы в группе были дети одной возрастной категории. Программой предусматривается дополнительный набор в группы на любой год обучения детей, соответствующих возрасту, уровню физической подготовленности и сдавших зачетные требования по технико-тактической подготовке, в соответствии с рекомендуемыми нормативами

Формы организации образовательного процесса

Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения.

Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;
- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- учебные занятия;
- самостоятельные упражнения;
- соревнования различного уровня;

Широкое разнообразие форм проведения занятий предоставляют комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы Государственного автономного учреждения дополнительного образования Республики Коми «Республиканский Центр детей и молодежи», это оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, актовый зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и краеведения. Учебно-тренировочные походы, соревнования, слеты, игровые и досуговые праздники проводятся в условиях природной среды: на туристско-оздоровительной базе «Лыжная», туристско-оздоровительной базе «Озёл», веревочном парке детского оздоровительно-образовательного центра «Гренада», детского оздоровительного лагеря «Мечта». Сочетание аудиторных, спортивных, тренажерных помещений и оснащенных тренировочных комплексов на свежем воздухе дают максимальный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект для учащихся.

Особенности организации образовательного процесса

Количество часов по годам обучения, расписание занятий составляется в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 15 человек, 2-го года – 12 человек, третий год – 8-10 человек. При наборе учащихся 1-го года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (3-4 человека) и индивидуальные занятия, особенно на 3-ем годах обучения.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях. Обязательным условием является практическое участие учащихся в соревнованиях по ориентированию и технике пешеходного туризма.

Практические занятия проводятся в 1 - 3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, а также на местности (в парке) и в помещении (в классе, спортивном зале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 576 часов. Учебные часы распределены на 9 месяцев.

Этап начальной подготовки рассчитан на 3 года обучения для детей в возрасте с 7-14 лет.

Этап подготовки	Год обучения	Объём учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (часов за учебный год 36
-----------------	--------------	--	--

Начальный	1	4	144
	2	6	216
	3	6	216

Режим занятий

Продолжительность занятий по теоретической подготовке 1-2 академических часа (1 академический час - 40 мин), по практической подготовке в тренажерном и спортивном зале 1-2 часа, на местности 2-4 часа. Прогулки, экскурсии до 4 часов, соревнования и судейство соревнований 4-6 часов, походы 8 часов.

Распределение учебных часов по годам обучения

№ №	Содержание занятий	1 год обучени я	2 год обучени я	3 год обучени я
1	Общая подготовка	2	-	-
2	Основы туристской подготовки	24	25	21
3	Тактико-техническая подготовка	45	74	85
4	Ориентирование на местности	17	21	17
5	Краеведение	8	12	7
6	Физическая подготовка	44	75	83
7	Основы гигиены. Доврачебная помощь.	4	9	11
ВСЕГО ЧАСОВ:		144	216	216
Объём учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)		4	6	6

Цель и задачи

Цель программы: формирование навыков спортивного туризма.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение *следующих основных задач:*

Обучающие:

- формирование знаний, умений в области спортивного туризма, ориентирования и краеведения;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, о закаливании и укреплении здоровья;
- формирование умений и навыков преодоления естественных препятствий при помощи туристской техники;
- формирование комплекса знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды.

Развивающие:

- развитие интеллектуальных и физических способностей;

- привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности; работы в команде;
- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результатов;
- привитие потребности для участия в соревнованиях по спортивному туризму.

Воспитательные:

- воспитание гражданственности, патриотизма, чувства любви к Родине;
- воспитание бережного отношения к природе и окружающей среде;
- воспитание чувства коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды.

**1.3 Учебно-тематический план
1 год обучения**

	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Т	П	
1.	<i>Общая подготовка</i>	2	2	-	
1.1	Введение. Что такое туризм.	1	1	-	
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-	
2.	<i>Основы туристской подготовки</i>	24	4	20	
2.1	Подготовка к походу.	5	2	3	
2.2	Учебно-тренировочный поход (УТП)	16	-	16	
2.3	Правила поведения и техника безопасности	3	2	1	
3.	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	45	6	39	
3.1	Снаряжение спортсмена – туриста	4	2	2	
3.2	Тактика прохождения дистанций	4	2	2	
3.3	Техника преодоления препятствий	24	1	23	
3.4	Соревнования по спортивному туризму. Контрольные и тренировочные старты.	13	1	12	
4.	<i>Ориентирование на местности</i>	17	5	12	
4.1	Спортивная карта и условные знаки	4	2	2	
4.2	Компас. Работа с компасом.	2	1	1	
4.3	Измерение расстояний	2	1	1	
4.4	Способы ориентирования	3	1	2	
4.5	Соревнования и контрольные старты по ориентированию	6	-	6	Тест
5.	<i>Краеведение</i>	8	2	6	
5.1	История города Сыктывкар	8	2	6	Викторина
6.	<i>Физическая подготовка</i>	44	3	39	
6.1	Предупреждение спортивных травм на тренировках. Самоконтроль	2	1	1	
6.2	Общая физическая подготовка.	15	-	15	
6.3	Специальная физическая подготовка.	15	-	15	
6.4	Скалолазание	12	2	10	
7.	<i>Основы гигиены. Первая помощь.</i>	4	2	2	
7.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	1	1	-	
7.2	Основные приемы оказания первой помощи	3	1	2	тест
	ВСЕГО:	144	24	120	

Содержание программы 1 года обучения

Технико-тактическая подготовка, физическая подготовка и теория по данной программе отрабатывается на комплексной материально-технической базе ЦУВРа : учебно-тренировочный полигон базы «Лыжная» , Спортивный зал и кабинет по туризму.

1. Общая подготовка

1.1 Введение

Теория: Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – как вид спорта.

1.2 Воспитательная роль туризма

Теория: Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий спортивным туризмом 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.

Практические занятия: Просмотр видеофильма о спортивном туризме.

2. Основы туристской подготовки

2.1 Подготовка к походу

Теория: Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе. Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня.

Практическое занятие: Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

2.2 Учебно-тренировочный поход

Практические занятия: Укладка рюкзака. Движение в походе. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

2.3 Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: 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 спортивному туризму и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Практические занятия: Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

3. Тактико-техническая подготовка спортсмена - туриста

3.1 Снаряжение спортсмена-туриста

Теория: Основная веревка, правила работы с ней. Техника безопасности при работе со специальным снаряжением. Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой,

встречный, штык. Их применение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами, с жумаром и с ФСУ.

3.2 Тактика преодоления дистанций по спортивному туризму.

Теория: Что такое дистанции в спортивном туризме. Естественные и искусственные препятствия. Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Понятие «самостраховка».

Практические занятия: Анализ и разбор соревнований.

Решение ситуационных задач

3.3 Техника преодоления препятствий

Теория: Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

Практические занятия: Отработка техники прохождения этапов дистанций 1-го и 2-го классов. Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, вертикальный маятник, горизонтальный маятник, параллельные веревки, навесная переправа.

Преодоление склонов: Побьем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания. Подъемы и спуски по склону с использованием специального снаряжения.

Изучение техники вязания узлов: «штык», «узел среднего», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

3.4 Соревнования по спортивному туризму. Контрольные и тренировочные старты.

Теория: Задачи соревнований. Положения и условия соревнований. Права и обязанности участников соревнований.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1 и 2 класса. Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану. Контрольные и тренировочные старты.

4. Ориентирование на местности

4.1 Спортивная карта и условные знаки

Теория: Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на спортивных картах.

Практические занятия: Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

4.2 Компас. Работа с компасом

Теория: Знакомство с компасом. Стреление компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

Практические занятия: Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

4.3 Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

Практические занятия: Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

4.4 Способы ориентирования

Теория: Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир-цель.

Практические занятия: Движение с картой на местности, движение по легенде. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности. Ориентирование на лыжах.

4.5 Соревнования и контрольные старты по ориентированию.

Теория: Соревнования по спортивному ориентированию. Виды дистанций.

Практические занятия: Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Краеведение

5.1 История города

Теория: Краткая история города. Основание и становление города. План застройки города. Геральдика города. Улицы города, история и современность. Достопримечательности города Сыктывкара. Памятники скульптуры и архитектуры.

Практические занятия: Игры с карточками, викторины по тематике «Мой родной город» выполнение по итогам экскурсий творческих работ «Мое любимое место в городе».

Экскурсии по городу. Краеведческое ориентирование.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1 Предупреждение спортивных травм на тренировках. Самоконтроль.

Теория: Причины возникновения травматизма при занятиях спортом. Предупреждение спортивных травм. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Прохождение врачебного контроля. Наблюдения тренера на тренировках и соревнованиях. Ведение дневника самоконтроля.

6.2 Общая физическая подготовка

Практические занятия: Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых для занятий спортивным туризмом.

Развитие общей физической подготовки: лыжная подготовка, легкая атлетика, походы, общеразвивающие упражнения; подвижные спортивные игры; плавание.

Общеразвивающие упражнения: Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

Силовая подготовка: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления, подтягивание, упражнения на пресс.

Подвижные игры и эстафеты: Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные и подвижные игры.

Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности до 2 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кросс-поход. Челночный бег.

Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, скалодром.

6.3 Специальная физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе

по равнинной и пересеченной местности. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции до 5 км. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Различные эстафеты с элементами туризма, ориентирования.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафеты с элементами спортивного туризма, с использованием специального снаряжения. Спортивные игры.

6.4 Скалолазание

Теория: Техника безопасности при работе на скалодроме. Знакомство скалолазной терминологией. Способы передвижения по скальному рельефу. Верхняя страховка, работа с ГРИ ГРИ.

Практические занятия: Способы передвижения по скальному рельефу:

1. Передвижение вверх.
2. Передвижения траверсом. Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.
3. Передвижения лазанием вниз.
4. Свободное лазание (лазание без страховки): вверх, вниз, траверсом.

Техника постановки ног и рук на зацепах. Техника отдыха на зацепах различной формы.

Игры на скалодроме, для отработки техники передвижения по скалодрому.

Контрольные старты и соревнования по скалолазанию.

7. Основы гигиены. Доврачебная помощь.

7.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний

Теория: Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

7.2 Основные приемы оказания первой помощи

Теория: Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой помощи условно пострадавшему.

Планируемые результаты

По окончании 1–го года обучения начального курса учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- основные сведения по истории, географии, культуре своего города;
- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;
- основные понятия спортивного туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- туристские узлы;

УМЕТЬ:

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- преодоления препятствий на дистанциях 1 класса;
- преодоления скалодрома на скорость.

1.6 Педагогический контроль

1 года обучения

Вид	Содержание	Форма	Критерии/оценка
УТП (в течение года)	Основы туристской подготовки	Поход выходного дня	Участие
Текущий	Тактико-техническая подготовка	соревнования	Закончить дистанцию 1 класса. Зачёт - не зачёт
Промежуточная аттестация		соревнования	Закончить дистанцию 2 класса. Зачёт - не зачёт
Текущий	Топография и ориентирование	Соревнования по парковому ориентированию	Закончить дистанцию
Текущий	Краеведение	Викторина «Мой родной город»;	«отлично»- 75-100% правильных ответов «хорошо» - 50-74% правильных ответов «удовлетворит»- 10-49% правильных ответов

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

	Тема	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<i>Основы туристской подготовки.</i>	25	5	10	УТП (в течение года)
1.1	Виды туризма	1	1	-	
1.2	Организация, подготовка и анализ похода	4	2	2	
1.3	Учебно-тренировочный поход (УТП)	16	-	16	
1.4	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	4	2	2	
2.	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	74	5	69	Соревнования по спортивному туризму
2.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях	1	1	-	
2.2	Снаряжение спортсмена-туриста	2	-	2	
2.3	Тактика преодоления дистанций по спортивному туризму	8	2	6	
2.4	Техника преодоления препятствий	47	2	45	
2.5	Контрольные старты и соревнования по спортивному туризму	17	1	16	
3.	<i>Ориентирование на местности</i>	21	4	17	Соревнования по парковому ориентированию
3.1	Спортивная карта. Условные знаки спортивных карт	4	-	4	
3.2	Компас. Работа с компасом.	3	1	2	
3.3	Измерение расстояний	2	1	1	
3.4	Способы ориентирования	5	1	4	
3.5	Контрольные старты и соревнования по ориентированию	7	1	6	
4.	<i>Краеведение</i>	12	2	12	Викторина «Кто живет рядом со мной»;
4.1	Флора и фауна окрестностей г. Сыктывкара	4	2	2	
4.2	Экскурсионная программа	8	-	8	
5.	<i>Физическая подготовка</i>	75	2	73	Сдача нормативов Формат ГТО
5.1	Техника безопасности на тренировках. Предупреждение спортивных травм.	2	1	1	
5.2	Общая физическая подготовка.	26	-	26	
5.3	Специальная физическая подготовка.	26	-	26	
5.4	Скалолазание	21	1	20	Контрольный старт
6.	<i>Основы гигиены. Первая помощь.</i>	9	3	6	Тест
6.1	Личная гигиена туриста.	2	1	1	
6.2	Основные приемы оказания первой помощи	5	1	4	
6.3	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	
	ВСЕГО:	216	26	190	

**Содержание программы
2 год обучения**

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Виды туризма (про походы)

Теория: Спортивные походы – как отдельный вид спортивного туризма. Виды туристских

маршрутов.

Практические занятия: Просмотр видеофильмов с походов.

1.2 Организация, подготовка и анализ похода

Теория: Составление план - графика 1-2 –х дневного похода. Определение цели похода. Распределение обязанностей в группе.

Практическое занятие: Разработка маршрута. Заполнение маршрутной документации. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов. Составление отчета похода. Вечер по итогам похода, просмотр видео-фото материала о походе.

1.3 Учебно-тренировочный поход

Практические занятия: Комплектование и подготовка снаряжения к походу. Составление меню в зависимости от времени года.

Режим движения и отдыха в походе.

Выбор места для бивуака. Установка различных видов палаток. Правила поведения в палатке. Разведение костра и оборудование места для приема пищи. Виды костров. Приготовление пищи на костре, правила обращения с кипятком и открытым огнем. Правила безопасного пользования топором, пилой, ножом.

Ночевка в избе с печкой в зимнем походе. (т\б «Озел») Правила обращения с печкой.

Приготовление пищи на печке.

1.4 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности

Теория: Опасности в туризме субъективные и объективные. Действия участника, заблудившегося в лесу. Ядовитые растения и грибы.

Практические занятия: Моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

2. Тактико-техническая подготовка туриста-спортсмена

2.1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях.

Теория: Правила безопасного поведения при проведении занятий в спортивном зале, на местности по спортивному туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристских соревнований. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий, при работе с личным и групповым снаряжением.

2.2 Снаряжение спортсмена-туриста

Практические занятия: Личное и групповое снаряжение. Список и применение специального снаряжения. Предъявляемые требования к нему. Подгонка снаряжения и работа с ним. Подбор снаряжения к различным соревнованиям: к пешеходным, к лыжным, в зале. Маркировка веревки. Вязка узлов.

Личное и групповое снаряжение для организации быта на соревнованиях, слетах, походах.

2.3 Тактика преодоления дистанций по спортивному туризму

Теория: Тактика личного прохождения дистанций 2 класса в зависимости от личностных качеств спортсмена, длины и рельефа дистанции.

Правила прохождения дистанций 1 и 2 класса в связке (в группе). Организация сопровождения на этапах, организация перил на этапах «Спуск» и «Подъем» по склону. Тактика командного прохождения дистанции. Распределение обязанностей. Взаимодействие между участниками на дистанции. Роль первого и роль замыкающего. Обязанности капитана. Взаимопомощь на дистанции.

Практические занятия: Отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму в зависимости от условий. Анализ и разбор соревнований.

2.4 Техническая подготовка.

Теория: Характеристика этапов и их параметры. Оборудование этапов. Границы этапов, контрольная линия. Штрафы за нарушение условий этапа и их исправление. Изучение техники вязания узлов: «проводник восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «штык», «карабинная удавка», «брамшкотовый», «грейпвайн», «стремя». Применение узлов в спортивном туризме и бытовое применение.

Практические занятия: Отработка этапов в личке, в связке, в группе на дистанциях 1-го и 2

го класса. Прохождение этапов без использования специального снаряжения: бревно, маятник, гать, кочки, спуск и подъем спортивным способом. Прохождение этапов с помощью специального снаряжения: навесная переправа, спуск по склону и вертикальный спуск с ФСУ, подъем на жумаре, параллельные перила с самостраховкой, траверс, маятник. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Взаимодействие участников на дистанции связка (группа): роль первого и роль последнего. Работа с веревкой: восстановление перил на ТО узом «Штык», организация сопровождения, организация перил на спуске по склону, организация вертикального спуска, маркировка веревки и ее транспортировка по дистанции. Организация самостраховки, организация сопровождения на технических этапах. Отработка правильной техники и скорости работы на технических этапах.

Совершенствование техники вязки узлов.

2.5 Контрольные старты и соревнования по спортивному туризму.

Теория: Нормативные документы: правила по спортивному туризму, разрядные требования.

Практические занятия: Участие в городских, центровских, республиканского уровня соревнованиях по спортивному туризму. Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану ГАУ ДО РК «РЦДиМ»). Контрольные и тренировочные старты.

3. Ориентирование на местности

3.1 Спортивная карта. Условные знаки спортивных карт

Практические занятия: Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор оптимального пути движения. Занятия на местности по спортивным картам. Игры и упражнения с использованием спортивных карт.

3.2 Компас. Работа с компасом

Теория: Определение азимута по карте и на местности.

Практические занятия: Упражнения по определению азимута по карте. Взятие азимута на предмет.

3.3 Измерение расстояний

Теория: Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение расстояния до недоступного предмета.

Практические занятия: Определение расстояния по карте. Измерение длины шага. Упражнение по отработке автоматизма при счете шагов. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

3.4 Способы ориентирования

Теория: Способы определения точки стояния. Движение по азимуту.

Практические занятия: Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности. Необходимость непрерывного ориентирования. Определение точки стояния. Движение с картой на местности, движение по легенде, движение по азимуту.

3.5 Контрольные старты и соревнования по ориентированию

Теория: Элементарные правила по спортивному ориентированию. Виды дистанций. Правила поведения на старте, на дистанции, после финиша. Техническая информация по соревнованиям, стартовая минута, номер участника.

Практические занятия: Контрольные старты по ориентированию в спортзале ЦУВРа, парковое ориентирование. Участие в соревнованиях по ориентированию, включенных в календарный план ГАУ ДО РК «РЦДиМ».

4. Краеведение

4.1 Флора и фауна окрестностей г. Сыктывкара.

Теория: Парки города. Растения вокруг нас. Смешанные и хвойные леса лыжного стадиона «Динамо». Охраняемые растения. Полезные и ядовитые ягоды и грибы. Лекарственные растения и их значение. Перелетные и зимующие птицы. Помощь птицам зимой. Звери.

Практическое занятие: Игра «Что в лесу растет? Кто в лесу живет».

4.2 Экскурсионная программа

Практическое занятие: Тематические прогулки в лес: «Зимний лес и его обитатели: Кто оставил следы?», «Весенний лес: первоцветы».

5. Общая и специальная физическая подготовка

Комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы: оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, туристско-оздоровительная база «Лыжная», позволяют проводить упражнения на полосе препятствий, упражнения на учебном полигоне, упражнения на скалодроме, упражнения в спортивном зале, теоретический материал может реализовываться как в условиях учебного кабинета, так и спортивных объектов.

5.1 Техника безопасности на тренировках. Профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму.

Теория: Техника безопасности на тренировках. ТБ в спортзале (при занятиях на веревках, при игровых тренировках), на полигоне, при лыжной и кроссовой подготовке, в тренажерном зале. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Ведение дневника самоконтроля.

Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля.

5.2 Общая физическая подготовка

Практические занятия: Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых для занятий спортивным туризмом. (кроссовая подготовка, лыжная подготовка, туристские походы, спортивные игры и эстафеты).

5.3 Специальная физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на длинные дистанции до 6 км. Бег «в гору». Бег на лыжах. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Круговые тренировки. 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 короткие 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. Преодоление этапа «Навесная переправа» с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) — 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости. Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, на гати, на скамейке. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Прохождение этапа «Параллельные перила»

Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики — на высокой, девочки — на низкой. Отжимание. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. «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 суставов.

5.4 Скалолазание

Теория: Техника безопасности при работе на скалодроме. Способы передвижения по скальному рельефу. Верхняя страховка, работа с ГРИ ГРИ. Правила соревнований на скорость по простой трассе.

Практические занятия: Способы передвижения по скальному рельефу:

1. Передвижение вверх.
2. Передвижения траверсом. Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.
3. Передвижения лазанием вниз.
4. Свободное лазание (лазание без страховки): вверх, вниз, траверсом.

Техника постановки ног и рук на зацепах. Техника отдыха на зацепах различной формы.

Игры на скалодроме, для отработки техники передвижения по скалодрому. Верхняя страховка, работа с ГРИ ГРИ.

Трассы на скалодроме на дистанциях по спортивному туризму. Оработка трасс на скорость. Контрольные старты и соревнования по скалолазанию.

6. Основы гигиены. Первая помощь.

6.1 Личная гигиена туриста.

Теория: Требования к личной гигиене при занятиях спортом в закрытых помещениях и на улице. Закаливание, правильный подбор формы.

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок для разных погодных условий.

6.2 Основные приемы оказания первой помощи

Теория: 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 помощи условно пострадавшему.

6.3 Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Понятие о транспортировке пострадавшего. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния.

Практические занятия: Изготовление носилок при помощи жердей и штормовок. Транспортировка пострадавшего на носилках при травмах различной локализации.

Планируемые результаты

по окончании 2-го года обучения учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- основные виды туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- правила ухода за туристическим снаряжением;
- туристские узлы.

УМЕТЬ:

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- сопоставлять карту с местностью;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;
- вязать туристские узлы (прямой, проводник «восьмерка», штык, узел «среднего»);
- маркировать веревку;
- преодолевать дистанцию 2-го класса.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- преодоления препятствий на дистанциях 2 класса;
- преодоление скалодрома на скорость и трудность.

Педагогический контроль
2 года обучения

Вид	Содержание	Форма	Критерии
Текущий	Основы туристской подготовки	ПВД окрестности г. Сыктывкара	Участие
		УТП с ночевкой в полевых условиях	Участие
Промежуточная аттестация	Тактико-техническая подготовка	Соревнования	Закончить дистанцию (личная)
Текущий		Соревнования	Закончить дистанцию (связка или группа)
Текущий	Ориентирование на местности	Тест	«отлично»- 75-100% правильных ответов «хорошо» - 50-74% правильных ответов «удовлет.»- 10-49% правильных ответов
Текущий		Соревнования	Закончить дистанцию
Текущий	Основные приемы оказания первой помощи	Тест	«отлично»- 75-100% правильных ответов «хорошо» - 50-74% правильных ответов «удовлет.»- 10-49% правильных ответов
Текущий	Краеведение	Экскурсия	Участие

Учебно-тематический план
3 год обучения.

	Тема	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Т	П	
1.	<i>Основы туристской подготовки</i>	21	3	18	УТП
1.1	История развития спортивного туризма в России и в Республике Коми	1	1		
1.2	Организация туристского быта в зимних условиях	2	1	1	
1.3	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	2	1	1	
1.4	Учебно-тренировочный поход	16	-	16	
2.	<i>Тактико-техническая подготовка по спортивному туризму</i>	85	10	75	Соревнования по туризму
2.1	Тактика прохождения дистанций	11	4	7	
2.2	Техническая подготовка	54	4	50	
2.3	Судейская подготовка	3	1	2	
2.4	Контрольные старты и соревнования по спортивному туризму	16	-	16	
3.	<i>Ориентирование на местности</i>	17	3	14	Соревнования по ориентированию
3.1	Тактико-техническая подготовка ориентировщика	10	2	8	
3.2	Соревнования и контрольные старты по ориентированию	7	1	6	
4.	<i>Краеведение</i>	7	2	5	Экскурсия
4.1	Туристские возможности Республики Коми	3	2	1	
4.2	Экскурсионная программа	4	-	4	
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	75	2	73	Сдача нормативов Формат ГТО
5.1	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	
5.2	Общая физическая подготовка.	26	-	26	
5.3	Специальная физическая подготовка.	26	-	26	
5.4	Скалолазание	21	1	20	Контрольный старт
6.	<i>Основы гигиены, первая доврачебная помощь</i>	11	4	7	Тест
6.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе и на тренировках	1	1	-	
6.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	
6.3	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	5	1	4	
6.4	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	
	ВСЕГО:	216	24	192	

Содержание программы 3 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1 История развития спортивного туризма в России

Теория: Первые путешествия и путешественники России. Первые соревнования и слеты по туризму в России. Развитие спортивного туризма в Республике Коми.

1.2 Организация туристского быта в зимних условиях.

Теория: Зимние походы выходного дня, особенности личного снаряжения, одежды и обуви. Ночевки в зимних условиях в палатке. Приготовление пищи. Опасности зимних походов.

Практические занятия: Движение на лыжах с рюкзаком, тропление лыжни. Установка палатки «Зима» с печкой. Заготовка дров. Дежурство. Приготовление пищи на костре.

1.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности

Теория: Правила поведения в походе. Психологический климат группы. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Решение конфликтных ситуаций.

Практика: Решение ситуационных задач.

2.Тактико-техническая подготовка

2.1 Тактика прохождения дистанции

Теория: Условия дистанций по спортивному туризму, ее разбор и тактические решения ее прохождения. Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, выбор наиболее оптимального решения для данных соревнований. Тактика преодоления препятствий командой, лично спортсменом. Распределение обязанностей в команде. Определение порядка движения.

Практические занятия: Выработка оптимального тактического решения преодоления препятствия по заданной ситуации. Решение ситуационных задач. Анализ соревнований. Совершенные ошибки на этапах и их исправление.

2.2 Техническая подготовка

Теория: Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Техника и тактика прохождения дистанций 2 и 3 класса. Наведение перил: личное командное. Командная страховка на дистанциях 3 класса, ее применение. Самонаведение перил на дистанции 3 класса: Переправа по бревну маятником, спуск по перилам.

Практические занятия: Преодоление препятствий, встречающихся на дистанциях 2 и 3 класса соревнований по спортивному туризму. Отработка техники прохождения этапов (спуски, подъемы, переправа по бревну, навесная переправа, параллельные перила). Самонаведение перил на дистанции 3 класса: Переправа по бревну маятником, спуск по перилам.

Наведение технических этапов в связке (в группе): навесная переправа, спуски, подъемы, переправа по бревну. Техническая вариативность наведения этапов (спуски, подъемы, переправа по бревну, навесная переправа). Личное и командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки. Совершенствование техники движения на лыжах, преодоление спусков и подъемов, повороты и торможения на лыжах. Совершенствование техники вязки узлов. Маркировка веревок.

2.3 Судейская подготовка.

Теория: Права и обязанности судьи этапа. Ответственность судьи. Форма одежды в зависимости от погодных условий.

Практические занятия: Организация простых этапов. Судейство в качестве судьи этапа на соревнованиях по спортивному туризму. Организация тренировочных стартов.

2.4. Контрольные старты и соревнования по спортивному туризму

Практические занятия: Тренировочные старты и соревнования, сборы. Участие в соревнованиях по спортивному туризму городского (районного) и республиканского масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Совершенствование

работы команды и индивидуально каждого спортсмена на соревнованиях по спортивному туризму. Участие в конкурсных программах. Разбор результатов.

3. Ориентирование на местности

3.1 Тактико-техническая подготовка ориентировщика

Теория: Особенности ориентирования в лесной местности. Выбор оптимального пути. Привязки. Движение по азимуту. Рельеф и его чтение по ходу движения. Легенды КП. Ошибки и их исправление.

Практические занятия: Чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Движение по азимуту. Бег с выходом на линейные, площадные, точечные ориентиры. Бег в «мешок». Развитие навыков чтения карты на бегу. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков.

3.2 Соревнования и контрольные старты по ориентированию

Теория: Моделирование соревновательных ситуаций. Анализ и разбор результатов.

Практические занятия: Совершенствование тактико-технических приемов и способов ориентирования. Моделирование соревновательных ситуаций. Участие в соревнованиях по ориентированию. Анализ и разбор результатов.

4. Краеведение

4.1 Туристские возможности Республики Коми

Теория: Природные условия Республики Коми, их влияние на возможности занятием туризмом. Полярный и Приполярный Урал, и возможные походы с детьми. Национальные парки РК. Популярные реки Республики для водных походов. Пешие, лыжные, водные маршруты в окрестностях г. Сыктывкара.

Практические занятия: Работа с картами, фотографиями, учебно-методическим материалом. Разработка маршрутов ПВД.

4.2 Экскурсионная программа

Практические занятия: ПВД в окрестностях г. Сыктывкара.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы: оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, туристско-оздоровительная база «Лыжная», позволяют проводить упражнения на полосе препятствий, упражнения на учебном полигоне, упражнения на скалодроме, упражнения в спортивном зале, теоретический материал может реализовываться как в условиях учебного кабинета, так и спортивных объектов

5.1 Самоконтроль.

Теория: Самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля.

5.2 Общая физическая подготовка

Практические занятия: Развитие общей физической подготовки: кроссовая подготовка (бег на короткие и длинные расстояния), лыжная подготовка, общеразвивающие упражнения на различные части тела, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные и подвижные игры, походы.

5.3 Специальная физическая подготовка

Практические занятия: Развитие необходимых качеств, необходимых для занятий спортивным туризмом. *Упражнения на развитие выносливости:* беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег в «гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий, «Челночный» бег. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

Упражнения для развития силы: отжимания, подтягивания на перекладине тренажерного зала, упражнения на пресс, многоскоки, прыжки с глубокого приседа, упражнения с глубокого приседа с отягощением с помощью гирь.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: Ходьба с выпадами, с крестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, на – зад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Тренировка на навесных переправах различных наклонов – крутонаклонная вверх и вниз. Преодоление туристской полосы препятствий с различными этапами на предельной скорости, до максимального количества раз. Эстафеты с элементами туризма и ориентирования.

5.4 Скалолазание

Теория: Скалолазание – как вид спорта. Правила соревнований и виды соревнований по скалолазанию (боулдринг, лазание на скорость, лазание на трудность и тд)

Практические занятия: Формирование навыков передвижения по скальному стенду. Лазание на скорость, трудность. Лазание без страховки. Практика работы с верхней страховкой. Лазание с нижней страховкой. Отработка трасс на скорость, применяемых на дистанциях в спортивном туризме. Игры на скалодроме для отработки техники лазанья.

Контрольные старты и соревнования по скалолазанию.

6. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

6.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе и на тренировках

Теория: Режим дня, закаливание и питание у спортсмена. Профилактика заболеваний в походе и на тренировках. Причины заболеваний. Средства и методы восстановления после нагрузок.

6.2 Походная медицинская аптечка

Теория: Походная медицинская аптечка, ее состав.

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки.

6.3 Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи

Теория: Первая помощь при различных травмах.

Практические занятия: Первая помощь при механических травмах, переломах, ожогах, обморожениях, тепловом ударе. Шок. Первая помощь при травматическом шоке. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника, груди, живота и области таза, острой сердечной недостаточности и инсульте

6.4 Приёмы транспортировки пострадавшего

Теория: Способы транспортировки пострадавшего при различных травмах.

Практические занятия: Изготовление носилок. Вязка носилок. Иммобилизация при травмах. Применение способов транспортировки пострадавшего.

Планируемые результаты

по окончании 3-го года обучения учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- национальные парки и заповедники Республики Коми;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях;
- тактические способы преодоления дистанций;
- особенности ориентировки в лесной местности;
- права и обязанности участников соревнований по спортивному туризму;
- упражнения для развития силы, гибкости, ловкости и выносливости;
- права и обязанности судьи этапа.
- правила действия в случае потери ориентировки в лесу;

УМЕТЬ:

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- готовить снаряжение для преодоления дистанции;
- владеть спортивной терминологией;
- вырабатывать тактические решения преодоления препятствия по заданной ситуации; анализировать соревнования, личный результат;
- определять расстояние по карте;
- определять азимут по карте и на местности;
- маркировать веревку;
- вязать туристские узлы (булинь, штык, стремя, шкотовый, брамшкотовый, австрийский проводник).

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- использования комплексов общеразвивающих упражнений, спортивных и подвижных игр;
- правильного поведения на занятиях и соревнованиях;
- преодоления препятствий на туристских дистанциях 2-3 класса;
- в вязке узлов и их практического применения;
- чтения спортивной карты

Педагогический контроль 3 года обучения

Вид	Содержание	Форма	Критерии
Текущий	Основы туристской подготовки	Двухдневный поход. База «Озёл».	участие
Текущий	Тактико-техническая подготовка	соревнования	Закончить личную дистанцию 2 класса
Промежуточная аттестация		Соревнования	Закончить дистанцию 2 класса
Текущий	Ориентирование на местности	Соревнования по ориентированию	Закончить дистанцию
Текущий	Физическая подготовка	Выполнение нормативов	По нормативам ГТО согласно возрастных ступеней
Текущий	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Тест	«отлично»- 80-100% правильных ответов
			«хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлетворит»- 40-60% правильных ответов

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебного объединения для занятий спортивным туризмом

Туристское снаряжение: Рюкзак - 15 шт. Спальный мешок - 15 шт. Палатки - 4 шт. Палатка "Зима" - 1 шт. Печка к палатке "Зима" - 1 шт. Система страховочная - 15 ком. Топор, котелки, пила, лопата. Аптечка - набор Компаса жидкостные - 15 шт. Аудио - видео средства	Карты туристские, спортивные Веревка основная 40м, 30м, 20м - 15 шт. Веревка вспомогательная 20м - 5 шт. Карабин туристский с муфтой - 45 шт. ФСУ («восьмерка») - 15 шт. «Жумар» - 15 шт. Шлем защитный (каска) - 15 шт. Лыжи, ботинки, крепления - 15 пар. Раздаточный материал Перчатки рабочие – 15 пар.
--	--

Информационное обеспечение

- Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями.
- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэш-ки с записями по темам программы.

Кадровое обеспечение.

- Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.
- К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (музейные работники, работники библиотек и т.д.).

Методическое обеспечение программы

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности, в спортзале, на скалодроме на туристско-оздоровительных базах ЦУВРа. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

№	Раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Основ	Лекция,	Словесный	Картографический	Соревнование,

	ы турист ской подгот овки	беседа, практическое занятие, тренировка, соревнование , поход	Наглядный Практический	материал, атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео- фотоматериалы	поход, наглядный материал, практическое задание
2.	Тактик о- технич еская подгот овка	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео- фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
3.	Топогр афия и ориен тирова ние	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, соревнование , поход	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео- фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
4.	Краеве дение	Лекция, беседа, наблюдение, встреча, самостоятель ная работа	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Иллюстрированные альбомы, рисунки, тематические карточки, фотоматериалы (слайд- фильмы), ребусы, кроссворды, раздаточный материал,	Устный опрос, викторина, кроссворд, игра,
5.	Физич еская подгот овка	Практическо е занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео- фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
6.	Основ ы гигиен ы. Перва я помощ ь. Техни ка безопа сности	Практическо е занятие, тренировка	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео- фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
7.	Судейс кая подгот овка	Практическо е занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео- фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
8.	Контр ольны е	Практическо е занятие, тренировка,	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы,	Соревнование, наглядный материал,

	старты и соревн ования	соревнование		таблицы, тематические карточки, видео- фотоматериалы	практическое задание
--	---------------------------------	--------------	--	--	-------------------------

Воспитательная работа

Воспитательная деятельность объединения направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

Задачи:

- выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально-активных учащихся;
- развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно-патриотического воспитания, духовно-нравственных качеств учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;
- формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;
- предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;
- организация массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;
- организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;
- укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.

Для реализации поставленных задач предусматриваются следующие **формы воспитательной работы:**

- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, города, республики, России;
- проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;
- организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;
- обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период;
- организация совместных досуговых мероприятий с родителями (законными представителями).

План воспитательной работы с учащимися представлен в Приложении № 1

Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого учащегося.

Работа с родителями

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы

педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

Целью работы с родителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с родителями для создания единого образовательного пространства.

Задачи:

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;
- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;
- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;

- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

- родительские собрания;
- анкетирование родителей;
- организация совместных мероприятий;
- индивидуальное консультирование, беседы;
- информационная и просветительская работа.

План работы с родителями представлен в Приложении №2

Внеаудиторная самостоятельная работа с применением электронного обучения и дистанционных технологий

На основании Положения ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «По реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» и с целью реализации программы качественно и в полном объеме (в случаях, предусмотренных Положением ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «О требованиях к содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных - общеразвивающих программ») с последующим осуществлением текущего контроля может быть организована внеаудиторная (самостоятельная) работа с использованием электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий в части реализации программы:

- в рамках онлайн занятий посредством платформ: VKЗвонки, Яндекс Телемост и др., педагог представляет теоретический материал по теме.
- в офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и др.
- индивидуальные консультации в чатах ВКонтакте, Одноклассники, почта Mail.ru, Яндекс Почта и др.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной (самостоятельной) работы учащихся могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, зачеты, тестирование, творческий продукт учащегося.

Список литературы

Для педагогов

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2001 г.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.,2004 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.
5. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
6. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000 г.
7. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002 г.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001 г.
9. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007 г.
10. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
11. Регламенты по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2015 г.
12. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. М.: 1998 г.
13. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
14. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983 г.
15. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989 г.

Для учащихся

1. Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник. - М.ФЦДЮТиК, 2007 г.
2. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2003 г.
3. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии.- М.:ЦДЮТиК, 2002 г.
4. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – М.: Изд-во «СЛОВО», 2005 г.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. ЦДЮТ РК, М: 1997 г.
6. Шкенева В.А. Спортивно прикладной туризм (программа, разработки занятий, рекомендации)

2.6 Ссылки на видеоуроки

Учебное занятие. "Должность" участника туристского похода - Штурман.

В данном видеозаписи педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Ковальков Дмитрий Владимирович расскажет о "должности" в походе штурмана.
https://youtu.be/ZkG6_OUiLNq

Учебное занятие. Оказание первой помощи при травмах.

В данном видеозаписи педагоги ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Карпушин Сергей Игоревич и Сорокоумова Юлия Владимировна продемонстрируют как действовать и оказать первую помощь, как правильно накладывать шину при травмах.
<https://youtu.be/rMd-XGf5jXc>

Учебное занятие. Основы ориентирования на местности. Прием -движение по линейным ориентирам ."Ну куда тропиночка меня ты завела...". Педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Залетов Олег Викторович

покажет, как ориентироваться по линейным ориентирам, и как не сгинуть в лесу.
https://youtu.be/OGZsKF_xENM

Учебное занятие. "Должности" участников похода. "Должность" - ЗавХоз.

В данном видеозанятии педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Ковальков Дмитрий Владимирович расскажет, об особенностях "должности" Завхоз в организации походной группы. <https://youtu.be/oEYBmqmchIA>

Учебное занятие. Оказание первой помощи в походе. Транспортировка пострадавшего.

На данном занятии педагоги дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Карпушин Сергей Игоревич и Сорокоумова Юлия Владимировна рассказывают, как правильно оказывать первую помощь при ожогах, обморожениях, отравлениях.
<https://youtu.be/29xLa3frdSQ>

Видеозанятие. Костры в туристском походе. В данном видеозанятии педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Ковальков Дмитрий покажет, как подготовить материал для розжига костра и некоторые виды костров.
https://youtu.be/9XB3CYye_2Q

Видеозанятие. Какое снаряжение взять на маршрут "выживания".

Как подготовиться к маршруту "выживания", что взять с собой, нам расскажет педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Измайлов Марат Шамилевич <https://youtu.be/YlI6xwuKsvk>

Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы

В видеоматериале рассматриваются основные технические элементы спортивного туризма:

1. Подъем.
2. Спуск.
3. Переправа по бревну.
4. Навесная переправа.
5. Переправа маятником.
6. Спуск и подъем по склону.
7. Упражнения, развивающие мелкую моторику.

Подробно рассматриваются правильность выполнения технических приемов, рассматриваются частые ошибки новичков.

<https://youtu.be/XaKcpzH34Cs>

Особенности личного снаряжения.

В данном видео мы делаем обзор основного личного туристского снаряжения. Вы сможете научиться правильно выбирать и оптимизировать снаряжение по весу, объёму и общей функциональности. Научитесь в домашних условиях правильно и компактно собирать рюкзак. <https://youtu.be/-R76qNYGNOo>

Индивидуальная страховочная система (ИСС) для спортивного туризма. Уровень знаний обучающихся - средний. В этом видео занятии педагоги ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Зверков Павел Алексеевич и Сорокоумова Юлия Владимировна рассказывают про ИСС, их типы (для "залов", для "природы") и про элементы, размещенные на ИСС (карабины, спусковые устройства, жумар).
<https://youtu.be/dKYBTwyYr9w>

Упражнения для развития моторики при работе с личным техническим снаряжением в спортивном туризме.

В видео занятии педагоги ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Зверков Павел Алексеевич и Сорокоумова Юлия Владимировна продемонстрируют комплекс упражнений для развития моторики в домашних условиях.

<https://youtu.be/0X52VjxBvuW>

Основы спортивного туризма для начинающих - элементы личного снаряжения.

В данном ролике подробно рассматриваются элементы личного снаряжения для спортивного туризма:

- индивидуальная страховочная система,
- карабины,
- зажимы,
- какую форму и обувь лучше выбрать для учащихся.

<https://youtu.be/g2DRvBYiVFg>

Узлы в спортивном туризме.

В данном видеозаписи педагоги дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Зверков Павел Алексеевич и Сорокоумова Юлия Владимировна показывают и рассказывают о самых популярных узлах в спортивном туризме.

Перечень узлов: - Восьмёрка проводник 0:00:53 - Барелла 0:03:11 - Двойной булинь 0:05:02 - Двойная восьмёрка 0:07:00 - Штык 0:08:02 - Австрийский проводник 0:10:30 <https://youtu.be/xlBqjwxsnnw>

Алгоритм оказания первой помощи в походе. В данном видеозаписи педагоги ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Карпушин Сергей Игоревич и Сорокоумова Юлия Владимировна расскажут и покажут нам, как начать оказывать первую помощь пострадавшему без угрозы для жизни. <https://youtu.be/YnoqQIMJYbE>

Круговые тренировки.

Специальная физическая подготовка по спортивному туризму. Павел Зверков с Марией Хамурзовой снова проводят занятие и предлагают специальный комплекс упражнений, который поможет легче проходить дистанции.

<https://youtu.be/YEpXJ000mPk>

Техники спортивного туризма. Прием "Движение точным азимутом". Педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Залетов Олег Викторович покажет нам, что такое азимут и что это за прием в спортивном туризме. Это так просто! <https://youtu.be/PMZN3R6PmVo>

Техника спортивного туризма. Прием "сдёргивание перил". Почему перила так сложно сдёргиваются во время туристских соревнований? Скорее всего, тут кроется ошибка? О ней расскажут педагоги дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Зверков Павел Алексеевич, Хамурзова Мария Алексеевна, Павлова Ирина Анатольевна. <https://youtu.be/l2sZjpN6q3s>

Техника спортивного туризма. Преодоление навесной переправы с восстановлением и наведением перил.

Как красиво и правильно пройти навесную переправу, нам расскажут педагоги дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ - Зверков Павел, Хамурзова Мария, Павлова Ирина. <https://youtu.be/0N0XMGs-bCQ>

Снаряжение в туристском походе. Походный тент. Из ролика мы узнаем, какие тенты надо выбирать для похода и как их устанавливать. Об этом нам расскажет педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Измайлов Марат. <https://youtu.be/ErYkQBT-JGs>

Технический прием "Спуск в связке". В данном занятии педагоги дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Павел Зверков, Мария Хамурзова, Ирина Павлова показывают самый быстрый способ спуска в связке. <https://youtu.be/Ahm-LwMJ1tc>

Преодоление навесной переправы в связке.

Разбираем, как преодолеть навесную переправу в связках с восстановлением

перил и наведением перил. С вами, как всегда, педагоги дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Зверков Павел, Хамурзова Мария, Павлова Ирина. <https://youtu.be/hdMswWKwt6Q>

Безопасность в походе. Изготовление мягких носилок. В данном видеозанятии изготавливаем мягкие носилки из подручных материалов - веревки, коврика, спальника. <https://youtu.be/wEt6QQYA5Rc>

Какое снаряжение взять на маршрут "выживания".

Как подготовиться к маршруту "выживания", что взять с собой, нам расскажет педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Измайлов Марат Шамилевич. <https://youtu.be/YIl6xwuKsvk>

План воспитательных мероприятий с учащимися

№ п/п	Тема мероприятия	Цель	Сроки
1	Мероприятия, посвященные празднованию: - Дня защитника Отечества; - Международного женского дня - Дню Победы в ВОВ	-Чувства гордости и патриотизма, гражданской ответственности; -чувства любви, уважения, заботы - сохранение истории великих сражений и побед	февраль, март, май
2	Мероприятия, приуроченные ко Дню Матери	Воспитание чувства любви, уважения, заботы к Матери	29 ноябрь
3	Всероссийское мероприятие «Лыжня России»	Пропаганда здорового образа жизни, совместное времяпровождение	февраль-март
4	Туристская игра «Готов ли ты в поход?»	Познавательное развитие учащихся	Апрель
5	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»	Формирование сплочённости команды, воспитание чувства взаимопомощи, совместное времяпровождение	Декабрь
6	Всероссийское мероприятие «Российский Азимут»	Пропаганда здорового образа жизни, совместное времяпровождение	Май
7	Походы выходного дня Учебно-познавательные экскурсии,	Удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом, популяризация спортивного туризма. Духовно-нравственное воспитание, экологическое воспитание, бережное отношение к природе	в течение года
8	Первенство ГАУ ДО РК «РЦДиМ» по спортивному туризму, группа дисциплин – лыжная	Стимулировать самооценку и самоцель учащихся	Декабрь-февраль
9	Первенство ГАУ ДО РК «РЦДиМ» по спортивному туризму, группа дисциплин – пешеходная (спортзал)		Ноябрь, апрель
10	Профильная смена туристско-краеведческой направленности «Азбука четырех вершин»	Пропаганда здорового образа жизни, совместное времяпровождение	июнь
11	Освоение учащимися основ профессии в рамках обучения по дополнительным общеобразовательным - общеразвивающим программам	Участие в судействе и организации контрольных стартов и официальных соревнований по спортивному туризму. Развитие ответственности и организаторских способностей	В течении года
12	Профильные смены в каникулярный период на базе лагеря дневного пребывания «Исток»		

13	<p>Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Профилактическое мероприятие «Дети – Дорога - Безопасность»; 	Формирование у учащихся безопасного поведения	сентябрь
14	<p>Проведение профилактических мероприятий по основам безопасности жизнедеятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктажи безопасности при занятиях в спортзале, на полигоне, на скалодроме - инструктаж по пожарной безопасности 		Сентябрь, октябрь

План работы с родителями

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	Организация образовательной деятельности на учебный год, планы мероприятий	сентябрь
		Перед выездами на соревнования и походы: проводиться по желанию родителей	в течении года
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	май
3.	Организация совместных мероприятий	Туристско - краеведческий слет «Рюкзачок»	сентябрь
		Совместные прогулки и экскурсии	в течении года
		Поход выходного дня	в течение года
		Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос»	декабрь
		«На встречу Новому году» лыжная прогулка	Конец декабря
		Соревнования по ориентированию «Российский Азимут»	Май
		День открытых дверей	в течении года
4.	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	Адаптация ребенка, посещаемость учебных занятий, расписание, участие в соревнованиях, походах и учебных сборах, форма одежды для комфортных занятий, результативность учащихся	в течение года
5.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях «ВКонтакте»	в течении года
		Разъяснительная работа по летней оздоровительной компании (профильные смены ДОЛ, южные лагеря)	в течении года

**Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися
1 год обучения**

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
	Правила поведения и техника безопасности	- Подборка походных мультиков: «В гостях у лета», «ОХ и АХ идут в поход», «Самый первый», «Друзья в походе», «Ми-ми-мишки в походе» https://vk.com/videos65502970?section=album_5 - видеоролик по ТБ «По дороге на тренировку» (Ушакова И.В.)	беседа
Тактико-техническая подготовка			
	Снаряжение спортсмена – туриста	Видео урок от ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ - Основы спортивного туризма для начинающих - элементы личного снаряжения. https://youtu.be/g2DRvBYiVFg	Самостоятельное изучение
	Техника преодоления препятствий	Видео урок от ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ - Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы https://youtu.be/XaKcpzH34Cs	Самостоятельное изучение
Ориентирование на местности			
	Спортивная карта и условные знаки	Самостоятельное изучение https://vk.com/away.php?to=https://play.google.com/st..	
	Способы ориентирования	Учебное занятие. Основы ориентирования на местности. Ориентирование по лиейным ориентирам https://youtu.be/OGZsKF_xENM	
Физическая подготовка			
	Общая физическая подготовка.	"Подвижные игры дома // 7 весёлых игр с детьми.": https://youtu.be/fZeNR-Mu_hg	
Основы гигиены. Первая помощь.			
	Основные приемы оказания первой помощи	- Первая доврачебная помощь. https://www.kp.ru/putevoditel/zdorove/pervaya-meditsinskaya-pomoshh/	тест

**Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися
2 год обучения**

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
Основы туристской подготовки.			
	Организация, подготовка и анализ похода	Особенности личного снаряжения https://youtu.be/-R76qNYGNOo	
	Учебно-тренировочный поход (УТП)	Видеозанятие. Костры в туристском походе https://youtu.be/9XB3CYye_2Q	
	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	- видеоролик «Безопасное лето» (Печеницын А.В.) https://vk.com/video-144089725_456239092?list=5db84f256b2ef6a84a	
Тактико-техническая подготовка			
	Техника преодоления препятствий	- Узлы в спортивном туризме. https://youtu.be/xlBqjwxrsnw - Упражнения с основной верёвкой (технические приёмы для занятий спортивным туризмом). https://youtu.be/PtWnRWQo5NE	
Ориентирование на местности			
	Спортивная карта.	- тесты по ориентированию О-Тесты	

	Условные знаки спортивных карт	https://orienteering.sport/ https://vk.com/app5671337_-7187499#343815	
Основы гигиены. Первая помощь.			
	Основные приемы оказания первой помощи	Алгоритм оказания первой помощи в походе https://youtu.be/YnoqQIMJYbE	

**Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися
3 год обучения**

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
1 Основы туристской подготовки			
	Организация туристского быта в зимних условиях	смотреть: https://votезде.org/read/2/24-organizaciya-bivakov-v-zimnem-turisticheskom-pohode.html?	
	Учебно-тренировочный поход	Учебное занятие. "Должность" участника туристского похода - Штурман. https://youtu.be/ZkG6_OUiLNg Учебное занятие. "Должности" участников похода. "Должность" – ЗавХоз https://youtu.be/oEYBmqmchIA	
2 Тактико-техническая подготовка по спортивному туризму			
	Тактика прохождения дистанций	Технические прием "Спуск в связке" https://youtu.be/Ahm-LwMJ1tc Преодоление навесной переправы в связке. https://youtu.be/hdMswWKwt6Q	
	Техническая подготовка	Индивидуальная страховочная система (ИСС) для спортивного туризма. https://youtu.be/dKYBTwyYr9w Видеоролик (Ушакова И.В) «Различные технические приемы наведения спусков в спортивном туризме»	
3 Ориентирование на местности			
	Тактико-техническая подготовка ориентировщика	- тесты по ориентированию О-Тесты https://orienteering.sport/ https://vk.com/app5671337_-7187499#343815	
4 Краеведение			
	Туристские возможности Республики Коми	- фильмы про природу Республики Коми https://vk.com/videos65502970?section=album_4	
5 Общая и специальная физическая подготовка			
	Общая физическая подготовка.	- Комплекс упражнений для развития баланса и равновесия. https://youtu.be/PVEMjpiMZAe - Круговые тренировки. https://youtu.be/YEpXJ000mPk - Комплекс упражнений для увеличения эластичности мышц. https://youtu.be/UiERu2yeToY	
6 Основы гигиены, первая доврачебная помощь			
	Приемы транспортировки пострадавшего	Изготовление мягких носилок https://youtu.be/wEt6QQYA5Rc	

Календарный учебный график 1 год обучения

	Тема (форма проведения занятия)	Кол-во часов			С	О	н	Д	Я	ф	м	а	м
		Всего	Т	П									
1.	<i>Общая подготовка</i>	2	2	-									
1.1	Введение. Что такое туризм.	1	1	-	1т								
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-	1т								
2.	<i>Основы туристской подготовки</i>	24	4	20									
2.1	Подготовка к походу.	5	2	3	1п	1т					2п	1т	
2.2	Учебно-тренировочный поход (УТП)	16	-	16	4	4					4		4
2.3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	3	2	1	2тп				1т				
3.	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	45	6	39									
3.1	Снаряжение спортсмена – туриста	4	2	2		2тп		2тп					
3.2	Тактика прохождения дистанций	4	2	2		1п	1т		1т		1п		
3.3	Техника преодоления препятствий	24	1	23	2п	2п	3п	3тп	3п	2п	2п	4п	3п
3.4	Соревнования по спортивному туризму. Контрольные и тренировочные старты.	13	1	12		2п	2тп	2тп	2п	1п	2п		2п
4.	<i>Ориентирование на местности</i>	17	5	12									
4.1	Спортивная карта и условные знаки	4	2	2	1т	1п						1т	1п
4.2	Компас. Работа с компасом.	2	1	1									2тп
4.3	Измерение расстояний	2	1	1		2тп							
4.4	Способы ориентирования	3	1	2	1п							2тп	
4.5	Соревнования и контрольные старты по ориентированию	6	-	6	2п							2п	2п
5.	<i>Краеведение</i>	8	2	6									
5.1	История города Сыктывкар	8	2	6			4тп					2тп	2
6.	<i>Физическая подготовка</i>	44	3	39									
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1			2тп						
6.2	Общая физическая подготовка.	15	-	15	1п		1п	2п	2п	5п	2п	2п	
6.3	Специальная физическая подготовка.	15	-	15			1п	3п		6п	3п	2п	
6.4	Скалолазание	12	2	10			2тп	4тп	4п	2п			
7.	<i>Основы гигиены. Первая помощь.</i>	4	2	2									
7.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	1	1	-		1т							

7.2	Основные приемы оказания первой помощи	3	1	2					3тп				
	ВСЕГО:	144	24	120	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Календарный учебный график 2 год обучения

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов			С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
1.	Основы туристской подготовки.	25	5	10									
1.1	Виды туризма (про походы)	1	1	-			1т						
1.2	Организация, подготовка и анализ похода	4	2	2	1п	1т					2тп		
1.3	Учебно-тренировочный поход (УТП)	16	-	16	4	4					4		4
1.4	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	4	2	2	1т		1п		1т			1п	
2.	Тактико-техническая подготовка	74	5	69									
2.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях	1	1	-	1т								
2.2	Снаряжение спортсмена-туриста	2	-	2			1п	1п					
2.3	Тактика преодоления дистанций по спортивному туризму	8	2	6				2	2т		2	2	
2.4	Техника преодоления препятствий	47	2	45	3тп	5	6	6	6тп	5	5	5	5
2.5	Контрольные старты и соревнования по спортивному туризму	17	1	16	2п	2	2	2	2	2	2	1т	2
3.	Ориентирование на местности	21	4	17									
3.1	Спортивная карта. Условные знаки спортивных карт	4	-	4	1	1						2	
3.2	Компас. Работа с компасом.	3	1	2								1т	2
3.3	Измерение расстояний	2	1	1					2тп				
3.4	Способы ориентирования	5	1	4	1	1т						1	2
3.5	Контрольные старты и соревнования по ориентированию	7	1	6	2	1т						2	2
4.	Краеведение	12	2	12									
4.1	Флора и фауна окрестностей г. Сыктывкара	4	2	2						2тп			2тп

4.2	Экскурсионная программа	8	-	8				2		2			4
5.	Физическая подготовка	75	2	73									
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	1		1т						
5.2	Общая физическая подготовка.	26	-	26	4	4	1	3	2	4	5	2	1
5.3	Специальная физическая подготовка.	26	-	26	3	4	2	3	2	5	4	3	
5.4	Скалолазание	21	1	20			4тп	4	7	2		4	
6.	Основы гигиены. Первая помощь.	9	3	6									
6.1	Личная гигиена туриста. Профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму	2	1	1		1т		1					
6.2	Основные приемы оказания первой помощи	5	1	4			5тп			2тп			
6.3	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1									
	ВСЕГО:	216	26	190	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Календарный учебный график 3 года обучения

№	Темы занятий(форма проведения занятий)	Кол-во часов			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
		Всего	Теория	Практика									
1.	Основы туристской подготовки	21	3	18									
1.1	История развития спортивного туризма в России и в Республике Коми	1	1									1т	
1.2	Организация туристского быта в зимних условиях	2	1	1					2тп				
1.3	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	2	1	1						2тп			
1.4	Учебно-тренировочный поход	16	-	16	4	4					4		4

2.	<i>Тактико-техническая подготовка по спортивному туризму</i>	85	10	75									
2.1	Тактика прохождения дистанций	11	4	7	2тп		2тп	2тп	1	1	2тп		1
2.2	Техническая подготовка	54	4	50	5тп	5тп	6	7тп	6	7	7тп	5	6
2.3	Судейская подготовка	3	1	2			1т		2				
2.4	Контрольные старты и соревнования по спортивному туризму	16	-	16	2	2	2	2	2	2	2		2
3.	<i>Ориентирование на местности</i>	17	3	14									
3.1	Тактико-техническая подготовка ориентировщика	10	2	8	3тп	2						3тп	2
3.2	Соревнования и контрольные старты по ориентированию	7	1	6	2	2						1т	2
4.	<i>Краеведение</i>	7	2	5									
4.1	Туристские возможности Республики Коми	3	2	1								3тп	
4.2	Экскурсионная программа	4	-	4	1	2							1
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	75	2	73									
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	1		1т						
5.2	Общая физическая подготовка.	26	-	26	2	2	3	4	3	2	5	2	3
5.3	Специальная физическая подготовка.	26	-	26	2	3	2	4	3	4	4	1	3
5.4	Скалолазание	21	1	20			5тп	5	5	3		3	
6.	<i>Основы гигиены, первая доврачебная помощь</i>	11	4	7									
6.1	Личная гигиена туриста,	1	1	-		1т							

	профилактика заболеваний в походе и на тренировках												
6.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1			2тп						
6.3	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	5	1	4								5тп	
6.4	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2						3тп			
	ВСЕГО:	216	24	192	24	24	24	24	24	24	24	24	24

**Диагностические материалы
Мониторинг результатов обучения (пример)**

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень обученности (баллы)	Метод Диагностики
Теоретическая подготовка			
Способность ответить на вопросы	учащийся овладел менее чем 0,5 объема знаний	Низкий уровень 1 балл	Собеседование Тест
	учащийся способен ответить на половину и более вопросов	Средний уровень 2 балла	
	учащийся усвоил полный объем знаний	Высокий уровень 3 балла	
Практическая подготовка			
Владение техническими действиями	учащийся владеет менее половины используемых приемов и способов	Низкий уровень 1 балл	Практическое задание Поход
	учащийся владеет половиной и более используемых приемов и способов	Средний уровень 2 балла	
	учащийся владеет всеми используемыми приемами и способами	Высокий уровень 3 балла	
Общеучебные умения и навыки ребенка			
Способность самостоятельно выполнить практические задания	учащийся испытывает затруднения при выполнении всех заданий	Низкий уровень 1 балл	Наблюдение
	учащийся выполняет некоторые задания с помощью педагога	Средний уровень 2 балла	
	учащийся умеет самостоятельно выполнить задания	Высокий уровень 3 балла	
Личностные достижения учащихся			
Стремление к высоким результатам обучения	учащийся не стремится к результатам	Низкий уровень 1 балл	Наблюдение
	учащийся не всегда стремится к результатам	Средний уровень 2 балла	
	учащийся всегда стремится к достижениям результатов	Высокий уровень 3 балла	

Форма фиксации образовательных результатов

Все формы фиксации контроля и результатов проходят на базе «Лыжная», базе «Озёл», а также в спортзале и учебном кабинете турзма на базе ЦУВРа Катаева 39.

№п/п	Ф.И.О. учащегося	Год обучения
-------------	-------------------------	---------------------

		Входящий контроль	Тематический контроль	Итоговый контроль
		Беседа	Викторина	Тест

Диагностика обученности по программе за учебный год

Высокий уровень - _____ чел. _____ %
 Средний уровень - _____ чел. _____ %
 Низкий уровень - _____ чел. _____ %

Приложение 5

Критерии оценки тестов

100 - 81% правильных ответов – отлично











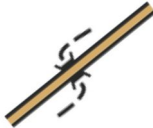






80- 66% правильных ответов - хорошо

65 - 50% правильных ответов - удовлетворительно



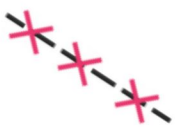

Тесты по Ориентированию на местности

Тест












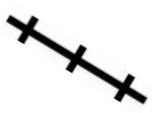



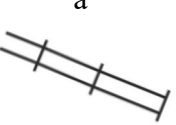








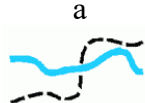
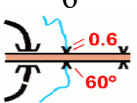
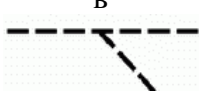









«Что означает этот символ?»






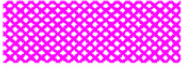





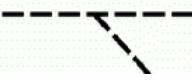

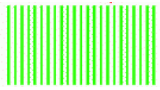










1		а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа	11		а) канава с водой б) проселочная дорога в) узкая просека
2		а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава	12		а) яма б) лощина в) гора
3		а) немасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок	13		а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь
4		а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении	14		а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото
5		а) заболоченность б) непреодолимое болото в) труднопреодолимое болото	15		а) сухая канава б) тропа в) маленькая промоина
6		а) трубопровод б) мост в) туннель	16		а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда
7		а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17		а) стрельбище б) кормушка в) стрелка магнитного меридиана
8		а) большая башня б) церковь в) маленькая башня	18		а) немасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования
9		а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста	19		а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с

		микронеровностями	
10	<p>а) непригодная для движения дорога б) непреодолимая граница в) маркированный участок</p>	20	 <p>а) промоина б) микроямка в) лощинка</p>
1	 <p>а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога</p>	11	 <p>а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена</p>
2	 <p>а) широкая заросшая просека б) река в) узкая просека</p>	12	 <p>а) лощина б) обрыв в) яма</p>
3	 <p>а) группа камней б) пещера в) микробугорок</p>	13	 <p>а) закрытое пространство б) удобное для бега пространство в) труднопроходимая растительность</p>
4	 <p>а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава</p>	14	 <p>а) колодец б) пруд в) родник</p>
5	 <p>а) канава б) пересыхающий ручей в) непреодолимая река</p>	15	 <p>а) озеро б) непреодолимое болото в) болото</p>
6	 <p>а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность</p>	16	 <p>а) преодолимая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда</p>
7	 <p>а) фундамент б) постройка в) застроенная территория</p>	17	 <p>а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка</p>

8		а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога	18		а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв
9		а) немасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня	19		а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста
10		а) непригодная для движения дорога б) запрещенный для бега район в) маркированный участок	20		а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш

Тест
«Что означает этот символ?»

1	лощина			11	улучшенная дорога		
а	б	в		а	б	в	
							
2	ручей			12	железная дорога		
а	б	в		а	б	в	
							
3	труднопроходимое болото			13	электролиния		
а	б	в		а	б	в	
							
4	камень			14	непреодолимая ограда		
а	б	в		а	б	в	
							
5	переправа с мостом			15	высокая башня		
а	б	в		а	б	в	
							
6	воронка			16	начало ориентирования		
а	б	в		а	б	в	
							
7	узкая просека			17	опасная территория		

					
8	колодец		18	непреодолимый трубопровод	
					
9	открытое пространство		19	развалины	
					
10	лес, пробегаемый в одном направлении		20	гора	
					

Тест. Общие вопросы по ориентированию

Входящий

7. *Каким знаком на картах изображается место старта?*

А – квадрат

Б – треугольник

В – окружность

8. *Какие условные знаки относятся к группе линейных ориентиров?*

А – озёра и болота

Б – дороги и заборы

В – ямки и микроямки

9. *Каким цветом изображаются на картах спортивного ориентирования искусственные объекты?*

А – жёлтым

Б – синим

В – чёрным

10. *Дистанция, в спортивном ориентировании, которую можно пройти от одного КП к другому КП в любом порядке называется:*

А – дистанция в заданном направлении

Б – маркированная дистанция

В – дистанция по выбору

11. *Определите, какой из названных условных знаков лишний в данной строке?*

А – микрохолмик

Б – река

В – озеро

12. *Определите лишнюю деталь не входящую в устройство компаса.*

- А – колба
- Б – стрелка
- В – циферблат

13. *Компас – это прибор для определения:*

- А – расстояния
- Б – сторон горизонта
- В – направления ветра

14. *Каким цветом изображаются на спортивных картах рельеф?*

- А – черным
- Б – синим
- В – коричневым

15. *Какой цвет используется для обозначения дистанции на карте?*

- А – зеленый
- Б – синий
- В – красный

16. *Выбор пути и самостоятельное движение возможно только на:*

- А - Маркированной трассе
- Б - Заданном направлении

17. *Прокол иглой на карте следует производить сразу после:*

- А - Отметки на контрольном пункте
- Б - Когда точно убедился, где находится контрольный пункт, но до финиша
- В - Того как финишировал

18. *При передвижении по местности карту нужно ориентировать:*

- А - Через каждые 5 минут
- Б - Постоянно при смене направления движения
- В - После взятия контрольного пункта

19. *Тормозные ориентиры это:*

- А - Ориентиры, которые могут «остановить во время движения»
- Б - Ориентиры, которые нельзя найти
- В - Ориентиры, которые относятся к искусственным сооружениям

20. *Определить точку стояния можно по:*

- А - Местным предметам
- Б - Солнцу
- В - Звездам

21. *Азимут можно определить с помощью:*

- А - Компаса
- Б - Курвиметра
- В - Карты

22. *Масштабы карт для спортивного ориентирования бывают:*

- А - 1:50000
- Б - 1:15000

В - 1:30

23. Если необходимо КП брать в определенном порядке, то это дистанция:

- А - По выбору
- Б - Заданного направления
- В - На маркированной трассе

18. Вид соревнований, где порядок прохождения КП задает начальник дистанции?

- А - Маркированная трасса
- Б - Заданное направление
- В - Дистанция по выбору

19. Что в первую очередь необходимо спортсмену для допуска к соревнованиям?

- А - Допуск тренера
- Б - Допуск врача
- В - Допуск директора организации

20. Линейными ориентирами называются:

- А - дороги, ручьи
- Б - поля, открытые пространства
- В - микрообъекты

21. Спортсмен, прошедший дистанцию по маркированной трассе, но не отметивший ни одного КП в карте и карточке будет:

- А - снят с дистанции
- Б - получит максимальное количество штрафов
- В - зачтут результат без штрафов

22. На дистанции маркированной трассы вы подошли к КП, местоположение которого не можете определить по карте. Ваши действия?

- А - сделаете прокол в любой точке карты и продолжите свой путь
- Б - сориентируете карту по компасу и пройдете по дистанции до большого, точного ориентира, а затем, определившись, нанесете прокол КП в карте
- В - подождете кого-то из соперников и спросите где находится КП

Ответы: 1 – Б, 2 – Б, 3 – В, 4 – В, 5 – А, 6 – В, 7 – Б, 8 – В, 9 – В, 10-б, 11-б, 12-б, 13-а, 14-а, 15-а, 16-б, 17-б, 18 – Б, 19 – Б, 20 – А, 21 – А, 22 - Б

Текущий

9. Какой прибор может определить точное расстояние пройденного пути по карте?

- А – линейка
- Б – курвиметр
- В – измерительная лента

10. Спортивные карты относятся к следующим категориям карт:

- А – крупномасштабные
- Б – мелкомасштабные
- В – среднемасштабные

11. В спортивном ориентировании при помощи компаса можно определить:

- А – стороны горизонта
- Б – координаты

В – азимут

12. По классификации условных знаков к какой группе относятся тропинки и дороги?

А – камни и скалы

Б – рельеф

В – искусственные объекты

13. К группе точечных ориентиров относятся:

А – россыпи камней

Б – сухая канава

В – микроямка

14. Понятие дополнительная привязка – это:

А – вспомогательная веревка

Б – четкий ориентир на местности

В – бег за сильным ориентировщиком

15. Что такое «высота сечения рельефа»?

А – расстояние между двумя соседними горизонталями по вертикали

Б – условные линии, обозначающие неровности земной поверхности

В – высота склона

16. Для рисовки спортивных карт обычно используют масштаб:

А – в 1см 1км

Б – в 1см 100м.

В – в 1см 10м.

17. К площадным ориентирам относятся:

А – болота и поля

Б – заборы и канавы

В – микрообъекты

10. Азимутом называют угол между направлением на:

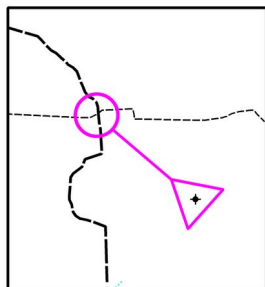
А – север и направлением на заданную точку

Б – север и направлением тени от солнца.

В – юг и направлением на объект

11. Выберите пару правильных ответов:

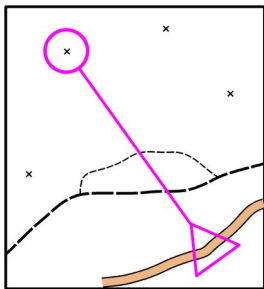
А.



1. Бег по азимуту

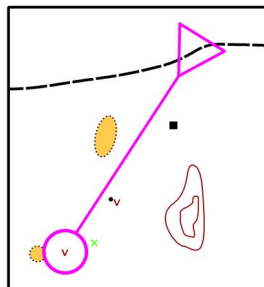
Б.

2. Точное чтение карты



В.

3. Бег в «мешок»



12. Какой прибор поможет определить точное расстояние пройденного пути по карте?

А - линейка

Б - курвиметр

В - измерительная лента

13. Для достижения наилучшего результата на соревнованиях по спортивному ориентированию необходимо сочетание:

А - максимальной скорости чтения карты и передвижения по местности

Б - минимальная скорость чтения карты и передвижения по местности

В - максимальная скорость чтения карты и минимальная скорость передвижения по местности

Ответы: 1-Б, 2-А, 3-Б, 4-В, 5-в, 6-Б, 7-А, 8-б, 9 –а, 10-а, 11 - 1-Б,2-А,3-В, 12 – В, 13 - А

Итоговый

1. Грубый азимут - это:

А – бег с упреждением

Б – бег с использованием тормозных органов

В – бег в «мешок»

2. Выбери «формулировку», которая подходит в данной ситуации. Когда говорится о влиянии скорости бега на качество ориентирования?

А – «дурная» голова ногам покоя не даёт

Б – волка ноги кормят

В – бежать, не быстрее, чем думает голова

3. Что не верно? Опорные ориентиры делятся, на:

А – ограничивающие

Б – тормозные

В – отвлекающие

4. Кислородный запрос – это:

А – максимальное потребление кислорода

Б – количество кислорода необходимое для выполнения всей физической нагрузки

В – это систематическое и планомерное использование физических упражнений с целью развития дыхательных качеств.

5. *Вы не вышли с привязки на КП. Ваши действия?*

- А – выйти ещё раз на привязку и затем на КП
- Б – начать искать в предполагаемом районе КП
- В – бежать дальше, считая, что КП стоит не правильно

6. *Какие методы будут наиболее эффективными при анализе прохождения дистанции по спортивному ориентированию?*

- А – письменный самоанализ, с последующим разбором в форме беседы с тренером
- Б – дискуссия между участниками соревнований о прохождении дистанции
- В – сравнение прохождения вариантов пути с лидером гонки

7. *Вы пришли в точку КП, а призмы нет. Вы точно не уверены, что это та точка. Ваши действия?*

- А – не теряя ни секунды, продолжу идти по дистанции
- Б – выйду ещё раз на привязку и иду на КП
- В – начну поиск по системе прочёсывания

8. *Выберите правильное значение выражения «привязка КП»?*

- А – сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути
- Б – конечный ориентир, с которого берётся КП
- В – хорошо заметный ориентир, по которому участник может определить своё местонахождение

9. *Выберите правильное значение выражения «молоко»?*

- А – участок местности насыщенный мелким рельефом
- Б – труднопроходимый лес
- В – участок местности не имеющий ориентиров

10. *Выберите правильное значение выражения «легенда КП»?*

- А – уточнение местонахождения КП на объекте, местности и относительно её
- Б – порядковый номер КП
- В – ориентир, на котором установлен знак КП

11. *Вы приближаетесь к КП и видите, что несколько участников бегут в том же направлении. Ваши действия?*

- А – спрошу, на какой КП они бегут
- Б – пойду на КП не обращая на них внимания
- В – побегу за ними

12. *Выберите правильное значение выражения «контрольное время»?*

- А – время, с которого начинается хронометраж
- Б – время, в течение которого участник может находиться на дистанции
- В – время, полученное участником на маркированной дистанции за не правильно отмеченное КП

13. *Основная задача, решаемая на полигоне «Эллипс»:*

- А - Развитие скорости чтения карты
- Б - Развитие и совершенствование прохождения виражей
- В - Освоение обгона соперника на узкой трассе

14. Тактика спортсмена ориентировщика на старте в первую очередь зависит от:

А - от функциональной и технической подготовки спортсмена

Б - умения настроиться на четкое взятие первого КП и погодных условий в день соревнований

В - умения манипулировать соперниками и четко мобилизоваться в любой необычной предстартовой ситуации

Г - умения управлять своим психическим и эмоциональным состоянием

15. Какие методы будут наиболее эффективными при анализе прохождения дистанций по спортивному ориентированию?

А - письменный самоанализ, с последующим разбором в форме беседы с тренером

Б - дискуссия между участниками соревнований о прохождении дистанции

В - сравнение прохождения вариантов пути с лидером гонки

Тесты по ТУРИСТКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Входящий

1. Какие виды туризма развиты в Республике Коми? (2 ответа)

А – пеший туризм

Б – водный туризм

В – конный туризм

Г – лыжный туризм

Д – мототуризм

Е – пещерный туризм (спелеотуризм)

Ж - горный

2. Бивак – это...? (дай определение).

А – вид развлечений в лесу

Б – место, подготовленное для ночлега и отдыха

В – туристический узел

3. Группа туристов пошла по маршруту на северо-восток. В каком направлении они должны выйти из лесу?

А – на северо-запад

Б – на юго-запад

В – на юго-восток

Г – на юг

4. Чтобы идти в поход необходимо...? (1 ответ)

А – быть ловким, смелым

Б – знать карту и стороны горизонта

В – уметь готовить

Г – учиться на отлично

Д – уметь плавать

5. Какой из нижеперечисленных предметов относится к групповому снаряжению?

А – палатка

Б – котелок

В – лыжи и ботинки

Г – рюкзак.

Ответы: 1-А,Б,Г,Ж; 2-место привала; 3-Б; 4-Б; 5-А,Б.

Текущий

1. Бивак – это ... (дать определение)

2. К личному снаряжению относится:

А – спальник

Б – котелок

В – аптечка

3. К групповому снаряжению относится:

А – рюкзак

Б – топор

В – ледоруб

Г – лыжи

4. Когда группа туристов идёт по маршруту. Необходимо отдых чередовать с ходьбой так...:

А – 30 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха

Б – 45 мин. ходьбы, 15 мин. отдыха

В – 60 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха

5. Перечислить виды туризма, развитые в РК. (3 вида)

6. К мелкомасштабной карте относится следующий масштаб:

А – 1: 1500

Б – 1: 15000

В – 1: 150000

Ответы: 1-место привала; 2-А; 3-Б; 4-А; 5- лыжный, пеший, горный; 6 –В

Итоговый

• Какие виды туризма не развиваются в Республике Коми:

А. пеший

В. горный

С. лыжный

Д. конный

• Что из снаряжения туриста является групповым:

А. палатка

В. спальник

С. рюкзак

Д. коврик

• К личному снаряжению туриста не относится:

А. кеды

В. ложка

С. котелок

Д. штормовка

• Собираясь в поход, необходимо взять с собой:

А. компас

В. калькулятор

С. спички

Д. карту

(исключите ненужную вещь)

• Передвигаясь по маршруту необходимо делать привалы через определенные промежутки времени, какие?

А. 2 часа

В. 40 минут

С. 1 час

Д. 20 минут

• Идя по проселочной дороге нужно двигаться:

А. справа, по ходу движения

С. посередине дороги

В. слева, навстречу транспорту

Д. рядом с дорогой по лесу

• Костер нельзя разжигать:

А. на поляне В. у реки С. под деревом Д. в карьере

- Выберите верный ответ для оказания первой медицинской помощи:

- А. при ожогах 1. промыть, обработать зеленкой и наложить бактерицидный лейкопластырь
В. при порезах 2. наложить холод и сделать тугую повязку
С. при растяжениях и ушибах 3. обработать мазью
Д. при потертостях и мозолях 4. промыть, обработать йодом и перевязать

- Какую воду можно употреблять в походе:

- А. речную В. озерную С. кипяченную Д. талую

- Для разжигания костра в походе нельзя использовать:

- А. валежник В. растущие деревья С. сухостой Д. бересту

- В целях охраны природы, при оборудовании кострища, нужно:

- А. перекопать землю и засыпать песком
В. снять дерн и по окончании похода положить на место
С. окопать место костра.

Ответы: 1. Д 2. А 3. С 4. В 5. В 6. В
7. С 8. А- 3, В- 4, С- 2, Д- 1 9. С 10. В 11. В

Тест «Первая помощь» 1 год обучения

1. Вы оказываете помощь человеку, получившему поражение электрическим током. Что нужно сделать прежде всего?
 1. Убедиться в наличии (отсутствии) пульса.
 2. Проверить реакцию зрачков на свет.
 3. Освободить пострадавшего от воздействия электрического напряжения.
2. Что нужно сделать при оказании помощи пораженному молнией?
 1. Промыть обожженную поверхность водой.
 2. Накрыть обожженную поверхность чистой тканью.
 3. Положить холод на голову.
3. После того, как будет потушена горящая одежда на пострадавшем, что вы сделаете?
 1. Накроете обожженную поверхность стерильной простыней и поверх нее положите холод.
 2. Удалите остатки одежды и грязь, после чего накроете пострадавшего стерильной простыней.
 3. Смажете обожженную поверхность жиром, после чего накроете ее стерильной простыней.
4. Как вы поступите, спасая пострадавшего из горящего здания?
 1. Наденете противогаз для защиты от токсичных веществ, образующихся при горении.
 2. Наденете плотную одежду, резиновую обувь для защиты от высокой температуры.
 3. Накроете голову влажной тканью, одеялом, плащом, проходя через горящее помещение.
5. Вы оказываете помощь пораженному молнией. Что нужно сделать прежде всего?
 1. Поднести ему к носу ватку с нашатырным спиртом.
 2. Положить холод на место ожога.
 3. Проверить реакцию зрачков пострадавшего на свет и пульс на сонной артерии.
6. Чего нельзя делать при оказании помощи пораженному молнией?

1. *Клать холод на место ожога.*
 2. *Закапывать пораженного в землю.*
 3. *Приступать к сердечно-легочной реанимации.*
7. При оказании помощи пострадавшему от ожога, что вы сделаете?
1. *Дадите 2-3 таблетки анальгина, обеспечив полный покой до приезда «Скорой помощи».*
 2. *Забинтуете обожженную часть тела.*
 3. *Вскроете ожоговые пузыри.*
8. Как вы поступите при спасении тонущего, если он схватил вас за руки?
1. *Погрузитесь вместе с ним в воду.*
 2. *Попытаетесь оттолкнуть его ногами.*
 3. *Резким движением руками разведете в стороны большие пальцы его рук.*

Тест «Первая помощь» 2 год обучения

1. Что нужно сразу же сделать при отравлении?
 1. *Принять слабительное.*
 2. *Выпить 5-6 стаканов воды.*
 3. *Положить грелку на живот.*
2. Что нужно сразу же сделать, если инородное тело попало в глаз?
 1. *Потереть глаз.*
 2. *Удалить соринку пальцем.*
 3. *Удалить соринку концом чистого платка.*
3. Что нужно сразу же сделать, если присосался клещ?
 1. *Смазать насекомое подом.*
 2. *Оторвать насекомое пальцами и прижечь ранку.*
 3. *Раздавить присосавшееся насекомое.*
4. Что нужно сделать сразу же после ушиба?
 1. *Помассировать ушибленное место.*
 2. *Приложить холод к ушибленному месту.*
 3. *Уложить пострадавшего на спину.*
5. Что нужно сразу же сделать при порезе?
 1. *Перевязать рану.*
 2. *Обмыть рану водой.*
 3. *Смазать йодом вокруг раны.*
6. Что нужно сразу же сделать, если насекомое попало в ухо?
 1. *Закапать в ухо слегка подогретое масло или воду.*
 2. *Достать его каким-нибудь предметом.*
 3. *Попросить товарища дунуть в ухо.*
7. Что нужно сразу же сделать, если инородное тело попало в дыхательные пути?
 1. *Несколько раз ударить по спине.*
 2. *Опустить голову ниже таза.*
 3. *Попытаться извлечь пальцами инородное тело.*
8. Что нужно сразу же сделать при обмороке?
 1. *Обрызгать лицо и грудь пострадавшего водой.*
 2. *Дать пострадавшему вдохнуть нашатырный спирт.*

3. Уложить пострадавшего так, чтобы голова находилась немного ниже туловища.

Тест «Первая помощь» 3 год обучения

1. Что нужно делать, если пострадавший находится без сознания, и у него нет пульса на сонной артерии?

1. Перевернуть пострадавшего на живот.
2. Дать ему понюхать нашатырный спирт.
3. Приступить к искусственной вентиляции легких и непрямому массажу сердца.

2. Что нужно сделать в первую очередь при открытом переломе?

1. Уложить пострадавшего на землю и дать питье.
2. Дать пострадавшему обезболивающее.
3. Остановить кровотечение.

3. Что нужно сделать в первую очередь при наружном кровотечении?

1. Наложить на рану сухую стерильную повязку.
2. Наложить давящую повязку или кровоостанавливающий жгут.
3. Обработать участок тела вокруг раны.

4. После того, как будет потушена горящая одежда на пострадавшем, что вы сделаете?

1. Накроете обожженную поверхность стерильной простыней и поверх нее положить холод.
2. Удалите остатки одежды и грязь, после чего накроете пострадавшего стерильной простыней.
3. Смажете обожженную поверхность жиром, после чего накроете ее стерильной простыней.

5. Вы оказываете помощь пораженному молнией. Что нужно сделать прежде всего?

1. Поднести ему к носу ватку с нашатырным спиртом.
2. Положить холод на место ожога.
3. Проверить реакцию зрачков пострадавшего на свет и пульс на сонной артерии.

6. Чего нельзя делать при сильном отморожении?

1. Растирать снегом отмороженные части тела.
2. Закрывать пораженные части тела мягкой повязкой.
3. Поднимать вверх пораженные части тела для уменьшения боли.

7. При оказании помощи пострадавшему от ожога, что вы сделаете?

1. Дадите 2-3 таблетки анальгина, обеспечив полный покой до приезда «Скорой помощи».
2. Забинтуете обожженную часть тела.
3. Вскроете ожоговые пузыри

8. Что такое перелом?

1. Нарушение целостности кости под действием различных факторов.
2. Повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожных покровов.
3. Стойкое ненормальное смещение суставных поверхностей относительно друг друга.

9. Что нужно сразу же сделать при отравлении?

1. Принять слабительное.
2. Выпить 5-6 стаканов воды.
3. Положить грелку на живот.

10. Давящие повязки применяются для:?

1. Остановки кровотечений.
2. Удерживания перевязочного материала на ране.
3. Обеспечения неподвижности при переломах

11. Что надо сделать в первую очередь после извлечения пострадавшего из воды?

1. Удалить воду из дыхательных путей.
2. Очистить ротовую полость от грязи, ила, песка.
3. Приступить к проведению искусственного дыхания.

12. Что нужно сразу же сделать при порезе?

1. Перевязать рану.
2. Обмыть рану водой.
3. Смазать йодом вокруг раны.

Тест по первой помощи и гигиене

1. При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:

- А) тепло
- Б) свободная повязка
- В) холод

2. К ушибленному месту необходимо приложить:

- А) Грелку
- Б) Холод
- В) Спиртовой компресс

3. Струей из раны вытекает тёмная по цвету кровь. Такое кровотечение называется:

- А) капиллярное
- Б) венозное
- В) артериальное

4. Какие действия нельзя производить при обработке раны:

- А) закрывать стерильной повязкой
- Б) останавливать кровотечение
- В) очищать опасные для жизни раны

5. Что необходимо сделать, обнаружив ссадину:

- А) Перевязать жгутом место выше раны
- Б) Промыть ссадину перекисью водорода
- В) Сделать обезболивающий укол

6. Укажите верные признаки вывиха.

- А) Отёк
- Б) Боль в конечности
- В) Отсутствие подвижности
- Г) Все варианты верны

7. Как оказать помощь при ожоге кипятком:

- А) Смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку

- Б) Промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющие средства
- В) Обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку

8. Первая медицинская помощь при обморожении:

- А) Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом
- Б) Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье
- В) Сделать легкий массаж, растереть пораженный участок одеколоном

9. Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

- А) питье холодной воды;
- Б) прогулка под дождем;
- В) обливание водой;
- Г) прохладный душ;
- Д) солнечные ванны;
- Е) держание ног в тазу с горячей водой;
- Ж) выполнение физических упражнений.

10. Чередование холодной и горячей воды в ванной – это:

- А) прекрасный душ
- Б) опасный душ
- В) контрастный душ

11. Руки необходимо мыть с мылом:

- А) перед приемом пищи;
- Б) после посещения туалета;
- В) после прогулки;
- Г) все перечисленное.

12. Что является самой распространенной причиной возникновения потертостей в походах:

- А) Плохо подогнанная обувь
- Б) Отсутствие головного убора
- В) Укусы насекомых

Количество правильных ответов 16

Тесты по теме «Судейская подготовка»

ТЕСТ 1

1 СНАРЯЖЕНИЕ.

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

- a. не менее 6 мм;
- b. не менее 8 мм;
- c. не менее 10 мм.

1.2 Что является двойной веревкой?

- a. сдвоенная (сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви;
- b. две отдельные веревки;

с. все перечисленное.

1.3 Где могут применяться карабины без муфт?

- а. для организации промежуточных точек страховки;
- б. для транспортировки груза;
- с. для организации страховки (самоохранки).

1.4 Какое суммарное количество шкивов может быть использовано полиспасте?

- а. не должно превышать 4 штуки;
- б. не должно превышать 5 штук;
- с. не должно превышать 6 штук; d. Не должно превышать 7 штук;

1.5 Веревкой какого диаметра должно производиться натяжение полиспастов?

- а. не менее 4 мм;
- б. не менее 6 мм;
- с. не менее 8 мм; d. Не менее 10 мм.

1.6 Что можно использовать для блокировки грудной обвязки беседки?

- а. веревка диаметром не менее 10 мм;
- б. двойная веревка диаметром не менее 6 мм;
- с. равнопрочная стропа;

1.7 Какая максимальная длина самоохранки должна быть участника?

- а. 0,5;
- б. 1,5;
- с. 2.

1.8 В качестве чего могут быть использованы зажимы?

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

1.9 При выполнении каких технических приемов участник НЕ должен находиться в рукавицах?

- а. при выполнении страховки;
- б. при работе сопровождающей веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил тонкого льда;
- с. при торможении носилок, движущихся по навесной переправе;
- d. при работе веревкой при укладке бревна через преграду.

1.11 При работе на этапе, какого момента участник должен находиться в каске?

- а. момента пристегивания участника перильной веревке;
- б. при начале работы веревкой;
- с. момента пересечения границы этапа до выхода из нее.

1.12 Чем обязательно должна быть оборудована каска?

- а. номером участника;
- б. названием команды;
- с. шнуром-каскаоулавливателем.

2 ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

2.1 Какое расстояние должно быть между страхующей сопровождающей веревками при переправе первого участника вброд?

- а. не имеет значения;
- б. не менее 1/3 ширины реки;
- с. не менее 1/2 ширины реки.

2.2 Каким количеством участников должны удерживаться страховочная сопровождающая веревки при переправе первого участника вброд?

- а. не менее двух человек на каждую веревку;
- б. не менее одного человека на каждую веревку;
- с. всего одним человеком.

2.3 Должны ли быть закреплены концы страхующей сопровождающей веревок при переправе первого участника вброд?

- a. да;
- b. нет;

2.4 Куда крепятся страховочные сопровождающие веревки при переправе первого участника вброд?

- a. беседочный карабин;
- b. грудное перекрестье участника;
- c. скользящий карабин боковую часть страховочного пояса.

2.5 Может ли участник, переправляющийся вброд первым, двигаться с рюкзаком?

- a. может;
- b. не может;
- c. может, но пустым.

2.6 Как должна осуществляться переправа первого участника по тонкому льду?

- a. без лыж, руки вынуты из темляков лыжных палок;
- b. на лыжах, крепления расслаблены, руки вынуты из темляков лыжных палок;
- c. на лыжах, крепления застегнуты, руки темляках лыжных палок.

2.7 При каком расстоянии от бревна до поверхности воды первому участнику, переправляющемуся через реку по бревну, должна быть обеспечена судейская страховка?

- a. 1
- b. 2
- c. 3

2.8 Может ли первый участник, переправляющийся через реку по бревну, двигаться сидя на бревне?

- a. может;
- b. не может;

2.9 Как должна быть организована страховка при переправе первого участника через сухой овраг (каньон) по дну по бревну?

- a. рук;
- b. через опорную точку;
- c. через беседочный карабин страховочного пояса.

2.10 Куда подключается конец страховочной веревки при переправе первого участника через сухой овраг (каньон) по дну по бревну?

- a. скользящий карабин боковую часть страховочного пояса;
- b. беседочный карабин страховочного пояса;
- c. грудное перекрестье.

ТЕСТ 2

1. «Класс дистанции» зависит:

- A. От количества участвующих команд;
- Б. От спортивной квалификации участников;
- В. От количества дистанций;
- Г. От количества, трудности и разнообразия препятствий.

3. «Квалификационный ранг дистанции» зависит:

- A. От количества, трудности и разнообразия препятствий;
- Б. От количества дистанций, входящих в Программу соревнований;
- В. От класса дистанции и квалификации участников;
- Г. От количества участников, имеющих 1 спортивный разряд по тур. многоборью.

4. Отметьте, какие обязанности выполняет Оргкомитет соревнований, и какие – ГСК:

- 1. Определяет место проведения;
- 2. Составляет Положение;
- 3. Назначает Главного судью;
- 4. Подбирает состав судей;

- 5. Готовит оборудование дистанций
- 6. Утверждает результаты соревнований;
- 7. Утверждает протоколы рассмотрения протестов
- 8. Решает вопросы безопасности и охраны природы.

6. Положение о соревнованиях должно быть разослано в коллективы не позднее чем:

- А. За 2 мес.
- Б. За 30 дней;
- В. За 14 дней;
- Г. За 10 дней.

7. Изменения и дополнения в Положение может вносить:

- А. ГСК и не позднее, чем за 10 дней до начала соревнований;
- Б. Проводящая организация и не позднее, чем за 3 дня до начала соревнований;
- В. ГСК и не позднее, чем за 7 дней до начала соревнований;
- Г. Проводящая организация и не позднее, чем за 7 дней до начала соревнований;

8. Кто может отменить решение ГСК, противоречащее Правилам соревнований?

- А. Инспектор дистанции;
- Б. Председатель мандатной комиссии;
- В. Председатель оргкомитета;
- Г. Инспектор соревнований.

9. Протест на нарушение Правил и Положение в части подготовки и организации соревнований подается:

- А. Не позднее, чем через час после вывешивания стартового протокола по данному виду Программы;
- Б. Не позднее, чем за час до начала соревнований по данному виду Программы;
- В. Не позднее, чем через час после вывешивания предварительных протоколов по данному виду Программы;
- Г. Не позднее, чем за час до вывешивания стартового протокола по данному виду Программы;

10. Протесты пишутся и подаются:

- А. На имя зам. гл. судьи по судейству, подаются Гл. секретарю;
- Б. На имя Гл. судьи, подаются зам. гл. судьи по судейству;
- В. На имя Гл. судьи, подаются Гл. секретарю;
- Г. На имя Гл. судьи, подаются Гл. секретарю данного вида соревнований..

11. Минимальный возраст участников детских и юношеских соревнований (10 -15 лет) определяется:

- А. Годом рождения;
- Б. Датой рождения
- В. Классом обучения в общеобразовательной школе.

12. Чем в первую очередь определяется класс короткой дистанции?

- А. Количеством этапов;
- Б. Длиной трассы ;
- В. Перепадом высот;;
- Г. Количеством баллов оценки дистанции.

13. Чем определяется тактическая и техническая сложность этапа?

- А. Крутизной склонов, шириной преград, общим перепадом высот;
- Б. Количеством специального снаряжения, необходимого для его прохождения;
- В. Соотношением командных и судейских средств преодоления;
- Г. Уровнем необходимых специальных знаний у участников.

14. «Ошибки страховки»:

Участник на страховке потерял рукавицу. Он может заменить ее шапкой?

- А. –Да;
- Б. – Нет;

В. – Да, если шапка меховая (кожаная) или имеет плотное тканевое покрытие.

15. «Ошибки страховки»:

У страхующего участника свободный конец веревки зацепился за корень (камень).

Он может:

А. Дать команду «Стоп! Закрепись!» и держа веревку одной рукой, второй распутать конец;

Б. Дать команду «Стоп! Закрепись!» и удерживая одной рукой сдвоенную через опорный карабин веревку, второй распутать конец;

В. Дать команду «Поднимись! (Опустись!) на метр», завязать на страховке «узел проводника», встегнуть его в опорный карабин и заняться распутыванием веревки;

Г. Держать страховку обоими руками и ждать помощи от других участников.

16. На середине веревки завязан узел, и она навешена на карабин опоры. Можно ли считать ее «сдвоенной»?

А. Да.

Б. Нет.

В. Да, если это «сдвоенный узел проводника» («заячьи уши»),

Г. Да, если это «Узел среднего» («бабочка»).