

Управление образования администрации  
Старооскольского городского округа Белгородской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

**Рассмотрена**

на методическом совете  
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»  
протокол от 30.08.2019  
№1

**Рассмотрена**

на педагогическом совете  
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»  
протокол от 30.08.2019  
№1

**Утверждена:**

приказом  
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»  
протокол от 02.09.2019  
№94

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Школа выживания»**

направленность: туристско-краеведческая  
возрастной состав учащихся – 10-18 лет  
срок реализации - 5 лет

Авторы:

**Самойленко Виталий Юрьевич,  
Самойленко Мария Валерьевна,  
Романов Алексей Сергеевич,**  
педагоги дополнительного образования

Старый Оскол

2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
Учебный план .....	16
Календарный учебный график .....	17
Учебно-тематический план 1 года обучения .....	18
Содержание УТП 1 года обучения .....	18
Учебно-тематический план 2 года обучения .....	22
Содержание УТП 2 года обучения .....	23
Учебно-тематический план 3 года обучения .....	28
Содержание УТП 3 года обучения .....	28
Учебно-тематический план 4 года обучения .....	34
Содержание УТП 4 года обучения .....	35
Учебно-тематический план 5 года обучения .....	38
Содержание УТП 5 года обучения .....	38
Список литературы для педагога .....	51
Список литературы для учащихся .....	51
Приложение «Средства контроля усвоения программного материала (формы аттестации, оценочные материалы)».....	52

## ***Пояснительная записка***

***Цель программы*** - достижение такого уровня развития творческих сил и способностей учащихся, при которых они будут иметь соответствующую мотивацию к обеспечению собственной безопасности и безопасности окружающих, к получению знаний, умений и навыков, направленных на снижение индивидуальных и коллективных рисков.

### ***Задачи программы:***

#### ***Обучающие (образовательные):***

- освоение и овладение учащимися базовым, а затем и повышенным, уровнем знаний, умений и навыков по технике пешеходного туризма, медицине, спасательным работам, ориентированию, краеведению;

- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях, их влиянии на безопасность личности, общества и государства; о здоровье человека и здоровом образе жизни;

- формирование навыков жизнеобеспечения.

#### ***Воспитательные:***

- воспитание бережного отношения к природе, историческому наследию Родины;

- воспитание личностных качеств ребенка, способствующих предупреждению и преодолению опасных ситуаций: характера, воли, чувства ответственности, целеустремлённости через преодоление трудностей;

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и коррекция отклоняющегося поведения.

#### ***Развивающие:***

- развитие чувства коллективизма и взаимовыручки, человечности и милосердия, обязательности, честности, порядочности, культуры поведения и бесконфликтного общения;

- стимулирование у ребёнка самостоятельности в принятии решений и выработка умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни;

- развитие физических возможностей организма учащихся.

Программа рассчитана на пять лет обучения (1080 часов) по 216 часов в год, по 6 часов в неделю в течение 36 учебных недель. Программа составлена с преобладанием практических занятий: 901 час – практика, 179 – теория, и разработана для учащихся 10-18 лет.

**Особенность организации** учебного процесса проявляется в методике «погружения» учащихся в проблему, для разрешения проблемы необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленной цели - выживания с наименьшими потерями. Планируется активное участие учащихся в планировании, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач в экстремальных ситуациях.

Предпочтительными **формами организации** учебного процесса для эффективного усвоения программного материала, развития жизненных навыков необходимо являются практические занятия на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований.

Мониторинг качества образовательного процесса предполагает проведение

аттестационных мероприятий, выраженных в учете личных и командных достижений учащихся в учебно-тренировочном процессе, в походной и соревновательной деятельности.

**Система оценивания и отслеживания результатов** осуществляется в мае каждого года обучения промежуточной аттестацией и итоговой по окончании 5-го года.

**Формы контроля** результатов усвоения программного материала: тесты, билеты, практические задания, разработка и защита проектов, результативное участие (не ниже 1/3 от общего количества участников) в соревнованиях и походах.

К концу **первого года обучения** учащиеся должны **знать**:

### **1. Основы туристской подготовки:**

- историю и организацию туризма в России;
- виды туризма;
- историю создания Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности»;
- законы, правила, нормы и традиции туризма;
- требования к личному и групповому снаряжению;
- основные требования к месту привала;
- типы костров;
- меры безопасности при обращении с огнем, кипятком;
- два варианта организации питания в однодневном походе;
- питьевой режим на маршруте;
- порядок движения группы на маршруте;
- общую характеристику естественных препятствий;
- меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице;
- правила поведения при переездах группы на транспорте, правила поведения в незнакомом населенном пункте;
- виды и организация туристских соревнований и особенности их проведения;
- меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

### **2. Топография и ориентирование:**

- масштабы топографических и спортивных карт;
- масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки;
- типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте;
- основные, дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта;
- азимутальное кольцо;
- правила обращения с компасом;
- виды ориентиров;
- приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

### **3. Краеведение:**

- климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые;
- наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий, памятники истории и культуры, музеи края;
- природоохранительную деятельность туристов.

### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь:**

- личную гигиену туриста;
- сущность и роль закаливания в занятиях туризмом;
- о вредном влиянии курения, употребления спиртных напитков, модифицированных продуктов на здоровье и работоспособность человека;
- перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов;
- особенности переноски и транспортировки пострадавшего.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка:**

- краткие сведения о строении и функциях человеческого организма;
- показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма;
- зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

К концу **первого года обучения** учащиеся должны **уметь:**

#### **1. Основы туристской подготовки:**

- подготавливать личное снаряжение к однодневному походу;
- распределять обязанности в группе;
- упаковывать и переносить продукты в рюкзаках;
- разводить костер, работать с топором, пилой при заготовке дров;
- безопасно хранить и переносить колющие и режущие предметы.
- готовить пищу на костре;
- выполнять обязанности направляющего и замыкающего в группе;
- двигаться по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам;
- вязать узлы;
- составлять отчет о походе, подготавливать фотографии, обрабатывать собранный материал;
- разрабатывать маршрут похода выходного дня, составлять план-график движения.

#### **2. Топография и ориентирование:**

- характеризовать местность по рельефу;
- определять стороны горизонта, ориентировать карту;
- измерять расстояния на местности и на карте разными способами;
- определять расстояние по времени движения;
- ориентироваться по компасу;
- двигаться по легенде;
- определять азимут по Солнцу в разное время дня;

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

- соблюдать гигиенические требования в походе;
- формировать личную аптечку туриста;
- оказывать помощь при различных травмах;
- накладывать жгут, ватно-марлевой повязки, обрабатывать раны, промывать желудок;
- организовывать различные способы переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

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

- описывать субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- распознавать утомление, перетренированность организма;
- выполнять нормативы (мальчики – вис на согнутых руках, бег 30 м, прыжок в

длину с места; девочки – поднимание туловища, бег 30 м, прыжок в длину с места).

К концу **второго года обучения** учащиеся должны **знать:**

### **1. Основы туристской подготовки:**

- современную организацию туризма в стране;
- историю развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе.
- разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания;
- требования к туристскому снаряжению;
- требования к обуви туриста и уходу за ней;
- состав ремонтного набора;
- требования к месту бивака;
- типы костров и их назначение;
- правила хранения кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы;
- правила оборудования места для приема пищи;
- правила мытья и хранения посуды;
- правила работы дежурных по кухне;
- должности членов туристической группы и их обязанности;
- значение, режим и особенности питания в многодневном походе;
- норму закладки продуктов;
- маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы;
- характеристику естественных препятствий (лесные заросли, завалы, склоны, реки, заболоченности, осыпи);
- технику движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, по заболоченности;
- понятие страховки и само страховки на сложных участках маршрута;
- систему обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности;
- роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп;
- правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов;
- порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог;
- правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации;
- классификацию соревнований;
- условия проведения соревнований;
- права и обязанности участников, представителей, тренеров;
- порядок снятия команд и участников с соревнований;
- виды и характер соревнований по спортивному ориентированию;
- виды стартов. Жеребьевку команд и участников. Обязанности участников соревнований.

### **2. Топография и ориентирование:**

- виды спортивных карт;
- условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные;
- условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и

сооружения на ней, растительный покров, местные предметы;

- факторы, влияющие на точность движения по азимуту;
- приемы обхода препятствий;
- способы подсчета шагов при движении шагом, бегом на местности различной

проходимости;

- причины, приводящие к потере ориентировки;
- порядок действий в случае потери ориентировки;
- действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери

им ориентировки.

### **3. Краеведение:**

- территорию и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом;

- историю края, памятные события, происходившие на его территории;
- знаменитых земляков;
- историю края в период Великой Отечественной войны;
- правила охраны памятников истории и культуры;
- деятельность по охране природы в своем населенном пункте и в условиях

похода;

- редкие и охраняемые растения и животные своего края.

### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь:**

- состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств;
- заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах;
- способы транспортировки пострадавшего подручными и специальными

средствами;

- положение пострадавшего при транспортировке.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка:**

- краткие сведения о кровеносной системе. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа);

- меры предупреждения переутомления и спортивных травм;
- комплексы физических упражнений на развитие различных мышечных

групп;

- комплексы на развитие силы и гибкости.

### **6. Специальная подготовка:**

- причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде;

- опасности в туризме: субъективные и объективные;

- меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей;

- факторы выживания в природных условиях;

- первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде;

- порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде;

- правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности».

К концу **второго года обучения** учащиеся должны **уметь:**

### **1. Основы туристской подготовки:**

- обеспечивать влагонепроницаемость вещей в рюкзаке, в палатке;

- сушить одежду и обувь в походе;
- пользоваться кухонным оборудованием: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним;
- использовать специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры;
- устанавливать различные виды палаток;
- заготавливать растопку, дрова и предохранять их от намокания;
- разводить костер в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане;
- распределять обязанности в группе;
- разрабатывать пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении;
- подготавливать снаряжение;
- составлять сметы расходов на подготовку и проведение похода;
- составлять отчеты ответственных за свою работу;
- обрабатывать собранный материал;
- разбирать действия участников похода и группы в целом;
- составлять отчет о походе;
- выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов;
- составлять меню, список продуктов на день, на весь поход;
- фасовать и упаковывать продукты;
- разрабатывать запасные варианты маршрута;
- двигаться группой по дорогам и тропам;
- использовать специальное снаряжение: страховочная система, веревки, карабины и т.д.;
- вязать узлы: двойной проводник, австрийский проводник, двойной булинь, встречная восьмерка, академический, брамшкотовый.

## **2. Топография и ориентирование:**

- ориентировать карту и компас;
- снимать азимут с карты;
- двигаться по азимуту. Взятие азимута на предмет;
- измерять средний шаг;
- определять расстояние до недоступного предмета, ширины реки;
- ориентироваться в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности;
- определять место своего нахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации;
- определять точки своего стояния и выбор пути движения;
- определять стороны горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми; по растительности.

## **3. Краеведение:**

- составлять сообщения о природных условиях родного края.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь:**

- оказывать первую помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе;
- оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, потертостях;
- оказывать первую помощь при переломах, ранах, кровотечениях;
- транспортировать пострадавшего различными способами;

## **5. Общая и специальная физическая подготовка:**



- преодолевать туристскую полосу препятствий;
- выполнять нормативы (мальчики – вис на согнутых руках, бег 30 м, прыжок в длину с места; девочки – поднимание туловища, бег 30 м, прыжок в длину с места).

#### **6. Специальная подготовка:**

- действовать при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

К концу **третьего года обучения** учащиеся должны **знать:**

#### **1. Основы туристской подготовки:**

- организацию ночлегов в период межсезонья, зимой;
- правила установки ветрозащитной стенки;
- правила ночных дежурств;
- виды газовых горелок и примусов и правила работы с ними;
- калорийность дневного рациона, способы увеличения калорийности;
- понятие «карманное» питание, виды витаминов;
- опасности, возникающие при организации переправ через реки, овраги;
- возможности, время и способы организации переправы на выбранном участке;
- основные признаки изменения погоды;
- правила тактики движения при изменении погоды;
- виды страховки: само страховку, групповую, комбинированную.

#### **2. Топография и ориентирование:**

- понятие о старении карты, об изменениях, происходящие на местности, об ее генерализации;
- особенности спортивной карты для зимнего ориентирования;
- требования к снаряжению ориентировщика;
- тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП);
- действия ориентировщика с учетом вида соревнований;
- выбор пути движения и факторы, влияющие на него;
- общегеографическую характеристику родного края;
- характеристику промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети и их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края.

#### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь:**

- согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом);
- правила снятия одежды и обуви с пострадавшего;
- правила наложения шин.

#### **5. Общая и специальная физическая подготовка:**

- принципы восстановительных мероприятий при повышенных нагрузках;
- комплексы физических упражнений на развитие различных мышечных групп;
- игры с различными упражнениями туристской техники;
- упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы;
- виды микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и т.д.;
- тактико-технические приемы прохождения скальных участков в реальных условиях.

#### **6. Специальная подготовка:**

- классификацию чрезвычайных ситуаций природного характера;
- основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций;

- порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий;
- значение психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода;
- роль лидера в поддержании благоприятного психологического климата;
- причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения;
- виды временных укрытий: навес, шалаш;
- алгоритм поиска отставшего или заблудившегося члена группы;
- действия группы при несчастном случае;
- права и обязанности судей;
- порядок работы судей на этапах;
- примерные элементы полосы препятствий, оборудование этапов;
- правила обеспечения безопасности при проведении соревнований;
- описание отдельных технических этапов и специальных заданий;
- таблицу штрафов за ошибки и нарушения;
- порядок определения результатов соревнований.

К концу **третьего года обучения** учащиеся должны уметь:

### **1. Основы туристской подготовки:**

- усовершенствовать туристское снаряжение применительно к условиям проведения зачетного похода;
- организовывать ночлег в различных условиях;
- подготавливать газовую горелку, примус к работе и приготовление пищи на нем;
- рассчитывать меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах;
- разрабатывать маршрут многодневного похода;
- составлять профиль маршрута;
- анализировать маршрут, его сложные участки и составлять план их преодоления;
- составлять отчет о проведенном многодневном походе;
- передвигаться по горизонтальным перилам (параллельная, навесная переправы);
- организовывать и передвигаться по вертикальным перилам (подъем, спуск по склону);
- организовывать основные способы страховки;
- выбирать и подготавливать места страховки;
- организовывать самостраховку на месте и в движении;
- вязать узлы: штык, грейпвайн, узел Бахмана, УИАА, стремя;
- выполнять технику движения и преодоления препятствий.

### **2. Топография и ориентирование:**

- определять масштаб карты при отсутствии данных;
- копировать карты и схемы;
- прокладывать и описывать маршрут;
- двигаться при потере видимости;
- организовывать разведку;
- маркировать путь движения.

### **3. Краеведение:**

- описывать районы с нарушенным экологическим равновесием;
- разрабатывать презентации об экологическом состоянии родного края.

### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь:**

- измерять температуру, пульс, артериальное давление;
- оценивать общее состояние пострадавшего, места и характера повреждения;
- оказывать первую помощь при травмах конечностей, закрытых и открытых переломах длинных костей, растяжениях и разрывах связочного аппарата, вывихах суставов;
- оказывать первую помощь при травмах области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов;
- оказывать первую помощь при травмах головы и туловища, закрытых и открытых повреждениях черепа и головного мозга, повреждениях позвоночника и спинного мозга, повреждениях лица и шеи, переломах ключицы, повреждениях грудной клетки, переломах ребер;
- изготавливать транспортировочные средства;
- организовывать различные способы транспортировки пострадавшего.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка:**

- измерять частоту пульса, глубину и частоту дыхания;
- преодолевать туристскую полосу препятствий;
- двигаться по азимуту по открытой и закрытой местности;
- измерять расстояния на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны;
- выбирать пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова;
- двигаться по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров;
- выходить на контрольные пункты и уходить с них в заранее выбранном направлении;
- двигаться по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, по заболоченной местности, по дорогам, тропам и без троп;
- двигаться по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями;
- использовать микрорельеф на скальном участке для передвижения и выбирать оптимальный маршрут прохождения;
- использовать опоры конечностями: работать руками и ногами, переносить нагрузки при неблагоприятном расположении точек опоры;
- делать подхваты и обратные зацепы;
- передвигаться плавно и непрерывно;
- выполнять нормативы (мальчики – вис на согнутых руках, бег 30 м, прыжок в длину с места; девочки – поднимание туловища, бег 30 м, прыжок в длину с места).

### **6. Специальная подготовка:**

- принимать оптимальные решения и действовать в имитированных экстремальных ситуациях;
- разбирать причины возникновения конфликтов;
- выполнять заданий без руководства педагога (под руководством командира группы);
- действовать в случае потери ориентировки;
- определять стороны света без компаса;
- сохранять направления движения в различных условиях видимости;
- действовать при отставании от группы;
- выбирать места для сооружения бивака;

- изготавливать временные укрытия;
- изготавливать предметы одежды, снаряжения из природных материалов и имеющихся предметов одежды, снаряжения.

К концу **четвертого года обучения** учащиеся должны **знать:**

#### **1. Основы туристской подготовки:**

- правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации;
- разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию;
- снаряжение для прохождения в ночное время;
- особенности ориентирования в ночное время;
- правила обеспечения безопасности при передвижении в ночное время;
- методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях.

#### **2. Краеведение:**

- цели и задачи, массовые мероприятия в программе движения «Отечество»;
- историю, памятные события, произошедшие на территории района похода.

#### **3. Общая и специальная физическая подготовка:**

- комплексы упражнений на развитие физических качеств, необходимые для специальной подготовки;
- тактико-технические схемы работы в связках по 2, 3, 4 человека и способы прохождения дистанции в связках;
- правила работы руками и ногами при изменении нагрузки на неблагоприятно расположенные опоры.

#### **4. Специальная подготовка:**

- назначение и задачи РСЧС;
- структуру РСЧС;
- виды и способы охоты и рыбалки;
- съедобные растения;
- способы добывания и очистки воды;
- таблицы штрафов за ошибки и нарушения, порядок определения результатов соревнований «Школа безопасности».

К концу **четвертого года обучения** учащиеся должны **уметь:**

#### **1. Основы туристской подготовки:**

- совершать ночные переходы с использованием спортивной карты и компаса;
- разрабатывать маршруты для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп;
- ремонтировать туристский инвентарь и снаряжение.

#### **2. Краеведение:**

- выполнять природоохранную работу во время туристских мероприятий;
- определять на местности возможные потенциально опасные районы и объекты, влияющие на экологическое состояние.

#### **3. Общая и специальная физическая подготовка:**

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять приемы самомассажа;
- преодолевать естественные препятствия с использованием специального снаряжения;
- выполнять нормативы (мальчики – вис на согнутых руках, бег 30 м, прыжок в

длину с места; девочки – поднимание туловища, бег 30 м, прыжок в длину с места).

#### **4. Специальная подготовка:**

- планировать маршрут выхода к населенному пункту или путям сообщения;
- проходить маршруты и дистанции без специального снаряжения;
- изготавливать самодельные приспособления для рыбалки и охоты.

К концу **5 года обучения** учащиеся должны **знать:**

#### **1. Туристское многоборье**

- виды туристского многоборья, правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте,
  - характеристику дистанций 1-го, 2-го, 3-го классов;
  - разрядные требования по туристскому многоборью;
  - систему штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте;
  - личное, командное и специальное снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте;
  - технические этапы дистанций 2-го, 3-го класса;
- штрафы за совершенные ошибки на этапах;
- тактику личного прохождения различных этапов в команде, в связке;
  - тактику сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах;
  - тактику работы всей команды на отдельных этапах;
  - задачи туристских слетов и соревнований;

#### **2. Ориентирование**

- изображение различных форм рельефа на спортивных картах;
- влияние рельефа на пути движения, построение профиля маршрута;
- тактику прохождения дистанций в соревнованиях по ориентированию;
- действия ориентировщика на различных участках трассы.

#### **3. Первая доврачебная помощь**

- виды и приемы массажа;
- состав медицинской аптечки туристской группы;
- виды повязок и их назначение;
- порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств;
- назначение и виды инъекций;
- противопоказания к переноске;
- способы переноски сидячих больных на подручных средствах;
- порядок проведения осмотра пострадавшего;
- правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь.

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

- роль и значение общей и специальной физической подготовки для роста мастерства спортсменов;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

#### **5. Психологическая подготовка**

- особенности психологического состояния при подготовке к спортивным

соревнованиям.

## **6. Скалолазание**

- виды захватов, виды зацепок для рук и хвататы;
- правильную постановку ног, виды зацепок для ног;
- виды равновесия;
- понятия о приёмах: скрутка, опущенное колено, флаг;
- правила организации и осуществления верхней и нижней страховок.

**К концу 5 года обучения учащиеся должны уметь:**

- подбирать личное, командное и специальное снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью и работать с ним;
- распределять снаряжения между участниками, использовать снаряжение в зависимости от условий соревнований;
- маркировать верёвки и подготавливать их к рабочему состоянию;
- преодолевать этапы и дистанции по туристскому многоборью без специального туристского снаряжения и с использованием специального туристского снаряжения;
- преодолевать этапы лично, в связке и в команде
- организовывать самостраховку и командную страховку, крепить вертикальные перила на подъеме и спуске, подготавливать перила для снятия (сдерживания) с целевого берега;
- работать на этапах, оборудованных судейским снаряжением, организовывать сопровождение, наводить перила;
- вязать узлы: «проводник одним концом», «встречный», «схватывающий», «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий»;
- участвовать в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского, областного масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях по технике пешеходного туризма и контрольно-туристского маршрута;
- участвовать в судействе школьных, районных, городских соревнований по туристскому многоборью в качестве судьи на дистанции, судьи - хронометриста, помощника главного судьи этапа.

## **2. Ориентирование**

- выбирать пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- измерять расстояние на карте и на местности;
- отслеживать местность с одновременным чтением карты;
- бегать с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию городского, областного масштабов.

## **3. Первая доврачебная помощь**

- проводить приемы массажа и самомассажа;
- накладывать повязки на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот;
- переносить, перекладывать лежащих больных при переломах таза, позвоночника, ЧМТ, острых хирургических заболеваниях, внутреннем кровотечении, в бессознательном состоянии;
- переносить больных при спуске и подъеме, по лестнице, по крутому склону;
- проводить сердечно-легочная реанимацию;

- проводить осмотр пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).

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

- бегать в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 7,5 км, бегать «в гору»;

- бегать с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности;

- выполнять упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений;

- выполнять элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты;

- выполнять упражнения на перекладине: подтягивание - мальчики на высокой, девочки на низкой ;

- сгибать и разгибать рук в упорах стоя, лёжа;

- выполнять наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;

- бегать на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма в различных темпах от 300 до 1000м с преодолением не менее 5 технических этапов в различных условиях;

- двигаться по азимуту по открытой и закрытой местности;

- выбирать пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова;

- лазать боулдеринг;

- лазать трудные трассы на скорость без «стряхивания» рук;

- лазать длинные трассы средней сложности продолжительное время с отдыхом на трассе.

#### **5. Психологическая подготовка**

- участвовать в индивидуальных и групповых тренингах

- выполнять упражнения, требующие проявления волевых усилий

#### **6. Скалолазание**

- лазать по трассам с использованием различных видов хватов на соответствующих зацепках;

- лазать с использованием различных видов зацепок для ног;

- выполнять приемы скрутка, опущенное колено, флаг изолированно, при пролезании коротких учебных трасс, в процессе лазания по длинным трассам;

- лазать с верхней и нижней страховкой по различным формам рельефа с использованием технических приемов лазания;

- выполнять тактико-технических приемы прохождения скальных участков в реальных условиях;

- лазать по ребру, трещине, лазать с помощью распоров и упоров;

- лазать по вертикальной стенке высотой до 15 м со страховкой;

- двигаться по полке (карнизу) шириной 1-3 см;

- спускаться дюльфером с организацией командной страховки;

- выполнять тактико-технические схемы работы в связках по 2, 3, 4 человека.

Универсальные действия, которые будут сформированы у учащегося в результате реализации данной общеразвивающей программы:

- *личностные* (личностное, профессиональное, жизненное самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация);

- *регулятивные* (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- *познавательные* (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- *коммуникативные* (постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

### Учебный план

Год обучения	1-й год			2-й год			3-й год			4-й год			5-й год		
количество часов	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
наименование разделов															
Основы туристской подготовки.	72	20	50	75	17	58	60	10	50	72	6	66	-	-	-
Туристская подготовка															
Туристское многоборье	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	87	10	77
Топография и ориентирование	51	9	42	21	1	20	18	3	15	-	-	-	18	3	15
Краеведение	21	6	15	12	3	9	12	6	6	27	6	21	-	-	-
Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	24	8	16	18	3	15	12	0	12	-	-	-	12	5	7
Общая и специальная физическая подготовка	48	6	42	36	2	34	42	0	42	45	-	45	39	1	38
Социально-психологическая подготовка	-	-	-	12	5	7	12	3	9	6	2	4	3	1	2
Специальная подготовка	-	-	-	42	10	32	60	20	40	66	6	60	-	-	-
Скалолазание	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	57	5	52
<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>51</b>	<b>165</b>	<b>216</b>	<b>41</b>	<b>175</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>



## Календарный учебный график

Дата начала реализации программы – 03.09.2018

Дата окончания реализации программы – 30.05.2023

Год обучения	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	итого						
наименование разделов	количество											
	дни	неделя	дни	неделя	дни	неделя	дни	неделя	дни	неделя	дни	неделя
Основы туристской подготовки. Туристская подготовка	24	12	25	12,5	20	10	24	12	-	-	<b>93</b>	<b>46,5</b>
Туристское многоборье	-	-	-	-	-	-	-	-	29	14,5	<b>29</b>	<b>14,5</b>
Топография и ориентирование	17	8,5	7	3,5	6	3	-	-	6	3	<b>36</b>	<b>18</b>
Краеведение	7	3,5	4	2	4	2	9	4,5	-	-	<b>24</b>	<b>12</b>
Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	8	4	6	3	4	2	-	-	4	2	<b>22</b>	<b>11</b>
Общая и специальная физическая подготовка	16	8	12	6	14	7	15	7,5	13	6,5	<b>70</b>	<b>35</b>
Социально-психологическая подготовка	-	-	4	2	4	2	2	1	1	0,5	<b>11</b>	<b>5,5</b>
Специальная подготовка	-	-	14	7	20	10	22	11	-	-	<b>56</b>	<b>28</b>
Скалолазание	-	-	-	-	-	-	-	-	19	9,5	<b>19</b>	<b>9,5</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>360</b>	<b>180</b>

Обучение осуществляется в режиме двухразовых занятий по 3 часа в субботу и воскресенье:

- с учащимися 6-х - 8-х классов (12-14 лет) на базе МБОУ «СОШ № 21» (спортивный зал, пришкольный участок МБОУ «СОШ №21», учебный класс №309), картированных учебно-тренировочных полигонов "Дубрава", "Обуховка", "Каплино", "Атаманский лес", "Горняшка";

- с учащимися 7-х - 8-х классов (13-14 лет) на базе МБОУ «ООШ № 15» (спортивный зал, пришкольный участок МБОУ «ООШ №15», учебный класс №107), картированных учебно-тренировочных полигонов "Дубрава", "Обуховка", "Каплино", "Атаманский лес", "Горняшка".

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>		<b>72</b>	<b>22</b>	<b>50</b>
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	
1.2	История развития движения «Школа безопасности»	1	1	
1.3	Воспитательная роль туризма	1	1	
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1
1.5	Организация туристского быта. Привалы	9	3	6
1.6	Подготовка к однодневному походу	9	1	8
1.7	Питание в туристском походе	6	3	3
1.8	Туристские должности в группе	3	3	
1.9	Правила движения в походе, преодоление препятствий	15	3	12
1.10	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	3	3
1.11	Подведение итогов похода	3		3
1.12	Туристские слеты и соревнования	15	1	14
<b>2. Топография и ориентирование</b>		<b>51</b>	<b>9</b>	<b>42</b>
2.1	Понятие о топографической и спортивной картах	3	1	2
2.2	Условные знаки	12	3	9
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	6	1	5
2.4	Компас. Работа с компасом	6	1	5
2.5	Измерение расстояний	6	1	5
2.6	Способы ориентирования	9	1	8
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	9	1	8
<b>3. Краеведение</b>		<b>21</b>	<b>6</b>	<b>15</b>
3.1	Родной край, его природные особенности	3	3	
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	3	9
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6		6
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>		<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	3	
4.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	9	1	8
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	9	3	6
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>		<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	3	3	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3	Общая физическая подготовка	21	1	20
5.4	Специальная физическая подготовка	21	1	20
<b>Итого за период обучения</b>		<b>216</b>	<b>51</b>	<b>165</b>

### Содержание УТП 1 года обучения

#### **1. Основы туристской подготовки**

##### *1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.*

История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

##### *1.2. История развития движения «Школа безопасности».*

История создания и роль Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности» в популяризации школьного курса «Основы безопасности»

жизнедеятельности».

### *1.3. Воспитательная роль туризма.*

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

### *1.4. Личное и групповое туристское снаряжение.*

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Подготовка личного снаряжения к однодневному походу.

Групповое снаряжение (костровое оборудование, тент, пила), требования к нему.

### *1.5. Организация туристского быта. Привалы.*

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

Выбор места, основные требования к месту привала.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

### *1.6. Подготовка к однодневному походу.*

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

### *1.7. Питание в туристском походе.*

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

### *1.8. Туристские должности в группе.*

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы, заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, фотограф, ответственный за отчет о походе.

### *1.9. Правила движения в походе, преодоление препятствий.*

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Техника вязания узлов: проводник, проводник-восьмерка, булинь, схватывающий узел, встречный, шкотовый.

### *1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.*

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

### *1.11. Подведение итогов похода.*

Обсуждение итогов похода в группе.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, подготовка фотографий.

### *1.12. Туристские слеты и соревнования.*

Виды и организация туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Судейская коллегия, требования к участникам.

Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. Участие в соревнованиях.

## **2. Топография и ориентирование**

### *2.1. Понятие о топографической и спортивной картах.*

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

### *2.2. Условные знаки.*

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сечение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

### *2.3 Ориентирование по горизонту, азимут.*

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

### *2.4. Компас, работа с компасом.*

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом.

Определение сторон горизонта, ориентирование карты.

### *2.5. Измерение расстояний.*

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

### *2.6. Способы ориентирования.*

Ориентирование по компасу.

Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

*2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.*

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

### **3. Краеведение**

#### *3.1. Родной край, его природные особенности.*

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

#### *3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.*

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.

*3.3. Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.*

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности. Природоохранительная деятельность туристов.

### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

#### *4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.*

Понятие о гигиене. Личная гигиена туриста. Соблюдение гигиенических требований в походе.

Сущность и роль закаливания в занятиях туризмом.

Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, модифицированных продуктов на здоровье и работоспособность человека.

#### *4.2. Походная медицинская аптечка.*

Состав походной аптечки для походов выходного дня. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

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

Походный травматизм. Заболевания в походе.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

#### *4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.*

Зависимость способа переноски и транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Различные способы переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

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

#### *5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма: костно-

связочный аппарат, строение и взаимодействие мышц. Основные сведения о строении внутренних органов.

5.2. *Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.*

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки.

5.3. *Общая физическая подготовка.*

Место и значение физической подготовки в повышении функциональных возможностей организма, в успешном овладении техникой и тактикой спортивного туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

*Практические занятия*

Упражнения для различных групп мышц.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами.

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

5.4. *Специальная физическая подготовка.*

Привыкание к нагрузке (выносливость). Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

*Практические занятия*

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>		<b>75</b>	<b>17</b>	<b>58</b>
1.1	История развития туризма	1	1	
1.2	Личное и групповое снаряжение	2		2
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	9	1	8
1.4	Подготовка к походу	6	1	5
1.5	Подведение итогов туристского похода	6	1	5
1.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	3	1	2
1.7	Питание в туристском походе	12	2	10
1.8	Техника и тактика в туристском походе	15	3	12
1.9	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	3	3	
1.10	Туристские слеты и соревнования	12	3	9
1.11	Соревнования по ориентированию	6	1	5
<b>2. Топография и ориентирование</b>		<b>21</b>	<b>1</b>	<b>20</b>
2.1	Топографическая и спортивная карта	3		3
2.2	Компас. Работа с компасом	6		6
2.3	Измерение расстояний	3		3
2.4	Способы ориентирования	3		3
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	1	5
<b>3. Краеведение</b>		<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>

3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	3	3
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6		6
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>		<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
4.1	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	2	1
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	9	1	8
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6		6
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>		<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1		1
5.3	Общая физическая подготовка	33		33
<b>6. Социально-психологическая подготовка</b>		<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
6.1	Психологические процессы и состояния: внимание, память, мышление	6	3	3
6.2	Чувства. Стресс	3	1	2
6.3	Воспитание в обществе. Становление личности	3	1	2
<b>7. Специальная подготовка</b>		<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>
7.1	Экстремальные ситуации в природной среде	6	3	3
7.2	Психологические основы выживания в природных условиях	3	1	2
7.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	18	3	15
7.4	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	15	3	12
<b>Итого за период обучения</b>		<b>216</b>	<b>41</b>	<b>175</b>

## Содержание УТП 2 года обучения

### ***1. Основы туристской подготовки.***

#### ***1.1. История развития туризма.***

Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе. Знакомство с туристами-земляками.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### ***1.2. Личное и групповое снаряжение.***

Требования к туристскому снаряжению. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.

#### ***1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.***

Требования к месту бивака.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

#### ***1.4. Подготовка к походу.***

Распределение обязанностей в группе.

Разработка путей подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении.

Подготовка снаряжения.

Составление сметы расходов на подготовку и проведение похода.

*1.5. Подведение итогов туристского похода.*

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников похода и группы в целом. Составление отчета о походе.

*1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям.*

Должности членов туристической группы и их обязанности: командир группы, заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

*1.7. Питание в туристском походе.*

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

*1.8. Техника и тактика в туристском походе.*

Понятие о тактике в туристском походе.

Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута.

Характеристика естественных препятствий (лесные заросли, завалы, склоны, реки, заболоченности, осыпи).

Движение группы по дорогам и тропам.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, по заболоченности.

Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Техника вязания узлов: двойной проводник, австрийский проводник, двойной булинь, встречная восьмерка, академический, брамшкотовый.

*1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.*

Система обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

*1.10. Туристские слеты и соревнования.*

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Классификация соревнований.

Условия проведения соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Участие в соревнованиях.

*1.11. Соревнования по ориентированию.*

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Участие в соревнованиях.



## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карты.**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт.

Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

### **2.2. Компас. Работа с компасом.**

Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Взятие азимута на предмет.

### **2.3. Измерение расстояний.**

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

### **2.4. Способы ориентирования.**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Определение точки своего стояния и выбор пути движения.

**2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.**

Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми; по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

## **3. Краеведение**

**3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки.

Край в период Великой Отечественной войны.

### **Практические занятия**

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Определение экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

**3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.**

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в своем населенном пункте и в условиях похода.

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

#### **4. Первая доврачебная помощь.**

##### *4.1. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.*

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

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

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах.

Предупреждение и лечение заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Помощь при ушибах, ссадинах, потертостях.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

##### *4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.*

Транспортировка пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего

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

##### *5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.*

Краткие сведения о кровеносной системе. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

##### *5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.*

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Меры предупреждения переутомления.

##### *5.3. Общая физическая подготовка.*

*Практические занятия.*

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки в различных исходных положениях.

Упражнения для ног.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Элементы скалолазания

Спортивные игры.

Преодоление туристской полосы препятствий.

#### **6. Социально-психологическая подготовка.**

##### *6.1. Психологические процессы и состояния: внимание, память, мышление.*

Виды внимания: непроизвольное, произвольное, послепроизвольное.

Структура и характеристика внимания: объем, распределение внимания, переключение, персеверация (явление, связанное с затруднением переключения внимания), устойчивость, концентрация.

Факторы, влияющие на произвольное внимание: установка, мотивация, эмоциональное состояние, личностные особенности (самообладание, темперамент), интенсивность стимула, значимость стимула или ситуации, особенности ситуации.

Виды памяти:

- по характеру психической активности - двигательный тип памяти, эмоциональная память;

- по предъявляемым стимулам (виду и форме информации) - образная, словесно-логическая (смысловая);

- по анализаторам - зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная, вкусовая.

Произвольная и непроизвольная память.

Виды мышления: теоретическое (словесно-логическое) и практическое (наглядно-образное, наглядно-действенное).

Мыслительные операции: анализ, синтез, обобщение, абстрагирование, сравнение, классификация, аналогия.

### *6.2. Чувства. Стресс*

Формы переживания чувств: эмоции, аффекты, настроения, стрессовые состояния, собственно чувства (в узком значении слова).

Влияние стресса на организм человека. Как справиться со стрессом. Саморегуляция поведения.

### *6.3. Воспитание в обществе. Становление личности.*

Индивидуум и личность. Личность - продукт развития индивидуума в обществе. Индивидуальность личности (темперамент, черты характера, привычки, преобладающие интересы, качества познавательной деятельности - восприятие, память, мышление, воображение; способности, индивидуальный стиль деятельности). Условия проявления индивидуальности.

## **7. Специальная подготовка.**

### *7.1. Экстремальные ситуации в природной среде*

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Факторы выживания в природных условиях.

### *7.2. Психологические основы выживания в природных условиях.*

Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление - необходимые факторы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе - определяющий фактор адекватных действий.

### *7.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.*

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Отработка действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

7.4. *Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».*

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Виды соревнований: полоса препятствий, поисково-спасательные работы, «Маршрут выживания».

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>		<b>60</b>	<b>10</b>	<b>50</b>
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	3		3
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2
1.3	Питание в туристском походе	6	3	3
1.4	Подготовка к походу	9		9
1.5	Подведение итогов похода	3		3
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	36	6	30
<b>2. Топография и ориентирование</b>		<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
2.1	Топографическая и спортивная карта	6	3	3
2.2	Ориентирование в сложных условиях	6		6
2.3	Соревнования по ориентированию	6		6
<b>3. Краеведение</b>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
3.1	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера	3	3	
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы	9	3	6
<b>4. Первая доврачебная помощь</b>		<b>12</b>		<b>12</b>
4.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	9		9
4.2	Транспортировка пострадавшего	3		3
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>		<b>42</b>		<b>42</b>
5.1	Самоконтроль при занятиях туризмом	3		3
5.2	Общая физическая подготовка	12		12
5.3	Специальная физическая подготовка	27		27
<b>6. Социально-психологическая подготовка</b>		<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
6.1	Процессы и закономерности общения	6	1	5
6.2	Социальная группа	3	1	2
6.3	Лидер в группе. Его роль и требования к нему.	3	1	2
<b>7. Специальная подготовка</b>		<b>60</b>	<b>20</b>	<b>40</b>
7.1	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	12	6	6
7.2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	3	1	2
7.3	Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты	12	2	10
7.4	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	6	2	4
7.5	Организация поисково-спасательных работ силами группы	15	3	12
7.6	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	6	3	3
7.7	Соревнования «Школа безопасности»	6	3	3
<b>Итого за период обучения</b>		<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>

### Содержание УТП 3 года обучения

#### **1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)**

##### **1.1. Личное и групповое туристское снаряжение.**

### *Практические занятия*

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

#### *1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.*

Организация ночлегов в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Ночные дежурства.

Виды газовых горелок и примусов и правила работы с ними.

### *Практические занятия*

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка газовой горелки, примуса к работе и приготовление пищи на нем.

#### *1.3. Питание в туристском походе.*

Калорийность дневного рациона, способы увеличения калорийности. «Карманное» питание. Витамины.

### *Практические занятия*

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

#### *1.4. Подготовка к походу.*

### *Практические занятия*

Разработка маршрута многодневного похода.

Составление профиля маршрута. Анализ сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Анализ маршрута и подготовка к многодневному походу.

#### *1.5. Подведение итогов похода.*

### *Практические занятия.*

Подготовка и составление отчета о проведенном многодневном походе.

*1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.*

Опасности, возникающие при организации переправ через реки, овраги. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке.

Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Передвижение по горизонтальным перилам (параллельная, навесная переправы). Организация и передвижение по вертикальным перилам (подъем, спуск по склону).

Виды страховки: самостраховка, групповая, комбинированная.

Основные способы страховки. Выбор и подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: штык, грейпвайн, узел Бахмана, УИАА, стремя и др. Техника их вязания.

### *Практические занятия*

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

## **2. Топография и ориентирование.**

### *2.1. Топографическая и спортивная карты.*

Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

### *Практические занятия*

Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения

на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

#### *2.2. Ориентирование в сложных условиях.*

Движение при потере видимости. Разведка. Маркировка пути движения.

#### *2.3. Соревнования по ориентированию.*

Снаряжение ориентировщика.

Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

*Практические занятия*

Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **3. Краеведение.**

*3.1. Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций.*

Общегеографическая характеристика родного края. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети и их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края.

#### *3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.*

Выявление районов нарушения экологического равновесия

*Практические занятия*

Походы с целью определения на местности потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

Разработка презентации об экологическом состоянии родного края.

### **4. Первая доврачебная помощь.**

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

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Помощь при травмах конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Помощь при травмах области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

Помощь при травмах головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

#### *4.2. Транспортировка пострадавшего.*

Изготовление транспортировочных средств. Способы транспортировки пострадавшего.

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

#### *5.1. Самоконтроль при занятиях туризмом.*

Измерение частоты пульса, глубины и частоты дыхания. Принципы восстановительных мероприятий при повышенных нагрузках.

## *5.2. Общая физическая подготовка.*

### *Практические занятия*

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног.

Переправа по бревну через овраг, ручей, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Спортивные игры. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

## *5.3. Специальная физическая подготовка.*

### *Практические занятия*

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

### *Ориентирование*

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

### *Туристская техника.*

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

### *Основы скалолазания.*

Знакомство с видами микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и т.д. и их использование для передвижения. Выбор оптимального маршрута прохождения. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: перенос нагрузки при неблагоприятном расположении точек опоры. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности при передвижении.

## **6. Социально-психологическая подготовка.**

### *6.1. Процессы и закономерности общения.*

Общение. Три стороны общения: коммуникативная - передача информации; интерактивная - взаимодействие; перцептивная - взаимовосприятие.

Средства общения: язык; интонация; мимика, жесты, поза, взгляд; расстояние (зависимость от национальных, культурных традиций, степени доверия к собеседнику).

Вербальная (речевая) и невербальная (жестовая) формы общения.

Виды общения: непосредственное общение (формальное и межличностное), опосредованное или косвенное. Массовое общение.

Конструктивное общение. Условия конструктивного общения:

- общение на условиях равноправия и неподчинения своей воле;
- уважение права на личное мнение и принятое решение;
- уважение ценности и опыта собеседника;
- умение слушать и понимать собеседника.

Способы снижения эмоциональной напряженности общения. Управление эмоциями и чувствами (уважение чувств других людей, терпение и невозмутимость при выслушивании собеседника, уход от негативной борьбы за власть, подавление желания мщения, обвинения, упреков и критики).

Особенности общения в современном мире:

- преобладание массового опосредованного общения;
- увеличение количества вынужденных контактов между людьми;
- иллюзия общения - квазиобщение посредством телевидения, компьютера.

*Практические занятия*

Ролевые игры на нейтрализацию негативных эмоций, конструктивное выражение своих чувств, установление спокойного обсуждения ситуации. Психологические тесты.

### 6.2. Социальная группа.

Социальная группа - устойчивая совокупность людей, связанных системой отношений, регулируемых общими ценностями и нормами. Классификация групп:

- малые и большие;
- реальные (контактные) и условные;
- формальные (официальные) и неформальные (неофициальные);
- по уровню развития - развитые, недостаточно развитые и низкоразвитые группы.

Основной признак социальной группы - способность индивидов к согласованным действиям. Действие группового давления. Установление определенных отношений в группе.

Уровень группового развития - характеристика сформированных межличностных отношений, результат процесса формирования группы. Группы высшего уровня социально-психологического развития - коллективы; просоциальные группы, диффузные группы, асоциальные ассоциации, антиобщественные корпорации.

Малая группа. Основные признаки - совместная деятельность и общая цель. Референтная группа - источник социальных установок и ценностных ориентации субъекта. Конформизм, нонконформизм и самоопределение личности в группе. Сплоченность группы - характеристика системы внутригрупповых связей, показывающая степень совпадения оценок, установок и позиций членов группы по отношению к объектам (лицам, задачам, идеям, событиям), наиболее значимым для группы в целом.

*Практические занятия*

Ролевые игры. Психологические тесты. Анализ конфликтных ситуаций.

### 6.3. Лидер в группе. Его роль и требования к нему.

Лидер - личность, за которой все остальные члены группы признают право брать на себя наиболее ответственные решения, затрагивающие их интересы и определяющие направление и характер деятельности всей группы. Формальный и неформальный лидер.

Авторитет - особый вид влияния на людей, способность человека, не прибегая к принуждению, направлять поступки и мысли других людей.

Ответственность - осознанное чувство принятия решения, от которого зависит



успех деятельности и существования группы.

*Практические занятия*

Ролевые игры. Психологические тесты.

### **7. Специальная подготовка.**

*7.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения.*

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

- геофизические (землетрясения, извержения вулканов);
- геологические (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.);
- метеорологические (ураганы, бури, смерчи);
- морские гидрологические (цунами, циклоны);
- гидрологические (наводнения, половодья, заторы);
- пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

- проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;
- оказание необходимой медицинской помощи;
- эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;
- оценка сложившейся ситуации;
- принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

*Практические занятия*

Отработка действий в имитированных экстремальных ситуациях.

*7.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.*

Значение психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - залог успешных ее действий. Роль лидера в поддержании благоприятного психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

*Практические занятия*

Разбор причин возникновения конфликтов. Выполнение заданий без руководства педагога (под руководством командира группы).

*7.3. Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты.*

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Выход на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Определение направления на север по часам.

Сохранение направления движения в различных условиях видимости.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в

случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

#### 7.4. Изготовление временных укрытий в летний и зимний период.

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Способы их изготовления.

#### 7.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы

Поиск отставшего или заблудившегося члена группы: остановка группы. Определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения группы поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы.

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решений о порядке действия группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов.

#### 7.6 Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств.

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

#### 7.7. Соревнования «Школа безопасности».

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблица штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>
1.1	Нормативные документы по туризму	3	3	
1.2	Движение в ночное время	15	3	12
1.3	Подготовка к походу	6		6
1.4	Подведение итогов похода	6		6
1.5	Техника преодоления естественных препятствий	33		33
1.6	Топографическая съемка. Корректировка карты	9		9
<b>2. Краеведение</b>		<b>27</b>	<b>6</b>	<b>21</b>
2.1	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»	3	3	
2.2	Изучение района многодневного «Маршрута выживания»	12	3	9
2.3	Общественно полезная работа	12		12
<b>3. Общая и специальная физическая подготовка</b>		<b>45</b>		<b>45</b>

3.1	Самоконтроль, восстановительные мероприятия	3		3
3.2	Общая физическая подготовка	15		15
3.3	Специальная физическая подготовка	27		27
<b>4. Социально-психологическая подготовка</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
4.1	Самосознание. «Я» - концепция	6	2	4
<b>5. Специальная подготовка</b>		<b>66</b>	<b>6</b>	<b>60</b>
5.1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	3	3	
5.2	Оказание первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	18		18
5.3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	18		18
5.4	Способы добычи пищи и воды	15		15
5.5	Соревнования «Школа безопасности»	12		12
<b>Итого за период обучения</b>		<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>

## Содержание УТП 4 года обучения

### *1. Туристская подготовка (пешеходный туризм).*

#### *1.1. Нормативные документы по туризму.*

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

#### *1.2. Движение в ночное время.*

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Шагомерный отсчет расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ночные соревнования по ориентированию.

#### *Практические занятия*

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

#### *1.3. Подготовка к походу.*

#### *Практические занятия.*

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп.

#### *1.4. Подведение итогов похода.*

#### *Практические занятия*

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

#### *1.5. Техника преодоления естественных препятствий.*

#### *Практические занятия*

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков

(попеременное руководство действиями группы каждым участником).

*1.6. Топографическая съемка, корректировка карты.*

Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях.

**2. Краеведение.**

*2.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество».*

Цели и задачи движения «Отечество». Массовые мероприятия в программе движения.

*2.2. Изучение района многодневного «Маршрута выживания».*

История, памятные события, произошедшие на территории района похода. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

*2.3. Общественно полезная работа.*

*Практические занятия*

Природоохранная работа во время туристских мероприятий, определение на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние.

**3. Общая и специальная физическая подготовка.**

*3.1. Самоконтроль, восстановительные мероприятия*

*Практические занятия*

Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

*3.2. Общая физическая подготовка.*

*Практические занятия*

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами.

Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Подвижные игры. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

*3.3. Специальная физическая подготовка.*

*Практические занятия*

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

*Ориентирование*

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

*Туристская техника*

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс по склонам, переправы и т.д. Игры с различными упражнениями туристской техники.

*Основы скалолазания*

Тактико-технические схемы работы в связках по 2, 3, 4 человека и отработка способов прохождения дистанции в связках. Выбор оптимального пути прохождения дистанции. Совершенствование навыков использования опор конечностями, работы руками и ногами при изменении нагрузки на неблагоприятно расположенные опоры.

#### **4. Социально-психологическая подготовка.**

##### **4.1. Самосознание. «Я» - концепция**

Самосознание - процесс, с помощью которого человек познает себя и относится к самому себе. «Я» - концепция, ее составляющие: когнитивная (самопонимание); оценочная составляющая (самооценка); поведенческая составляющая. Особенности поведения при адекватной, завышенной или заниженной самооценке.

Самоотношение. Самоуважение - позитивное самоотношение. Уровень притязаний. Самоуважение и любовь к себе. Как добиться уверенности в себе. Права человека, позволяющие поддерживать уверенность в себе.

##### *Практические занятия*

Составление «Я» - концепции. Тест «Самооценка».

#### **5. Специальная подготовка.**

##### **5.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.**

Назначение и задачи РСЧС:

- осуществление программ, направленных на предупреждение ЧС;
- обеспечение готовности к действиям всех сил, предназначенных для ликвидации ЧС;
- сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территорий от ЧС;
- обучение населения действиям в случае возникновения ЧС; ликвидация ЧС.

Структура РСЧС: территориальные подсистемы РСЧС, функциональные подсистемы РСЧС, силы наблюдения и контроля, силы и средства ликвидации ЧС.

Поисково-спасательная служба - ее роль в контроле и оказании помощи туристским группам, находящимся на сложных маршрутах.

##### **5.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.**

##### *Практические занятия*

Отработка на местности приемов оказания первой медицинской помощи, изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего на значительные расстояния по пересеченной местности.

##### **5.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.**

##### *Практические занятия*

Отработка на местности планирования маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения. Прохождение маршрутов и дистанций без специального снаряжения.

##### **5.4. Способы добычи пищи и воды.**

Охота и рыбалка. Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Съедобные растения. Способы добывания и очистки воды.

##### **5.5. Соревнования «Школа безопасности».**

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения, порядок определения результа-

тов соревнований.

*Практические занятия*

Участие в соревнованиях.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Туристское многоборье</b>	<b>87</b>	<b>10</b>	<b>77</b>
1.1	Классификация видов туристского многоборья	1	1	
1.2	Нормативные документы по туристскому многоборью	2	2	
1.3	Личное снаряжение	3	1	2
1.4	Групповое снаряжение	3	1	2
1.5	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ГПТ)»	21	1	20
1.6	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ГПТ)»	21	1	20
1.7	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	21	1	20
1.8	Туристские слеты и соревнования	9	1	8
1.9	Инструкторская и судейская практика	6	1	5
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
2.1	Картографическая подготовка	6	1	5
2.2	Соревнования по спортивному ориентированию	6	1	5
2.3	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	6	1	5
<b>3.</b>	<b>Первая доврачебная помощь</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
3.1	Профилактика травматизма и заболеваний	3	1	2
3.2	Средства оказания первой доврачебной помощи	3	2	1
3.3	Первая доврачебная помощь при острых состояниях и несчастных случаях	3		3
3.4	Переноска пострадавших	3	2	1
<b>4.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>39</b>	<b>1</b>	<b>38</b>
4.1	Общая характеристика физической подготовки	1	1	
4.2	Общая физическая подготовка	14		14
4.3	Специальная физическая подготовка	24		24
<b>5.</b>	<b>Социально-психологическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>6.</b>	<b>Скалолазание</b>	<b>57</b>	<b>5</b>	<b>52</b>
6.1	Техника лазания	21	3	18
6.2	Техника преодоления различных форм рельефа с верхней и нижней страховкой	9	1	8
6.3	Тактико-техническая подготовка	27	1	26
	<b>Итого за период обучения</b>	<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>

### Содержание УТП 5 года обучения

#### *1. Туристское многоборье*

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

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

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

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

Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го, 2-го, 3-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

### *1.3. Личное снаряжение*

Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма.

#### *Практические занятия*

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Совершенствование навыков скоростной работы со специальным снаряжением.

### *1.4. Групповое снаряжение*

Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований.

#### *Практические занятия*

Маркировка верёвок. Подготовка верёвок к рабочему состоянию.

Проверка комплектности и исправности снаряжения.

### *1.5. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»*

Естественные и искусственные препятствия. Технические этапы дистанций 2-го, 3-го класса. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

#### *Практические занятия*

Отработка умений и навыков работы преодоления прохождения этапов, дистанций. Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну, маятник; гать;

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

Освоение технических этапов на дистанции 2-го, 3-го классов. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков по прохождению этапов, дистанций.

Изучение техники вязки узлов: «проводник одним концом», «встречный», «схватывающий», «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий».

### *1.6. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»*

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей

команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности, капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

#### *Практические занятия*

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов):

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи; гать;

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

#### *1.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский марирут (КТМ)»*

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь.

#### *Практические занятия*

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега.

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи.

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями или командой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями или командой; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на



самостраховке с использованием перил, наведенных судьями или командой.

### *1.8. Туристские слеты и соревнования*

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения.

#### *Практические занятия*

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского, областного масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях по технике пешеходного туризма и контрольно-туристского маршрута.

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

### *1.9. Инструкторская и судейская практика*

Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи. Права и обязанности судей. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований.

#### *Практические занятия*

Участие в судействе школьных, районных, городских соревнований по туристскому многоборью в качестве судьи на дистанции, судьи - хронометриста, помощника главного судьи этапа.

## **2. Топография и ориентирование**

### *2.1. Картографическая подготовка*

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения, построение профиля маршрута.

#### *Практические занятия*

Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности.

### *2.2. Соревнования по спортивному ориентированию*

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, их разновидности, характеристика.

#### *Практические занятия*

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского, областного масштабов.

### *2.3. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика*

Тактика прохождения дистанций в соревнованиях по ориентированию: в заданном направлении, по выбору, эстафетном, ориентировании на маркированной трассе. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Ошибки ориентировщика.

#### *Практические занятия*

Совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского,

областного масштабов.

### ***3. Первая доврачебная помощь***

#### ***3.1. Профилактика травматизма и заболеваний***

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Общий, местный и точечный массаж при утомлении. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

##### *Практическое занятие*

Освоение приемов массажа, самомассажа.

#### ***3.2. Средства оказания первой доврачебной помощи***

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Инъекции. Назначение. Виды. Скорость реагирования организма.

##### *Практические занятия*

Отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

#### ***3.3. Первая доврачебная помощь при острых состояниях и несчастных случаях***

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Проведение искусственного дыхания. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

##### *Практические занятия*

Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса). Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь.

#### ***3.4. Переноска пострадавших***

##### *Практические занятия*

Переноска больных. Противопоказания к переноске. Переноска, перекладка лежащих больных при переломах таза, позвоночника, ЧМТ, острых хирургических заболеваниях, внутреннем кровотечении, в бессознательном состоянии. Переноска больных при спуске и подъеме, по лестнице, по крутому склону. Способы переноски сидячих больных на подручных средствах.

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

#### ***4.1. Общая характеристика физической подготовки***

Роль и значение общей и специальной физической подготовки для роста мастерства спортсменов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

#### ***4.2. Общая физическая подготовка***

### *Упражнения на развитие выносливости*

#### *Практические занятия*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 7,5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

### *Упражнения на развитие быстроты*

#### *Практические занятия*

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

### *Упражнения для развития ловкости*

#### *Практические занятия*

Упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты.

### *Упражнения для развития силы*

#### *Практические занятия*

Упражнения на перекладине: подтягивание - мальчики на высокой, девочки на низкой. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной и двух ногах.

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

#### *Практические занятия*

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

## *4.2. Специальная физическая подготовка*

### *Спортивный туризм*

#### *Практические занятия*

Бег на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма в различных темпах от 300 до 1000 м с преодолением не менее 5 технических этапов в различных условиях. Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° – 15°.

### *Ориентирование*

#### *Практические занятия*

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

### *Основы скалолазания*

#### *Практические занятия*

Лазание боулдеринга 4x4. Лазание трудных трасс на скорость без «стряхивания» рук. Лазание длинных трасс средней сложности продолжительное

время с отдыхом на трассе.

## **5. Социально-психологическая подготовка**

Особенности психологического состояния при подготовке к спортивным соревнованиям. Психическое перенапряжение. Препятствия и трудности. Волевые усилия.

### *Практические занятия*

Психологическое тестирование. Индивидуальные и групповые тренинги. Выполнение упражнений, требующих проявления волевых усилий.

## **6. Скалолазание**

### *6.1. Техника лазания*

#### *Виды хватов*

Закрытый хват. Открытый хват. Раскрытый хват. Виды зацепов для рук и хватов, им соответствующие: пассивы, активники, щипки, дырки, карманы, подхваты, откидки. Понятие «привычный хват». Необходимость изучения различных видов хватов для расширения возможностей в лазании.

#### *Практические занятия*

Лазание по трассам с использованием различных видов хватов на соответствующих зацепках.

#### *Постановка ног*

Правильная постановка ног. Бесшумность. Точность. Контроль силы давления ногами на зацепку. Виды зацепов для ног. Использование носка и пятки.

#### *Практические занятия*

Лазание с использованием различных видов зацепов для ног.

#### *Равновесие*

Понятие о равновесии. Виды равновесия. Распределение веса тела между опорными точками. Перенос веса тела.

#### *Практические занятия*

Выполнение лазательных движений с использованием различных точек инициации: от колена вышестоящей ноги, от колена нижестоящей ноги, от бедер и таза, с использованием «переключения» между различными точками инициации.

#### *Скрутка*

Понятие о приёме. Целесообразность применения приема в процессе лазания. Скрутка – приём, выполняемый преимущественно на нависании, обеспечивающий выигрыш в силе и помогающий достать более удалённую зацепку.

#### *Практические занятия*

Выполнение приема изолированно, при пролезании коротких учебных трасс, в процессе лазания по длинным трассам.

#### *Опущенное колено (разножка)*

Понятие о приёме. Целесообразность применения приема в процессе лазания. Опущенное колено – приём, обеспечивающий выигрыш в силе и помогающий достать более удалённую зацепку.

#### *Практические занятия*

Выполнение приема изолированно, при пролезании коротких учебных трасс, в процессе лазания по длинным трассам.

#### *Флаги*

Понятие о приёме. Внешний флаг. Внутренний флаг. Целесообразность

применение приёмов в процессе лазания. Флаг – приём, обеспечивающий стабильное положение тела на стене при наличии точки опоры только для одной ноги, при этом вторая нога противодействует вращению тела.

#### *Практические занятия*

Выполнение приема изолированно, при пролезании коротких учебных трасс, в процессе лазания по длинным трассам.

#### *6.2. Техника преодоления различных форм рельефа с верхней и нижней страховкой*

Правила организации верхней страховки. Правила организации нижней страховки. Правила осуществления верхней и нижней страховки. Техника безопасности.

#### *Практические занятия*

Лазание с верхней и нижней страховкой по различным формам рельефа (вертикаль, нависание, потолки) с использованием технических приемов лазания.

#### *6.3.Тактико-техническая подготовка*

Тактика прохождения маршрута. Понятие о спортивной форме.

Закономерности развития спортивной формы. Планирование тренировочных циклов.

#### *Практические занятия*

Отработка тактико-технических приемов прохождения скальных участков в реальных условиях. Лазание по ребру, трещине. Лазание с помощью распоров и упоров. Лазание по вертикальной стенке высотой до 15 м со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см. Спуск дюльфером с организацией командной страховки (высота до 25 м).

Тактико-технические схемы работы в связках по 2, 3, 4 человека и отработка способов прохождения дистанции в связках. Выбор оптимального пути прохождения дистанции. Совершенствование навыков использования опор конечностями, работы руками и ногами при изменении нагрузки на неблагоприятно расположенные опоры.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ»

### 1-й год обучения

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Основы туристской подготовки	Лекции; групповые практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП);	Комплекты личного специального снаряжения (3 обвязки, 3 обвязочных репа, 12 карабинов); группового специального снаряжения (веревки 1 шт. 20 м диаметром 10 мм); контрольные срезы по вязке узлов	Контрольные срезы по вязке узлов; соревнования по технике пешеходного туризма на уровне учреждения; поход выходного дня
2	Топография и ориентирование	Лекции; групповые практические занятия на (УТП);	Комплект топографических и спортивных карт; компасы; карточки (КП) для дистанции по спортивному ориентированию; тесты и диктанты по топографическим знакам и знакам спортивных карт	Тесты и диктанты по топонимам и знакам спортивных карт; соревнования по спортивному ориентированию на уровне учреждения
3	Краеведение	Лекции; экскурсии в краеведческий музей	Тесты по краеведению	Тесты по краеведению; походы выходного дня
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Лекции; практические занятия на (УТП);	Таблицы и тесты по оказанию первой доврачебной помощи	Соревнования по технике пешеходного туризма на уровне учреждения
5	Общая и специальная физическая подготовка	Лекции; практические занятия в спортзале, на стадионе, на УТП		Контрольные упражнения, информативные тесты; функциональные пробы

### 2-й год обучения

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Основы туристской подготовки	Лекции; семинары-практикумы; групповые практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП);	Комплекты личного специального снаряжения (3 обвязки, 3 обвязочных репа, 12 карабинов); группового специального снаряжения (веревки 1 шт. 20 м диаметром 10 мм); контрольные срезы по вязке узлов	Контрольные срезы по вязке узлов; соревнования по технике пешеходного туризма на муниципальном уровне; поход III степени сложности
2	Топография и ориентирование	Лекции; групповые практические	Комплект топографических и спортивных карт; компасы; карточки (КП) для дистанции по спортивному	тесты и диктанты по топонимам и знакам

		занятия на (УТП);	ориентированию; тесты и диктанты по топографическим знакам и знакам спортивных карт	спортивных карт; соревнования по спортивному ориентированию на муниципальном уровне
3	Краеведение	Лекции; экскурсии в краеведческий музей	Тесты по краеведению	Тесты по краеведению; походы выходного дня
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Лекции; практические занятия на (УТП);	Таблицы и тесты по оказанию первой доврачебной помощи	соревнования по технике пешеходного туризма на муниципальном уровне; поход III степени сложности
5	Общая и специальная физическая подготовка	Лекции; практические занятия в спортзале, на стадионе, на УТП		Контрольные упражнения, информативные тесты; функциональные пробы
6	Социально-психологическая подготовка	Лекции, диспуты, аутогенные тренировки; семинары-практикумы; анкетирование	Тест «Стрессоустойчивость»	Тест проверки стрессоустойчивости и памяти, внимания, мышления
7	Специальная подготовка	Лекции; семинары-практикумы; групповые практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП)	Комплекты личного специального снаряжения (3 обвязки, 3 обвязочных репа, 12 карабинов); группового специального снаряжения (веревка 1 шт. 20 м диаметром 10 мм); контрольные срезы по вязке узлов; тесты по аварийной сигнализации; тесты по определению погодных условий;	Контрольные срезы по вязке узлов; тесты по аварийной сигнализации, по определению погодных условий; соревнования по технике пешеходного туризма на муниципальном уровне;

### 3-й год обучения

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Основы туристской подготовки	Лекции; семинары-практикумы; групповые и индивидуальные практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП);	Комплекты личного специального снаряжения (3 обвязки, 3 обвязочных репа, 12 карабинов, 3 жумара, 3 спусковых устройства); группового специального снаряжения (веревки 2 шт. 20 м диаметром 10 мм); контрольные срезы по вязке узлов	Соревнования по технике пешеходного туризма и по спортивному туризму на муниципальном уровне; поход II степени сложности
2	Топография и ориентирование	Лекции; групповые и индивидуальные	Комплект топографических и спортивных карт; компасы; карточки (КП) для дистанции по	Тесты и диктанты по топонимам и знакам спортивных карт;

		практические занятия, игры, состязания на (УТП);	спортивному ориентированию; тесты и диктанты по топографическим знакам и знакам спортивных карт	соревнования по спортивному ориентированию на муниципальном уровне
3	Краеведение	Лекции; экскурсии в краеведческий музей	Тесты по краеведению	Тесты по краеведению; походы выходного дня;
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Лекции; семинары-практикумы, практические занятия на (УТП);	Таблицы и тесты по оказанию первой доврачебной помощи	Соревнования по технике пешеходного туризма и спортивного туризма на муниципальном уровне; поход II степени сложности
5	Общая и специальная физическая подготовка	Лекции; практические занятия, игры, состязания в спортзале, на стадионе, на УТП		Контрольные упражнения, информативные тесты; функциональные пробы
6	Социально-психологическая подготовка	Лекции, ролевые игры, диспуты, семинары-практикумы; анкетирование	Психологические тесты; комплекс ролевых игр на нейтрализацию негативных эмоций	Тест проверки психо-эмоциональной устойчивости
7	Специальная подготовка	Лекции; семинары-практикумы; групповые практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП)	Комплекты личного специального снаряжения (3 обвязки, 3 обвязочных репа, 12 карабинов, 3 жумара, 3 спусковых устройства); группового специального снаряжения (веревка 2 шт. 20 м диаметром 10 мм); контрольные срезы по вязке узлов; тесты по аварийной сигнализации; тесты по определению погодных условий;	Тесты по аварийной сигнализации, по определению погодных условий; соревнования по спортивному туризму на муниципальном уровне; соревнования по программе «Школа безопасности» на уровне учреждения и муниципальном уровне; поход II степени сложности

#### 4-й год обучения

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Туристская подготовка	Лекции; семинары-практикумы; групповые и индивидуальные практические занятия, игры. состязания на учебно-тренировочных полигонах (УТП); занятия на УТП в ночное время	Комплекты личного специального снаряжения (3 обвязки, 3 обвязочных репа, 12 карабинов, 3 жумара, 3 спусковых устройства); группового специального снаряжения (веревки 2 шт. 20 м диаметром 10 мм); контрольные срезы по вязке узлов. Комплект топографических и спортивных карт; компас; карточки (КП) для дистанции по спортивному ориентированию; комплект Таблицы и тесты по оказанию первой доврачебной помощи.	Соревнования по спортивному ориентированию, технике пешеходного туризма и по спортивному туризму на муниципальном и областном уровнях; соревнования по спортивному ориентированию в ночное время на уровне учреждения; поход II степени сложности
2	Краеведение	Экскурсии в краеведческий	Тесты по краеведению	Тесты по краеведению; поход II степени



		музей		сложности
3	Общая и специальная физическая подготовка	Лекции; практические занятия, игры, состязания в спортзале, на стадионе, на УТП		Контрольные упражнения, информативные тесты; функциональные пробы
4	Социально-психологическая подготовка	Лекции, ролевые игры, семинары-практикумы;	Психологические тесты на самооценку личности	Тест «Самооценка»
5	Специальная подготовка	Лекции; семинары-практикумы; групповые практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП)	Комплекты личного специального снаряжения (3 обвязки, 3 обвязочных репа, 12 карабинов, 3 жумара, 3 спусковых устройства); группового специального снаряжения (веревка 2 шт. 20 м диаметром 10 мм); контрольные срезы по вязке узлов; тесты по аварийной сигнализации; тесты по определению погодных условий;	соревнования по спортивному туризму на муниципальном и областном уровнях; соревнования по программе «Школа безопасности» на уровне учреждения, муниципальном и областном уровнях; поход I категории сложности

### 5-й год обучения

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Туристское многоборье	Групповые и индивидуальные практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП);	Комплекты личного специального снаряжения (6 обвязок, 6 обвязочных репа, 24 карабина, 6 жумаров, 6 спусковых устройств); группового специального снаряжения (веревки 2 шт. 20 м диаметром 10 мм, веревки 2 шт. 40 м диаметром 10 мм); контрольные срезы по вязке узлов	Контрольные срезы по вязке узлов; соревнования по технике пешеходного туризма на муниципальном уровне
2	Топография и ориентирование	Групповые и индивидуальные практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП);	Комплект топографических и спортивных карт; карточки (КП) для дистанции по спортивному ориентированию;	Тесты и диктанты по топонимам и знакам спортивных карт; соревнования по спортивному ориентированию на муниципальном уровне
3	Первая доврачебная помощь	Лекции; семинары-практикумы, практические занятия на (УТП);	Таблицы и тесты по оказанию первой доврачебной помощи	Соревнования по технике пешеходного туризма на муниципальном уровне
4	Общая и специальная физическая подготовка	Практические занятия в спортзале, на стадионе, на УТП		Контрольные упражнения, информативные тесты; функциональные пробы
5	Социально-психологическая подготовка	Лекции, диспуты, ролевые игры, аутогенные	Психологические тесты; комплекс ролевых игр	Тест на волевые усилия

		тренировки; тренинги, семинары- практикумы; анкетирование		
6	Скалолазание	Групповые и индивидуальные практические занятия	Комплекты личного специального снаряжения (6 обвязок, 24 карабина, 6 жумаров, 6 спусковых устройств); группового специального снаряжения (веревки 2 шт. 20 м диаметром 10 мм, веревки 2 шт. 40 м диаметром 10 мм );	Соревнования по скалолазанию

### Список литературы для педагога:

1. *Алексеев А.Л.* Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. *Алешин В.М., Серебренников А.В.* Туристская топография. - М, Профиздат, 1985.
3. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
4. *Баленко С.В.* Школа выживания. / Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М., часть 1 - 1992, часть 2 - 1994 г.
5. *Бардин К.В.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
6. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
7. *Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. - М.: ФиС, 1974.
8. *Ганопольский В.И.* Туризм и спортивное ориентирование. –М.: 1987.
9. *Земан М.* Техника наложения повязок. – СПб: Питер, 1994.
10. *Ильичев, Ю.А.* Зимняя аварийная ситуация/ Ю.А. Ильичев. – М.: МГЦТК, «Дорога», 1991. – 97 с.
11. *Лукоянов П.И.* Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
12. *Никулов А.П., Григорьев Э.И.* Старый Оскол 1593-1993. –Б.: 1992.
13. *Омельченко В.И., Панов И.И., Маслов А.Г., Константинова Ю.В.* Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. М.: 2015.
14. *Рыжавский Г.Я.* Биваки. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
15. Самодельное туристское снаряжение. /Сост. П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1986.
16. *Столяренко А.М.* Экстремальная психопедагогика. - М.: 2002.
17. Федерация спортивного туризма в России [сайт]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/>
18. Федерация России по спортивному ориентированию [сайт]. – Режим доступа: <http://www.rufso.ru/>
19. *Штюрмер, Ю.А.* Опасности в туризме, мнимые и действительные/ Ю.А. Штюрмер// изд. 2-е перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт. 1983. – 144 с.: ил.

### Список рекомендованной литературы для учащихся:

1. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
2. *Губанов И.Л., Крылова И.Л., Тихонова В.Л.* Дикорастущие полезные растения СССР. - М.: Мысль, 1976.
3. *Зорина Т.Г.* Школьникам о лесе. - М.: Лесная промышленность, 1971.
4. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
5. *Кублицкий Г.* Весь шар земной. - М.: Детская литература, 1986.
6. *Кук Ф.* Мое обретение полюса. - М.: Мысль, 1987.
7. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н.* Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
8. *Пармузин Ю.П.* Тайга СССР. - М.: Мысль, 1985.
9. *Стрижев Ю.А.* Туристу о природе. - М.: Профиздат, 1986.
10. *Фаустова Н.А.* Туристические узлы. –Е.: 2007.
11. Федерация спортивного туризма в России [сайт]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/>
12. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника / Под общ. ред. С.К. Шойгу. – М.: ООО ПКФ «Монтажспецстрой», 2004. – с.22-113, 271-394.

*Средства контроля усвоения программного материала 1 года обучения*

**Основы туристской подготовки.**

**Теория**

1. В каком веке зародилось туристское движение в России?
  - а) XIX;
  - б) XV;
  - в) IV.
2. В каком году спортивный туризм был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию после чего началась подготовка спортсменов-разрядников и мастеров спорта по туризму:
  - а) 1935 году;
  - б) 1955 году;
  - в) 1960 году;
  - г) 1949 году.
3. В каком году была учреждена Международная Федерация спортивного туризма?
  - а) 1995;
  - б) 2002;
  - в) 1980.
4. Спортивный туризм – это ...
  - а) игра;
  - б) вид спорта по преодолению отрезка земной поверхности;
  - в) покорение вершины.
5. По видам передвижения спортивный туризм делится на:
  - а) пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм;
  - б) образовательный, религиозный, медицинский;
  - в) внутренний, въездной, выездной.
6. Какие бывают виды снаряжения?
  - а) детское, индивидуальное;
  - б) личное, групповое;
  - в) учебное, личное;
  - г) взрослое, групповое.
7. К какому виду снаряжения относится туристский рюкзак:
  - а) транспортировочное;
  - б) специальное;
  - в) личное;
  - г) групповое.
8. К групповому снаряжению относится:
  - а) палатка;
  - б) коврик;
  - в) головной убор;
  - г) спальный мешок.
9. Понятие «бивак»- это...
  - а) палатка;
  - б) туристский лагерь;
  - в) место рыбалки;
  - г) место привала, ночевки.
10. В зависимости от продолжительности привалы подразделяются на:

- а) ночлег, дневка;
  - б) малый привал, обеденный привал, ночлег, дневка;
  - в) малый привал, обеденный привал.
11. Для выбора места привала важны:
- а) высохшие русла рек;
  - б) гнилые или подрубленные деревья;
  - в) безопасность, относительное удобство, укрытие (от ветра, от солнца, от непогоды), возможно наличие воды.
12. Какие костры бывают?
- а) дымовые, обычные, сложные;
  - б) дымовые, жаровые, пламенные;
  - в) обычные, пламенные.
13. Для приготовления пищи в походе используются следующие типы костров:
- а) шалаш;
  - б) таежный;
  - в) нодья.
14. Можно ли разводить костер под кронами деревьев, на корнях, в сухой траве?
- а) можно;
  - б) можно при дождливой погоде;
  - в) нельзя.
15. Верно ли утверждение: «Пилить необходимо в рукавицах, работать с топором – без рукавиц»?
- а) не верно;
  - б) верно.
16. Можно ли при колке или рубке дров находиться людям впереди рубящего человека?
- а) нет;
  - б) да;
  - в) нет, возможно выскальзывание топора из рук или лезвия с топорика.
17. Что нужно сделать после окончания работы топором или пилой?
- а) необходимо зачехлить и убрать
  - б) необходимо положить лезвием вверх
  - в) необходимо врубить в дерево.
18. Человек может обходиться без пищи следующее количество дней:
- а) 20 – 25;
  - б) 30 - 40;
  - в) 60 – 70;
  - г) 70 – 80.
19. Человек может обходиться без воды следующее количество дней:
- а) 1 – 2;
  - б) 2 – 3;
  - в) 3 - 4;
  - г) 4 – 5.
20. Горячее питание в походе – сколько раз должно быть?
- а) 3;
  - б) 2;
  - в) 5.
21. Воду из ручья можно пить, если:
- а) на поверхности - мусор (хвоя, ветки);
  - б) она мутная;
  - в) на поверхности - пена;
  - г) она прозрачная.
22. В каком месте ручья набирается вода для приготовления пищи?

- а) выше по течению места для умывания;  
 б) ниже по течению места для умывания;  
 в) все равно где.
23. Кто такой командир группы в туристском походе?  
 а) ответственный за медицинское обеспечение в походе;  
 б) первый помощник руководителя группы;  
 в) человек, который перед походом подбирает краеведческую литературу о районе похода, изучает ее, знакомит всех участников похода с особенностями местности.
24. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:  
 а) идти всем вместе строем;  
 б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;  
 в) идти плотной группой, взявшись за руки.
25. Двигаться вдоль оживленной магистрали можно:  
 а) по обочине навстречу транспорту;  
 б) по обочине по ходу транспорта;  
 в) по любой из обочин.
26. Продолжительность перехода в походе должна составлять не более следующего количества минут:  
 а) 30;  
 б) 40;  
 в) 50;
27. Кто должен быть направляющим в группе?  
 а) опытный турист;  
 б) новичок;  
 в) выносливый турист.
28. Какова задача направляющего в группе?  
 а) отвечать за медицинское обеспечение в походе;  
 б) быть ответственным за снаряжение;  
 в) выбирать путь, давать темп движения.
29. Какова задача замыкающего в группе?  
 а) не допускать отставания, помогать уставшим, при необходимости перераспределить груз на привале;  
 б) выбирать путь, давать темп движения;  
 в) идти впереди всей группы.
30. Наиболее удобное время для передвижения в походе:  
 а) с 13 до 16 часов;  
 б) с 8—9 до 12—13 часов, и с 16 до 19 часов;  
 в) с 23 до 8 часов.

### Правильные ответы

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1	а	11	в	21	г
2	г	12	б	22	а
3	б	13	а	23	б
4	б	14	в	24	а
5	а	15	б	25	а
6	б	16	в	26	б
7	в	17	а	27	а
8	а	18	в	28	в
9	г	19	г	29	а
10	б	20	б	30	б

### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	20-30	9-19	1-8

### Практика

	Задание	3 уровень (высокий)	2 уровень (средний)	1 уровень (низкий)
1	Развести костер	Костер разведен за 10 минут	Костер разведен за 15 минут	Костер разведен за 20 минут

### Топография и ориентирование

#### Теория

#### Тест "Ориентирование на местности"

##### 1. Вопрос: *Что такое ориентирование на местности?*

- А) Определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения
- Б) Определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения, относительно выбранных ориентиров.
- В) Знать направление движения и карту местности.
- Г) Использование компаса и карты для определения своих координат.

##### 2. Вопрос: *Что такое компас?*

- А) Прибор для определения направления движения
- Б) Прибор для определения сторон горизонта
- В) Прибор для определения, использующий магнитное поле Земли.
- Г) Проградуированный прибор, делящий пространство на 360 делений и 4 стороны света.

##### 3. Вопрос: *Что такое ориентир?*

- А) Предмет, на который ориентируются при движении на местности.
- Б) Местный предмет, использующийся в качестве начала направления движения
- В) Местный предмет, заметный издали.
- Г) Характерный местный предмет, обозначенный на карте.

##### 4. Вопрос: *Что такое карта?*

- А) Изображение местности в уменьшенном масштабе.
- Б) План местности.
- В) Уменьшенное изображение участка земной поверхности в определенном масштабе.
- Г) Уменьшенное изображение местности с помощью условных обозначений.

##### 5. Вопрос: *Что такое азимут?*

- А) Угол между направлением на север и направлением на ориентир.
- Б) Угол, измеряющийся компасом по круговой 360-ти градусной шкале.

- В) Угол, показывающий на ориентир.  
 Г) Угол между направлением на север и направлением движения.
- 6. Вопрос: Основные способы ориентирования**  
 А) По компасу, карте и местным предметам.  
 Б) По звездам, компасу, местным предметам, луне и линейным ориентирам.  
 В) По карте и компасу.  
 Г) По компасу, местным предметам, Солнцу, звездам, Луне и часам.
- 7. Вопрос: Что такое линейный ориентир?**  
 А) Одиноко стоящее высокое дерево или возвышение.  
 Б) Характерный местный предмет прямолинейно расположенный.  
 В) Местный предмет четко обозначенный на карте.  
 Г) Искусственное сооружение, обозначенное на карте.
- 8. Вопрос: Сколько ориентиров необходимо для выбора правильного направления?**  
 А) Минимум два: исходный и контрольный.  
 Б) Три: исходный, промежуточный и контрольный.  
 В) Два основных и несколько промежуточных.  
 Г) Один ориентир на который выбрано направление движения.
- 9. Вопрос: Что значит привязать карту к местности?**  
 А) Найти на карте свое местоположение.  
 Б) Обозначить на карте ориентиры.  
 В) Расположить карту, согласно показаниям компаса и положению ориентира.  
 Г) Установить соответствие между обозначениями на карте и местными предметами.
- 10. Вопрос: Установите направление движения на 100 градусов по азимуту.**  
 А) Северо-восток  
 Б) Восток  
 В) Юго-восток  
 Г) Юг
- 11. Вопрос: Установите направление движения на 200 градусов по азимуту.**  
 А) Юго-восток  
 Б) Запад  
 В) Юг  
 Г) Юго-запад
- 12. Вопрос: Выберите контрольные ориентиры:**  
 А) Одиноко стоящее дерево.  
 Б) Болото  
 В) Автомобиль  
 Г) Группа кустарников
- 13. Вопрос: Какое созвездие используется для определения сторон горизонта ночью?**  
 А) Созвездие Южный крест.  
 Б) Млечный путь.  
 В) Созвездие Москва-Кассиопея.  
 Г) Созвездие Большой медведицы.
- 14. Вопрос: Что такое масштаб?**  
 А) Соотношение размера местности и изображениями на карте.  
 Б) Величина уменьшения изображения на карте по сравнению с местными



предметами.

В) Показывает во сколько раз необходимо увеличить изображение на карте, чтобы оно совпало с размерами местных предметов.

Г) Размер изображения предмета на карте и на местности.

**15. Вопрос: Определите масштаб увеличения 1:100000**

А) В одном размере карты сто тысяч величин местности.

Б) В одном метре карты двести тысяч сантиметров длинны местности.

В) В одном сантиметре карты один километр местности.

Г) В одном сантиметре карты одна тысяча километров местности.

**Правильные ответы**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Б	А	А	В	А	Г	Б	А	В	А	Г	А	Г	В	Г

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	10-15	5-9	1-4

**Практика**

**Задание: определить условный знак и написать его значение**

Формы земной поверхности (рельеф)


Дистанция


## Скалы и камни


## Правильные ответы

### Формы земной поверхности (рельеф)

Указатель направления ската (бергштрих)	Отметки горизонталей	Грунтовый обрыв	Промоина	Бугор	Яма

### Дистанция

	Старт
	Контрольный пункт
	Номер контрольного пункта
	Линия
	Маркированные участки
	Финиш

## Скалы и камни

Непреодолимая скала	Скалы останцы	Валун	Каменистое поле

### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	10-16	5-9	1-4

## Краеведение

### Теория

№	Вопрос (задание)	Ответ		
1	В каком микрорайоне (на улице) находится твоя школа?			
2	Сколько лет школе, в которой ты учишься?			
3	В каком микрорайоне находится Центр детского и юношеского туризма и экскурсий?			
4	В каком микрорайоне ты живешь?			
5	Какую улицу города ты знаешь?			
6	О каком памятнике Старого Оскола ты знаешь?			
7	Какой музей Старого Оскола ты знаешь?			
8	Какое звание носит г. Старый Оскол (нужно подчеркнуть)	Город первого салюта	Город-герой	Город воинской славы
9	Сколько лет нашему городу?	более 100 лет	более 200 лет	более 400 лет

#### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	7-9	4-6	1-3

### Практика

	Задание	3 уровень (высокий)	2 уровень (средний)	1 уровень (низкий)
1	Подготовить сообщение о районе похода (экскурсии) по: истории, климату, рельефу, флоре, фауне.	Сообщение содержит основные критерии о районе похода (экскурсии).	Сообщение содержит 2/3 критерий о районе похода (экскурсии).	Сообщение содержит 1/3 критерий о районе похода (экскурсии).

### *Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности*

#### Теория

##### 1. Первая помощь при ушибе

- А) Наложить жгут выше места ушиба.
- Б) Как можно быстрее положить на место ушиба тепло и обеспечить полный покой.
- В) На место ушиба наложить холод и обеспечить полный покой.

##### 2. Первая помощь при растяжении

- А) Обеспечить полный покой, поврежденное место необходимо греть.
- Б) Наложить шину.
- В) На поврежденное место наложить холод, обеспечить полный покой и наложить фиксирующую повязку.

### **3. Первая помощь при вывихе**

- А) Обеспечить максимальный покой поврежденному суставу, наложить закрепляющую повязку, дать болеутоляющее и транспортировать в больницу.
- Б) Вправить вывих, дать болеутоляющее и транспортировать в больницу.
- В) Наложить жгут, дать болеутоляющее и транспортировать в больницу.

### **4. Первая помощь при солнечном ударе**

- А) Пострадавшего положить в тень, укрыть покрывалом, дать лекарство.
- Б) Пострадавшего положить в тень, дать попить холодной воды, дать понюхать нашатырный спирт, побрызгать холодной водой на лицо.
- В) Пострадавшему положить на голову мокрый платок, дать попить горячий чай, дать понюхать нашатырный спирт.

### **5. Первая помощь при тепловом ударе**

- А) Как можно быстро перенести пострадавшего в тень, уложить на спину (голова должна быть ниже туловища), сделать растирание в области сердца.
- Б) Поместить пострадавшего в тень или в прохладное помещение, раздеть, уложить на спину, сделать холодные компрессы, положить под голову валик, обеспечить достаточный доступ свежего воздуха.
- В) Усадить пострадавшего в тень, напоить холодным напитком, наложить холодный компресс на грудь.

### **6. Первая помощь при ранах и ссадинах**

- А) Остановить кровь, рану обработать перекисью водорода, вокруг раны обработать йодом, наложить стерильную повязку.
- Б) Наложить повязку.
- В) Остановить кровь, рану обработать перекисью водорода, рану залить йодом, наложить стерильную повязку.

### **7. Первая помощь при обмороке**

- А) Больного положить на спину, голову приподнять. Протереть лицо теплой водой. Дать понюхать нашатырный спирт.
- Б) Больного положить на спину. Похлопать по щекам, протереть лицо теплой водой. Дать понюхать нашатырный спирт.
- В) Больного положить на спину. Голову опустить, а ноги приподнять. Побрызгать на лицо холодной водой. Расстегнуть ворот одежды. Дать понюхать нашатырный спирт.

### **8. Для каких целей предназначен йод, находящийся в аптечке?**

- А) Для обработки кожи вокруг раны.
- Б) Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена.
- В) При ожогах, вызванных щелочью.

### **9. Для чего в аптечке предназначен 10% водный раствор аммиака (нашатырный спирт)?**

- А) Для обработки ран.
- Б) Для наложения согревающего компресса.
- В) Для вдыхания при обмороке и угаре.

### **10. В каких случаях применяется уголь активированный, находящийся в аптечке?**

- А) При болях в животе.
- Б) При высокой температуре.
- В) При отравлении.

### **11. Первая 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 болеутоляющее средство.

В) Обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку.

**12. В каких случаях транспортировка пострадавших осуществляется сидя?**

А) Повреждения верхних конечностей и органов брюшной полости.

Б) Перелом ключицы, перелом ребер.

В) Травмы груди.

**Правильные ответы**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
В	В	А	Б	Б	А	В	А	В	В	Б	Б

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	8-12	4-7	1-3

**Практика**

Задание: рассказать и показать порядок оказания первой помощи пострадавшему, получившему рану.

Действие	Баллы за совершённое действие
- раненное место обездвижить	2
- рану обработать перекисью водорода	3
- вокруг раны обработать йодом	3
- наложить стерильную повязку	3

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во баллов	7-11	3-6	0-2

***Общая и специальная физическая подготовка***

**Теория**

1. Что такое режим дня?

а) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон;

б) регулярные занятия спортом;

в) строгое соблюдение определенных правил;

г) порядок выполнения повседневных дел.

2. Что такое личная гигиена?

а) правильный уход за телом, кожей и зубами;

б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;

в) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

3. Тело человека на 60–65 % состоит из:
- белков;
  - углеводов;
  - воды.
4. Количество зубов у человека составляет:
- 28;
  - 32;
  - 34.
5. Движения головы обеспечивают:
- мышцы головы;
  - мышцы шеи;
  - мышцы туловища.
6. Для чего служит скелетная и мышечная системы?
- опоры и движения;
  - обеспечения организма питательными веществами;
  - транспорта веществ, защиты от инфекций.
7. Что такое здоровый образ жизни?
- регулярные занятия спортом;
  - лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;
  - индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
8. Алкоголизм – это
- заболевание на почве пьянства;
  - кратковременное состояние алкогольного опьянения;
  - умеренное потребление спиртных напитков;
9. Иммуитет - это
- невосприимчивость организма человека к инфекциям;
  - это внутренняя оболочка глаза, под которой расположен пигментный слой, поглощающий световые лучи;
  - восприимчивость организма к инфекциям.
10. Что такое закаливание?
- купание в зимнее время;
  - повышение устойчивости организма к факторам среды путем систематического их воздействия на организм;
  - перечень процедур для воздействия на организм холода.

### Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	б	в	б	б	а	в	а	а	б

### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	7-10	4-6	1-3

## Практика

### Оценка уровня развития физических качеств учащихся 12 лет

Контрольные упражнения	Уровни и баллы		
	высокий	средний	низкий
<b>Мальчики</b>			
Вис на согнутых руках (с)	23	14	5 и менее
Бег 30 м (с)	5.4	5.8	6.6 и более
Прыжок в длину с места (см)	185	160	130 и менее
<b>Девочки</b>			
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	38	30	20 и менее
Бег 30 м (с)	5.5	6.0	6.6 и более
Прыжок в длину с места (см)	170	150	120 и менее

### Оценка уровня развития физических качеств учащихся 13 лет

Контрольные упражнения	Уровни и баллы		
	высокий	средний	низкий
<b>Мальчики</b>			
Вис на согнутых руках (с)	25	15	6 и менее
Бег 30 м (с)	5.2	5.5	6.3 и более
Прыжок в длину с места (см)	190	170	140 и менее
<b>Девочки</b>			
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	42	33	22 и менее
Бег 30 м (с)	5.4	5.8	6.4 и более
Прыжок в длину с места (см)	175	160	130 и менее

### *Средства контроля усвоения программного материала 2 года обучения*

#### *Основы туристской подготовки.*

#### Теория

1. Назовите основные требования предъявляемые к туристской обуви:
  - а) яркая окраска, кожаная подошва;
  - б) прочная шнуровка, теплые стельки;
  - в) легкость, прочность, профилированная резиновая подошва.
2. Наиболее удобной обувью в походе считаются:
  - а) сапоги резиновые или хромовые, легкие спортивные тапочки;
  - б) туристические ботинки, кеды, кроссовки;
  - в) полуботинки, сапоги, туфли.
3. Найдите ошибку. Одежда туриста, отправляющегося в поход должна быть ...
  - а) защитного цвета, как у военных;
  - б) яркой, лёгкой, удобной и иметь небольшой объём;
  - в) хорошо защищать от холода и жары, ветра и дождя;
  - г) нижнее бельё должно хорошо поглощать пот.
4. Как высушить резиновые сапоги в походе:
  - а) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;
  - б) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;

- в) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой, поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню.
5. К какому виду снаряжения принадлежит веревка?
- а) групповое;
  - б) личное;
  - в) личное и групповое.
6. Где ставятся палатки?
- а) на влажном, плохо продуваемом месте;
  - б) рядом с костром;
  - в) на сухом, хорошо продуваемом месте.
7. Как должны располагаться палатки?
- а) близко друг к другу, все выходами к костру;
  - б) близко друг и другу, и выходами друг к другу;
  - в) на расстоянии 10 метров, все выходами к костру.
8. При установке полевого лагеря расстояние от костра до палаток должно быть не менее...
- а) 3 м;
  - б) 5м;
  - в) 10 м.
9. Что необходимо для разжигания костра на новом месте?
- а) убрать дерн;
  - б) убрать мусор;
  - в) организовать бивуак.
10. Что лучше всего использовать для растопки?
- а) резину;
  - б) свечу, бумагу;
  - в) ветки живых деревьев.
11. Место для складывания и рубки дров должно быть удалено от костра на...
- а) 1 метр;
  - б) 5-6 метров;
  - в) 2-3 метра.
12. Можно оставлять у костра без присмотра обувь, одежду
- а) можно;
  - б) нет;
  - в) можно только ночью.
13. В походе спички должны быть:
- а) у завхоза несколько коробков;
  - б) у каждого участника;
  - в) достаточно 2-х коробков у завхоза;
  - г) желательно, у каждого участника в непромокаемой упаковке.
14. Что запрещается делать при разведении костра:
- а) разводить костер возле водоисточников;
  - б) использовать для костра сухостой;
  - в) разводить костер на торфяных болотах.
15. Пустые консервные банки должны
- а) Закапываться в специальную яму;
  - б) Пережигаться в костре;
  - в) Пережигаться в костре и закапываться в специальную яму.
16. В жаркий день дежурному у костра достаточно надеть...
- а) панамку и плавки;
  - б) шорты и сандали;
  - в) головной убор, легкие брюки, рубашку с длинным рукавом и закрытую обувь.
17. Движение в густом лесу осуществляется



- а) в пределах слышимости;
- б) колонной друг за другом;
- в) в пределах видимости.

18. Движение группы на маршруте организуется...

- а) гуськом, в непосредственной близости друг от друга;
- б) в пределах визуальной связи между ведущим и замыкающим;
- в) в пределах голосовой связи между ведущим и замыкающим.

### Правильные ответы

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1	в	7	а	13	г
2	б	8	а	14	в
3	а	9	а	15	в
4	в	10	б	16	в
5	а	11	б	17	а
6	в	12	б	18	б

### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	12-18	6-11	1-5

## Практика

**Задание:** установить палатку (контрольное время 5 минут)

Критерии	Штрафные баллы
вход – выход в палатку расположен не к открытому месту	3 балла
палатка установлена на уклоне, находится на краю обрыва, оврага	6 баллов
под палаткой имеются бугры, торчащие из земли камни	6 баллов
складки на скатах и стенках палатки	1 балл за каждый случай
общий перекося палатки	6 баллов

### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во штрафных баллов	0-10	11-17	18-24

## Топография и ориентирование

### Теория

**Задание:** определить условный знак и написать его значение

Гидрография и болота


Растительный покров


Искусственные объекты


Правильные ответы

Гидрография и болота

Озеро	Пруд	Непреодоли мая река	Непроходи мое болото	Болото	Колодец	Родник

Растительный покров

Открытое пространство	Лес: легко пробегаемый	Лес: медленно пробегаемый	Лес: трудно пробегаемый	Лес, пробегаемый в одном направлении	Пашня

Искусственные объекты

Грунтовая дорога	Тропа	Тропинка	Чёткий перекресток	Пешеходный мостик	Железная дорога

					
Линия электропередач	Запретная территория	Развалины	Кормушка	Специальные искусственные объекты	Строение

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	16-25	8-15	1-7

**Практика**

<i>Азимутальный ход</i>	Движение по азимуту в лесу хорошей проходимости, без перепада высоты. 6 Отрезков по 40-60 метров.
-------------------------	---

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во пройденных точно отрезков	5-6	3-4	1-2

**Краеведение**

**Теория**

№ п/п	Вопрос (задание)	Ответ		
1	Назови адрес твоей школы?			
2	Как зовут библиотекаря твоей школы?			
3	Какие улицы города ты знаешь?	1.		
4		2.		
5	Какие микрорайоны города ты знаешь?	1.		
6		2.		
7	Назови памятники Старого Оскола	1.		
8		2.		
9	Какие природные места для туристских походов ты знаешь (урочища, родники, реки и т.д.)?	1.		
10		2.		
11	Дата освобождения Старого Оскола от немецких захватчиков	5 февраля	23 февраля	1 мая
12	Особо охраняемое растение Белгородской области	колокольчик	подснежник	фиалка

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	10-14	5-9	1-5

## Практика

	Задание	3 уровень (высокий)	2 уровень (средний)	1 уровень (низкий)
1	Составить сообщение о природных условиях родного края (климат, рельеф, флора, фауна)	Сообщение содержит основные критерии о природных условиях родного края.	Сообщение содержит 2/3 критерий о природных условиях родного края.	Сообщение содержит 1/3 критерий о природных условиях родного края.

### *Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности*

#### Теория

##### **1. Первая помощь при обморожениях:**

А) Пораженный участок поместить в холодную воду (20<sup>0</sup>), постепенно увеличивать температуру воды до 40<sup>0</sup> (можно добавить в воду марганцовку). Затем наложить стерильную повязку и тепло укрыть.

Б) Пораженный участок растереть снегом, дать горячего чая пострадавшему, транспортировать в больницу.

В) Пораженный участок согреть горячей водой, дать горячего чая, обеспечит полный покой.

##### **2. Первая помощь при укусе змеи:**

А) Место укуса немедленно прижечь. Наложить жгут. Дать выпить антиаллергические таблетки. Транспортировать в больницу.

Б) Как можно быстрее высосать яд из ранки, рану обработать раствором марганцовки, к месту укуса приложить холод. Если есть антиаллергические таблетки, дать выпить пострадавшему. Немедленно транспортировать пострадавшего в больницу. Поить горячим не крепким чаем.

В) Наложить стерильную повязку на место укуса. Напоить холодной водой и транспортировать в больницу.

##### **3. Назовите признаки артериального кровотечения:**

А) На раневой поверхности выступают мелкие, точечные капельки крови.

Б) Кровь темно-вишневого цвета, вытекает медленно, равномерной и непрерывной струей.

В) Кровь ярко-красного цвета, выбрасывается сильной пульсирующей струей.

##### **4. Каким образом производится наложение кровоостанавливающего жгута на конечность?**

А) Жгут накладывается на 10–15 см ниже места повреждения, конечность фиксируется повязкой.

Б) Жгут накладывается на 10–15 см выше места повреждения на подкладочный материал.

В) Жгут накладывается на 10–15 см выше места повреждения непосредственно на кожу.

##### **5. С какой целью к жгуту прикрепляется записка?**

А) В записке необходимо указать место аварии и фамилию лица, наложившего жгут.

Б) Указывается время наложения жгута.

В) Указываются повреждения, обнаруженные у пострадавшего.

##### **6. Назовите признаки венозного кровотечения:**

А) На раневой поверхности выступают мелкие, точечные капельки крови.

Б) Кровь темно-вишневого цвета, вытекает медленно, равномерной непрерывной струей.

В) Кровь ярко-красного цвета, выбрасывается сильной пульсирующей струей.

**7. Как определить, что кровоостанавливающий жгут наложен правильно?**

А) Кровотечение прекращается, конечность бледнеет.

Б) Пульс не прощупывается, теряется чувствительность конечности.

В) Развивается отек, кожа приобретает багрово-синюшную окраску, появляются пузыри, наполненные жидкостью.

**8. Какие предметы можно использовать в качестве иммобилизирующей шины?**

А) Доски, палки, пучки прутьев.

Б) Только стандартные медицинские шины.

В) Доски, картон, рейки, бинт.

**9. Какой должна быть транспортная шина?**

А) С возможностью фиксации только места перелома.

Б) С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов.

В) С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.

**10. Первая помощь при открытом переломе:**

А) Остановить кровь, рану обработать перекисью водорода, вокруг раны обработать йодом, наложить стерильную повязку, наложить шину, дать обезболивающее и транспортировать пострадавшего в больницу.

Б) Обработать рану вокруг перекисью водорода, рану залить йодом, наложить повязку, наложить жгут, дать обезболивающее и транспортировать пострадавшего в больницу.

В) Наложить повязку, дать обезболивающее и транспортировать пострадавшего в больницу

**11. Как правильно оказать помощь пострадавшему с переломом плечевой кости?**

А) Подвесить руку на косынке, дать обезболивающее средство.

Б) Прибинтовать руку к туловищу.

В) В подмышечную область положить валик, согнуть руку в локтевом суставе и наложить шину от здорового надплечья до кончиков пальцев, дать обезболивающее средство.

**12. В каком положении транспортировать пострадавшего с переломами ребер и грудины?**

А) Полусидя.

Б) Лежа на боку.

В) Лежа на спине.

**Правильные ответы**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
А	Б	В	Б	Б	Б	А	А	Б	А	В	А

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	8-12	4-7	1-3

**Практика**

Задание: рассказать и показать порядок оказания первой помощи пострадавшему при солнечном ударе.

Действие	Баллы за совершённое действие
- уложить пострадавшего в тень	3
- приподнять голову вверх	2

- расстегнуть одежду	2
- обеспечить приток свежего воздуха	3
- побрызгать на лицо холодной водой	3
- приложить к голове холодный компресс	3
- дать понюхать нашатырный спирт	3
- дать попить холодной воды	3

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во баллов	14-22	6-13	0-5

***Общая и специальная физическая подготовка***

**Теория**

- Сколько групп крови выделяют у человека?
  - 4;
  - 5;
  - 2;
  - 3.
- Углекислый газ выделяется:
  - через кожу;
  - через легкие;
  - через почки.
- Органом дыхания не является:
  - гортань;
  - трахея;
  - сердце;
  - bronхи.
- Вместимость желудка человека составляет:
  - 1,0–1,5 л;
  - 2,0–3,0 л;
  - 3,0–4,0 л.
- Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?
  - индивидуальный образ жизни;
  - биологические;
  - окружающая среда;
  - служба здоровья.
- Шейный отдел позвоночника состоит из:
  - 10 позвонков;
  - 7 позвонков;
  - 12 позвонков.
- Количество пар ребер, составляющих грудную клетку, составляет:
  - 10;
  - 12;
  - 13.
- Основу мышления и речи составляет работа:
  - дыхательной системы;

- б) нервной системы;  
 в) кровеносной системы.  
 9. Транспортную функцию в организме выполняет:  
 а) кровь;  
 б) жировая ткань;  
 в) хрящевая ткань.  
 10. Что такое рациональное питание?  
 а) питание, распределенное по времени принятия пищи;  
 б) питание с определенным набором продуктов питания;  
 в) питание с учетом потребностей организма.  
 г) временное недомогание.

### Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	б	в	б	а	б	б	б	а	в

### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	7-10	4-6	1-3

## Практика

### Оценка уровня развития физических качеств учащихся 13 лет

Контрольные упражнения	Уровни и баллы		
	высокий	средний	низкий
<b>Мальчики</b>			
Вис на согнутых руках (с)	25	15	6 и менее
Бег 30 м (с)	5.2	5.5	6.3 и более
Прыжок в длину с места (см)	190	170	140 и менее
<b>Девочки</b>			
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	42	33	22 и менее
Бег 30 м (с)	5.4	5.8	6.4 и более
Прыжок в длину с места (см)	175	160	130 и менее

### Оценка уровня развития физических качеств учащихся 14 лет

Контрольные упражнения	Уровни и баллы		
	высокий	средний	низкий
<b>Мальчики</b>			
Вис на согнутых руках (с)	28	20	9 и менее
Бег 30 м (с)	5.0	5.4	6.0 и более
Прыжок в длину с места (см)	195	175	145 и менее
<b>Девочки</b>			
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	48	40	30 и менее
Бег 30 м (с)	5.2	5.6	6.2 и более
Прыжок в длину с места (см)	180	165	135 и менее

## Социально-психологическая подготовка

### Теория

1. Внимание — это

- а) избирательная направленность восприятия на тот или иной объект.
- б) процесс обработки информации головным мозгом
- в) это психическое свойство человека, способность к накоплению, (запоминанию) хранению, и воспроизведению опыта и информации

2. Память – это

- а) процесс обработки информации головным мозгом
- б) это психическое свойство человека, способность к накоплению, (запоминанию) хранению, и воспроизведению опыта и информации
- в) избирательная направленность восприятия на тот или иной объект

3. Мышление – это

- а) это психическое свойство человека, способность к накоплению, (запоминанию) хранению, и воспроизведению опыта и информации
- б) избирательная направленность восприятия на тот или иной объект
- в) процесс обработки информации головным мозгом

4. Сколько видов внимания существует?

- а) 7
- б) 3
- в) 8

5. Какие бывают виды внимания:

- а) произвольное, непроизвольное и послепроизвольное
- б) простое, непроизвольное
- в) непроизвольное, произвольное

6. Какие существуют процессы памяти?

- а) запоминание, хранение
- б) запоминание, хранение, воспроизведение и узнавание, забывание
- в) воспроизведение и узнавание, забывание

7. Какие существуют виды мышления

- а) теоритическое, практическое
- б) теоритическое, общее
- в) практическое, общее

8. Стресс это

- а) это психическое свойство человека, способность к накоплению, (запоминанию) хранению, и воспроизведению опыта и информации
- б) одна из основных положительных эмоций человека, внутреннее чувство удовлетворения, удовольствия и счастья
- в) состояние эмоциональной напряженности

### Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8
а	б	в	б	а	б	а	в

### Оценка результативности:



	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	6-8	3-5	1-2

### *Специальная подготовка*

#### **Теория**

1. Перечислите узлы, относящиеся к группе «проводников»:
2. Для каких целей служат узлы «встречный», «ткацкий», «грепвайн»?
3. Какие узлы служат для организации навески на вертикальных перилах?
4. Какие узлы служат для организации навески на горизонтальных перилах?  
Дописать выражение:
5. «Брамшкотовый» - это узел для
6. «Австрийский проводник» - это узел для
7. «Схватывающий (прусик)» - это узел для

#### **Правильные ответы**

1. Проводник, Проводник «восьмерка», проводник «двойная восьмерка», проводник «заячьи уши», австрийский проводник.
2. Для связывания веревок одинакового диаметра.
3. Булинь, карабинная удавка, двойной проводник, проводник «двойная восьмерка», проводник «заячьи уши».
4. Стремя, простой штык, карабинная удавка.
5. «Брамшкотовый» - это узел для связывания веревок разного диаметра
6. «Австрийский проводник» - это узел для устранения повреждений веревки, крепления снаряжения
7. «Схватывающий (прусик)» - это узел для организации страховки на вертикальных или наклонных перилах

#### **Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	12-17	7-11	1-6

#### **Практика**

Связать (на время) узлы: контрольное время - 1 мин

Узел	Время (сек)
Академический	
Шкотовый	
Брамшкотовый	
Встречный	
Встречная «восьмерка»	
Проводник простой	
Проводник «восьмерка»	

#### **Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во связанных узлов	5-7	3-4	1-2

## *Средства контроля усвоения программного материала 3 года обучения*

### *Основы туристской подготовки.*

#### **Теория**

1. Переправа через водную преграду характерна для следующих видов туризма:
  - а) лыжного;
  - б) пешего;
  - в) водного.
12. Как определить, какой берег реки правый?
  - а) встать лицом по течению реки: справа будет правый берег;
  - б) встать лицом против течения реки: справа будет правый берег;
  - в) встать лицом по направлению движения: справа будет правый берег
3. Туман после восхода солнца быстро рассеивается, к чему это
  - а) в ближайшее время будет хорошая погода;
  - б) к грозе;
  - в) к дождю.
4. Млечный путь полон звезд и светел, к чему это
  - а) к дождю;
  - б) к ухудшению погоды;
  - в) к хорошей погоде
5. Солнце садится в туман, к чему это
  - а) к хорошей погоде;
  - б) к ветру;
  - в) к дождю.
6. Летом тучи кучками идут книзу, к чему это
  - а) к улучшению погоды;
  - б) к дождю;
  - в) к ветру.
7. Действия туристов во время тумана
  - а) отправить туристов вверх и вниз на поиски тропы;
  - б) продолжать движение;
  - в) остановиться и осмотреться;
  - г) прекратить движение и организовать бивак.
8. Если вы оказались в лесу, где возник пожар, то необходимо:
  - а) оставаться на месте до приезда пожарных;
  - б) определить направление ветра и распространение огня и быстро выходить из леса в наветренную сторону;
9. Если скорость течения на броне 3 м/сек, а глубина реки 0,6 м, то наилучшим видом переправы через реку будет переправа
  - а) вплавь;
  - б) вброд индивидуально;
  - в) вброд стенкой.
10. Переходя реку вброд идти:
  - а) поперек течения реки;
  - б) наискось по течению;

в) наискось против движения.

11. Переправляются вброд «стенкой». Куда поставить самого низкорослого участника или женщину?

а) снизу по течению;

б) сверху по течению;

в) в середину «стенки».

12. Какое расстояние должно быть между страхующей и сопровождающей веревками при переправе первого участника вброд?

а) не имеет значения;

б) не менее 1/2 ширины реки;

в) не менее 1/3 ширины реки.

13. Самостраховка - это:

а) страховка, осуществляемая самостоятельно с использованием индивидуальных страховочных средств, без помощи др. членов группы.

б) страховка, осуществляемая без использования индивидуальных страховочных средств, без помощи др. членов группы.

в) страховка, осуществляемая самостоятельно с использованием индивидуальных страховочных средств, и с помощью др. членов группы.

### Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
б	а	а	в	в	б	г	б	в	б	в	б	а

### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	9-13	5-8	1-4

## Практика

	Задание	3 уровень (высокий)	2 уровень (средний)	1 уровень (низкий)
1	Разработать маршрут многодневного похода (цель, задачи, участники, обязанности, выбор района путешествия, режим движения и питания, составление раскладки питания)	Маршрут многодневного похода содержит все критерии.	Маршрут многодневного похода содержит 2/3 критерий.	Маршрут многодневного похода содержит 1/3 критерий.

## Топография и ориентирование

### Теория

1. При компостерной отметке Вы случайно отметили КП 5 в клетке с номером 6. Где Вы будете делать отметку на КП 6?

А. В клетке с номером 5.

В. В клетке с номером 7, а далее будете отмечаться со сдвигом на одну клетку.

С. В резервной клетке.

2. При электронной отметке Вы отметились на КП 8 и обнаружили, что пропустили КП 6. Что Вы будете делать?

А. Добежите до КП 6, отметитесь и далее побежите на КП 9.

В. Добежите до КП 6, отметитесь, далее побежите на КП 7, отметитесь, а затем побежите

на КП 9.

С. Добежите до КП 6, отметитесь, далее побежите на КП 7 и 8, отметитесь на них еще раз и продолжите бег по дистанции.

3. Пройдя последний КП, Вы бежите на финиш и обнаруживаете, что выронили карту. Что Вы будете делать?

А. Финишируете (отметитесь на финишной станции), а потом вернетесь за картой.

В. Финишируете (отметитесь на финишной станции), скажете судьям, что потеряли карту перед самым финишем и попросите разрешения вернуться за ней.

С. Вернетесь за картой, найдете ее, после чего финишируете.

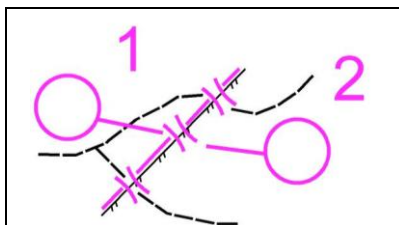
4. Прибежав на КП, Вы обнаружили, что призма упала и лежит в нескольких метрах от него. Что Вы будете делать?

А. Повесите призму на место.

В. Не станете поднимать упавшую призму, а после финиша скажете судьям, что призма на КП упала.

С. Не будете предпринимать никаких действий по этому поводу.

5. Вы видите на карте проходы через высокий забор, обозначенные красным цветом (цвет дистанции). Вдоль забора также проходит линия красного цвета. В легенде нет указаний об обязательном прохождении маркированных участков между КП 1 и КП 2. В каком месте Вы имеете право пересечь это препятствие?



А. В любом месте.

В. Только по одному из обозначенных проходов.

С. Только по центральному проходу.

6. После финиша Вам разрешили оставить карту у себя. К Вам подходит еще не стартовавший участник и просит показать карту. Выполните ли Вы его просьбу?

А. Нет.

В. Да.

С. Да, если он будет стартовать по другой дистанции.

7. Разрешается ли выходить на старт в легкоатлетических шиповках с металлическими шипами?

А. Нет.

В. Да.

С. Да, если это не соревнования с общим стартом.

8. Пройдя несколько КП, Вы обнаружили, что у Вас карта с дистанцией другой группы. Вы возвращаетесь на старт, просите заменить карту и дать Вам повторный старт. Будет ли выполнена Ваша просьба?

А. Нет.

В. Да.

С. Да, если судьи признают, что карта другой дистанции получена Вами в результате судейской ошибки.

9. Может ли участник в возрасте 34 лет быть допущен к участию в соревнованиях по группе М35?

А. Нет.

В. Да.

С. Да, если ему исполнится 35 лет до конца этого года.

10. Что из перечисленных ниже устройств нельзя использовать при прохождении дистанции?

А. Только прибор спутниковой навигации (GPS).

В. Только альтиметр (прибор, измеряющий высоту над уровнем моря).

С. Оба этих прибора.

### Правильные ответы

1. А – 1 балл, В – 3 балла, С – 5 баллов.

Отмечаться в таких случаях лучше всего в резервной клетке. Допускается вариант сдвига всех отметок на одну клетку, но в этом случае Вас почти наверняка пригласят в секретариат для объяснений. Последний вариант, в принципе, тоже допустим, но тогда Вам не избежать разбирательства с проверяющими отметку судьями.

2. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

«Электронику» не обманешь. Компьютер воспринимает только правильную последовательность прохождения КП. Если Вы решили, что раз этап 7-8 у Вас уже пройден, то после КП 7 можно бежать на КП 9, Вы искренне заблуждаетесь.

3. А – 0 баллов, В – 1 балл, С – 5 баллов.

Участник должен финишировать с картой в руках. Может быть, судьи по незнанию Правил или по доброте душевной разрешат Вам вернуться за картой, но, скорее всего, Вы будете дисквалифицированы. Так что придется возвращаться и снова бежать на финиш.

4. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 4 балла.

Участник не имеет права изменять оборудование КП, даже если оно повреждено. Заявить о проблемах на дистанции судьям на финише, конечно же, следует, но если Вы этого не сделаете, Правил Вы не нарушите.

5. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 2 балла.

Красная линия вдоль забора обозначает границу, которую запрещено преодолевать на дистанции. Если к проходу не ведет маркированный участок, обозначенный на карте и в легенде, Вы можете пересекать красную линию по любому из обозначенных проходов. Ограничив выбор лишь тем проходом, что лежит на прямой линии, соединяющей КП, Вы не нарушаете Правила, но лишаете себя других, возможно, более выгодных вариантов.

6. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 0 баллов.

Здесь комментарии излишни. Участник, посмотревший карту соревнований (с дистанцией или без нее) до старта, получает несправедливое преимущество перед другими, а Вы ему тем самым помогаете. Помните, что Правила запрещают пользоваться на месте соревнований картой данного района (даже старой), и что на соревнованиях высокого ранга за соблюдением этого судьи следят очень строго.

7. А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 0 баллов.

Использование обуви с металлическими шипами (кроме резиновых шипов с металлическим стержнем, выступающим не более чем на 2 мм) Правилами категорически запрещено.

8. А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 1 балл.

Участник не имеет права на повторный старт, если он прошел хотя бы часть дистанции. Поэтому даже в случае судейской ошибки Вам не будет разрешено снова выйти на дистанцию. Хотя, может быть Вам и удастся уговорить судей, ведь не все они знают Правила наизусть.

9. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Возраст в спорте определяется не по дню, а по году рождения. Так что, если Вы родились 31 декабря, а Ваш приятель – на следующий день, то Вы с ним целый год будете выступать в разных возрастных группах.

10. А – 2 балла, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Конечно же, оба прибора брать с собой на дистанцию нельзя, так как они являются дополнительными техническими средствами навигации. Другое дело, что пользы от них немного, а некоторые альтиметры вмонтированы в обычные наручные часы, так что никто этого и не заметит. И все же пользоваться ими на дистанции запрещено Правилами.

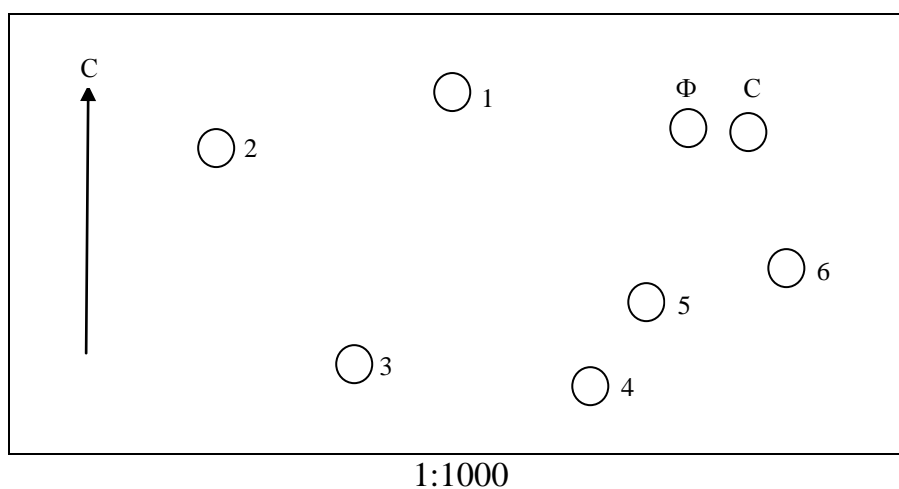
### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во баллов набранных в тесте	35-50	20-34	1-19

### Практика

#### «Белая карта»

На карте масштаба 1:1000 планируется дистанция кросса с ориентированием в заданном направлении. Затем на чистый лист бумаги копируются точки КП, обведенные кружком, указывается место старта, финиша и направление «Север». Местность хорошо проходима. Расстояние между КП от 30 до 50 метров местность без перепада высоты. Количество КП -4



Участник самостоятельно рассчитывает азимуты и расстояния между КП. Так же участнику дается начальная карта с дистанцией для запоминания на 1-2 минуты.

Затем двигается по дистанции, находит все КП и приносит на финиш их пароли. Время учитывается.

### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Занятое место	1-5	6-11	12-15

### Краеведение

#### Теория

	Вопрос (задание)	Ответ
1	Где можно узнать историю твоей школы?	1. 2.
2	Какие улицы города, названные в честь наших земляков ты знаешь?	1.
3		2.
4		3.

5	Какие микрорайоны города ты знаешь?	1.
6		2.
7		3.
8	Назови памятники Старого Оскола	1.
9		2.
10	Назови знаменитых людей нашего города	1.
11		2.
12	Какие природные места для туристских походов ты знаешь (урочища, родники, реки и т.д.)?	1.
13		2.
14		3.

### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	15-20	7-14	1-7

### Практика

	Задание	3 уровень (высокий)	2 уровень (средний)	1 уровень (низкий)
1	Описать районы с нарушенным экологическим равновесием (загрязнение атмосферного воздуха, истощение и загрязнение поверхностных и подземных вод, загрязнение почв, растительность, вымирание живых организмов)	Сообщение содержит все критерии о районе с нарушенным экологическим равновесием.	Сообщение содержит 2/3 критерий о районе с нарушенным экологическим равновесием.	Сообщение содержит 1/3 критерий о районе с нарушенным экологическим равновесием.

### Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности

#### Теория

- Правильный способ остановки капиллярного кровотечения?
  - Наложение на рану давящей повязки.
  - Резкое сгибание конечности в суставе.
  - Наложение на конечность жгута.
- Правильный способ остановки венозного кровотечения?
  - Наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе.
  - Наложение на рану давящей повязки.
- Правильный способ остановки артериального кровотечения?
  - Наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе.
  - Наложение на рану давящей повязки.
- По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?
  - Пульс, высокая температура, судороги.
  - Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания.
  - Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание.
- Что необходимо сделать для освобождения верхних дыхательных путей пострадавшего?
  - Поднять повыше голову.

- б) Подложить под плечи что-нибудь и максимально запрокинуть голову.  
 в) Открыть рот пострадавшему.
6. Можно ли давать пить пострадавшему при ранении живота?  
 а) Нет.  
 б) Можно.  
 в) Только маленькими глотками.
7. Как оказать помощь при попадании в дыхательные пути инородного тела?  
 а) Открыть рот и осторожно удалить инородное тело.  
 б) Прополоскать горло слабым раствором марганцовки.  
 в) Наклонить пострадавшего и резко хлопнуть ладонью между лопатками.
8. По каким признакам можно определить перелом ребер?  
 а) Боль, припухлость с красно-синюшным оттенком.  
 б) Боль, усиливающаяся при кашле, движении, глубоком вдохе.  
 в) Кашель, боль при дыхании, повышение температуры тела.
9. Какие симптомы наблюдаются при сотрясении головного мозга?  
 а) Похолодание тела, потеря сознания.  
 б) Головная боль, тошнота, слабость, потеря сознания.  
 в) Деформация черепа, очковая гематома.
10. Каковы признаки закрытого перелома костей конечностей?  
 а) Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности.  
 б) Конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей.  
 в) Синяки, ссадины на коже.
11. Первая помощь при открытом переломе:  
 А) Остановить кровь, рану обработать перекисью водорода, вокруг раны обработать йодом, наложить стерильную повязку, наложить шину, дать обезболивающее и транспортировать пострадавшего в больницу.  
 Б) Обработать рану вокруг перекисью водорода, рану залить йодом, наложить повязку, наложить жгут, дать обезболивающее и транспортировать пострадавшего в больницу.  
 В) Наложить повязку, дать обезболивающее и транспортировать пострадавшего в больницу
12. Первая помощь при переломе таза:  
 а) провести противошоковые мероприятия. Транспортировать пострадавшего на жестких носилках в положении лежа, ноги при этом вытянуты, под голову подкладывается валик  
 б) провести противошоковые мероприятия. Транспортировать пострадавшего на щите или жестких носилках в положении лежа на спине, ноги при этом согнуты со сведенными или разведенными коленями. Под колени подкладывается валик.  
 в) провести противошоковые мероприятия. Транспортировать пострадавшего на щите или жестких носилках в положении сидя, ноги при этом вытянуты
13. Как оказать помощь пострадавшему при переломе костей черепа?  
 а) Уложить пострадавшего на бок, голову зафиксировать уложенным вокруг нее валиком из одежды.  
 б) Уложить пострадавшего на спину, дать теплое питье, на голову положить компресс.  
 в) Уложить пострадавшего на спину, под ноги положить валик.
14. Первая помощь при черепно-мозговой травме  
 А) Освободить рану от волос. Обработать края йодом. Наложить повязку и прикладывать постоянно горячий компресс. Давать обильное питье. Транспортировать в больницу в положении лежа.  
 Б) Освободить рану от волос. Обработать края йодом. Наложить повязку и прикладывать холодный компресс. Питье должно быть небольшим. Транспортировать в больницу в положении полусидя, голова лежит на мягком валике.  
 В) Обеспечить полный покой и транспортировать в больницу. Помощь оказывать только в лечебном учреждении.



## Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
а	б	а	в	в	а	в	б	б	а	а	б	а	б

### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	9-14	4-8	1-3

## Практика

Задание: рассказать и показать порядок действий оказания первой помощи пострадавшему при открытом переломе ноги.

Действие	Баллы за совершённое действие
- обеспечить покой поврежденному месту	3
- остановить кровь при помощи давящей повязки или жгута	5
- дать обезболивающее	3
- рану обработать перекисью водорода	2
- вокруг раны обработать йодом	2
- наложить стерильную повязку	3
- наложить шину	5
- транспортировать пострадавшего в больницу	2

### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во баллов	15-25	8-14	0-7

## *Общая и специальная физическая подготовка*

## Практика

### Оценка уровня развития физических качеств учащихся 12 лет

Контрольные упражнения	Уровни и баллы		
	высокий	средний	низкий
<b>Мальчики</b>			
Вис на согнутых руках (с)	28	20	9 и менее
Бег 30 м (с)	5.0	5.4	6.0 и более
Прыжок в длину с места (см)	195	175	145 и менее
<b>Девочки</b>			

Поднимание туловища за 1 мин (раз)	48	40	30 и менее
Бег 30 м (с)	5.2	5.6	6.2 и более
Прыжок в длину с места (см)	180	165	135 и менее

### Оценка уровня развития физических качеств учащихся 13 лет

Контрольные упражнения	Уровни и баллы		
	высокий	средний	низкий
<b>Мальчики</b>			
Вис на согнутых руках (с)	32	23	12 и менее
Бег 30 м (с)	4.8	5.2	5.9 и более
Прыжок в длину с места (см)	200	185	150 и менее
<b>Девочки</b>			
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	42	36	28 и менее
Бег 30 м (с)	5.1	5.5	6.3 и более
Прыжок в длину с места (см)	185	170	140 и менее

### Социально-психологическая подготовка

#### Теория

1. Общение – это
  - а) «передача информации от человека к человеку»
  - б) избирательная направленность восприятия на тот или иной объект.
  - в) процесс обработки информации головным мозгом
2. Какие существуют средства общения?
  - а) вербальное, паравербальное
  - б) вербальное, невербальное, паравербальное
  - в) невербальное, паравербальное
3. Социальная группа – это
  - а) способ взаимосвязи
  - б) объединения людей
  - в) объединения людей, имеющих общие значимые специфические признаки, основанные на их участии в некоторой деятельности
4. Какие существуют виды групп?
  - а) большие, малые
  - б) большие, средние, малые
  - в) малые, большие
5. К средним группам относятся
  - а) совокупности людей, существующие в масштабе всего общества в целом: это социальные слои, профессиональные группы, этнические сообщества (нации, народности), возрастные группы (молодежь, пенсионеры) и т. д
  - б) производственные объединения работников предприятий, территориальные общности (жители одной деревни, города, района и пр.)
  - в) группы (до 15 чел.), как семья, дружеские компании, соседские общности. Их отличает наличие межличностных отношений и личных контактов друг с другом.
6. К большим группам относятся
  - а) группы (до 15 чел.), как семья, дружеские компании, соседские общности. Их отличает наличие межличностных отношений и личных контактов друг с другом.
  - б) совокупности людей, существующие в масштабе всего общества в целом: это социальные слои, профессиональные группы, этнические сообщества (нации, народности), возрастные группы (молодежь, пенсионеры) и т. д
  - в) производственные объединения работников предприятий, территориальные общности

(жители одной деревни, города, района и пр.)

7. К малым группам относятся

а) группы (до 15 чел.), как семья, дружеские компании, соседские общности. Их отличает наличие межличностных отношений и личных контактов друг с другом.

б) совокупности людей, существующие в масштабе всего общества в целом: это социальные слои, профессиональные группы, этнические сообщества (нации, народности), возрастные группы (молодежь, пенсионеры) и т. д

в) производственные объединения работников предприятий, территориальные общности (жители одной деревни, города, района и пр.)

### Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7
а	б	в	б	в	б	а

### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	5-7	3-4	1-2

### Специальная подготовка

### Теория

1. Безопасность – это?

А) состояние деятельности, при которой с определённой имоверностью исключается проявление опасности

Б) разносторонний процесс создания человеческим условием для своего существования и развития

В) сложный биологический процесс, который происходит в организме человека и позволяет сохранить здоровье и работоспособность

Г) центральное понятие БЖД, которое объединяет явления, процессы, объекты, способные в определённых условиях принести убытие здоровью человека

2. Как называется процесс создания человеком условий для своего существования и развития?

А) опасность

Б) жизнедеятельность

В) безопасность

Г) деятельность

3. Какие опасности относятся к техногенным?

А) наводнение

Б) производственные аварии в больших масштабах

В) загрязнение воздуха

Г) природные катаклизмы

4. Неожиданное освобождение потенциальной энергии земных недр, которая принимает форму ударных волн?

А) землетрясение

Б) оползни

В) ураган

Г) смерч

5. Из скольких баллов состоит шкала измерения силы землетрясения:

А) 9

Б) 10

В) 12

- Г) 5
6. При скольких баллах землетрясения появляются трещины в земле поре до 10 см. большие горные обвалы?
- А) 8  
Б) 7  
В) 10  
Г) 9
7. При землетрясении в 11 баллов наблюдается:
- А) трещины в грунте  
Б) горные обвалы  
В) катастрофа, повсеместные разрушений зданий изменяется уровень грунтовых вод  
Г) трещины в земной коре до 1 метра
8. Смещение вниз под действием силы тяжести больших грунтовых масс, которые формируют склоны, реки, горы, озёра – это?
- А) оползни  
Б) землетрясения  
В) схождения снежных лавин  
Г) смерч
9. Оползни могут привести и:
- А) появление трещин в грунте  
Б) горным обвалом  
В) изменению уровня грунтовых вод  
Г) повреждение трубопроводов, линий электропередач
10. К опасностям литосфере относятся:
- А) ураган  
Б) смерч  
В) землетрясение  
Г) наводнение
11. Ураган относится к опасностям в:
- А) литосфере  
Б) атмосфере  
В) не относится к опасностям  
Г) гидросфере
12. Циклон, в центре котором очень низкое давление, а ветер имеет большую скорость и разрушающую силу – это:
- А) ураган  
Б) схождение снежных лавин  
В) смерч  
Г) оползни
13. Что относится к опасностям в гидросфере?
- А) сильные заносы и метели  
Б) наводнения  
В) схождения снежных лавин  
Г) оползни

### Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
А	Г	Б	А	В	Г	В	А	Г	В	Б	А	Б

### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	10-13	5-9	1-4

## Практика

Преодоление этапов:

<i>Подъем</i>
<b>Наименование штрафа</b>
Заступ за контрольную линию-1
Потеря спец.снаряжения на этапе (за единицу)-1
Падение в пределах этапа с самозадержанием-2
Двое на этапе-3
Неправильное выполнение технического приема-3
Отсутствие, временное прекращение страховки, самостраховки-10

<i>Спуск</i>
<b>Наименование штрафа</b>
Заступ за контрольную линию-1
Потеря спец.снаряжения на этапе (за единицу)-1
Падение в пределах этапа с самозадержанием-2
Двое на этапе-3
Работа без рукавиц-3
Неправильное выполнение технического приема-3
Отсутствие, временное прекращение страховки, самостраховки-10

<i>Траверс</i>
<b>Наименование штрафа</b>
Заступ за контрольную линию-1
Не заблокирована защелка карабина-1
Потеря спец.снаряжения на этапе (за единицу)-1
Неправильное выполнение технического приема-3
Отсутствие, временное прекращение страховки, самостраховки-10
Двое на этапе-3

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во штрафных баллов на этапах	0-15	16-30	31-62

*Средства контроля усвоения программного материала 4 года обучения*

*Основы туристской подготовки.*

## Теория

1. В каком году спортивный туризм был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию после чего началась подготовка спортсменов-разрядников и мастеров спорта по туризму:
  - а) 1935 году;
  - б) 1955 году;
  - в) 1960 году;
  - г) 1949 году.
2. Под «туристским маршрутом» понимается?
  - а) заранее спланированная трасса передвижение туристов в течение определенного периода времени;
  - б) не запланированное путешествие;
  - в) одноразовое путешествие без цели.
3. Какой пешеходный степенной маршрут необходимо пройти, чтобы выполнить норматив 1-го юношеского разряда:
  - а) 2-й степени сложности;
  - б) 3-й степени сложности;
  - в) 4-й степени сложности;
  - г) 5-й степени сложности.
4. Маршрутная книжка регистрируется в МКК за следующее количество дней до похода:
  - а) 30;
  - б) 7;
  - в) 10;
  - г) 15.
5. Что является маршрутным документом в категорийном туристском походе:
  - а) маршрутная книжка;
  - б) книжка спортсмена;
  - в) карта маршрута.
6. На какое количество степеней сложности делятся юношеские туристские походы:
  - а) одну степень сложности;
  - б) две степени сложности;
  - в) три степени сложности;
  - г) четыре степени сложности.
7. В соответствии с «Правилами соревнований по спортивному туризму» участие в степенных походах учащихся допускается:
  - а) с 10-ти лет;
  - б) с 11-ти лет;
  - в) с 12-ти лет;
  - г) с 14-ти лет.
8. Страховку при переправе через реку осуществлять:
  - а) через плечо;
  - б) держа веревку в руках несколькими туристами;
  - в) через группу камней.
9. Выберите правильное окончание предложения: «Если Вы провалились в болото, необходимо...»:
  - а) выбираться медленно, опираясь на шест, не делая резких движений;
  - б) барахтаться как можно более интенсивно, чтобы освободиться из болотного плена.
10. Если скорость течения на броде 3 м/сек, а глубина реки 0,6 м, то наилучшим видом переправы через реку будет переправа
  - а) вплавь;
  - б) вброд индивидуально;

- в) вброд стенкой.
11. Переходя реку вброд идти:
- поперек течения реки;
  - наискось по течению;
  - наискось против движения.
12. При работе на этапе, с какого момента участник должен находиться в каске?
- с момента пристегивания участника к перильной веревке;
  - при начале работы с веревкой;
  - с момента пересечения границы этапа и до выхода из нее.
13. Какое расстояние должно быть между страхующей и сопровождающей веревками при переправе первого участника вброд?
- не имеет значения;
  - не менее 1/2 ширины реки;
  - не менее 1/3 ширины реки.
14. Как правильно осуществляется движение участника по наклонной навесной переправе вниз?
- ногами вперед, в рукавицах;
  - головой вперед, в рукавицах;
  - головой вперед, без рукавиц.
15. Сколько человек может находиться на перилах при движении траверсом по перилам?
- сколько угодно;
  - один;
  - два, при наличии у обоих страховочных веревок.

### Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
г	а	б	г	а	в	б	б	а	в	б	в	б	а	б

#### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	10-15	5-9	1-4

### Практика

	Задание	3 уровень (высокий)	2 уровень (средний)	1 уровень (низкий)
1	Участие в соревнованиях «Школа выживания»	Первая половина команд, показавшая наилучшие результаты	Остальные команды участвующие в соревнованиях	

Участники, которые не принимали участие в соревнования «Школа выживания» преодолевают этапы:

<i>Подъем по перилам с самонаведением</i>	
<b>Наименование штрафа</b>	
Заступ за контрольную линию-1	

Потеря спец.снаряжения на этапе (за единицу)-1
Падение в пределах этапа с самозадержанием-2
Двое на этапе-3
Неправильное выполнение технического приема-3
Отсутствие, временное прекращение страховки, самостраховки-10

<i>Спуск по перилам с самонаведением</i>	
<b>Наименование штрафа</b>	
Заступ за контрольную линию-1	
Потеря спец.снаряжения на этапе (за единицу)-1	
Падение в пределах этапа с самозадержанием-2	
Двое на этапе-3	
Работа без рукавиц-3	
Неправильное выполнение технического приема-3	
Отсутствие, временное прекращение страховки, самостраховки-10	

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во штрафных баллов на этапах	0-15	16-30	31-62

*Краеведение*

**Теория**

<b>Старооскольский городской округ</b>		
1	<b>Названия</b>	1
2	<b>микрорайонов</b>	2
3	<b>юго-восточного р-на</b>	3
4		4
5	<b>Названия</b>	5
6	<b>микрорайонов</b>	6
7	<b>северо-западного р-</b>	7
8	<b>на</b>	8
9	<b>Названия улиц юго-</b>	1
10	<b>восточного р-на</b>	2
11	<b>города</b>	3
12	<b>Названия улиц</b>	4
13	<b>центрального р-на</b>	5
14	<b>города</b>	6
15	<b>Названия улиц</b>	7
16	<b>северо-западного р-</b>	8
17	<b>на города</b>	9
36	<b>Известные земляки</b>	1
37	<b>(почетные граждане,</b>	2
38	<b>герои Советского</b>	3
39	<b>Союза)</b>	4
40		5
41		6
42		7



43	8	
<b>Достопримечательности Белгородской области</b>		
44	45	46

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	30-46	11-29	1-10

### Практика

	Задание	3 уровень (высокий)	2 уровень (средний)	1 уровень (низкий)
1	Описать памятные события, произошедшие на территории района похода. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте.	Сообщение содержит все критерии.	Сообщение содержит 2/3 критерий.	Сообщение содержит 1/3 критерий.

### *Общая и специальная физическая подготовка*

#### Практика

**Оценка уровня развития физических качеств учащихся 13 лет**

Контрольные упражнения	Уровни и баллы		
	высокий	средний	низкий
<b>Мальчики</b>			
Вис на согнутых руках (с)	32	23	12 и менее
Бег 30 м (с)	4.8	5.2	5.9 и более
Прыжок в длину с места (см)	200	185	150 и менее
<b>Девочки</b>			
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	42	36	28 и менее
Бег 30 м (с)	5.1	5.5	6.3 и более
Прыжок в длину с места (см)	185	170	140 и менее

**Оценка уровня развития физических качеств учащихся 14 лет**

Контрольные упражнения	Уровни и баллы		
	высокий	средний	низкий
<b>Мальчики</b>			
Вис на согнутых руках (с)	30	20	12 и менее
Бег 30 м (с)	4.7	5.1	5.8 и более
Прыжок в длину с места (см)	210	195	160 и менее
<b>Девочки</b>			
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	43	39	31 и менее
Бег 30 м (с)	5.1	5.6	6.1 и более
Прыжок в длину с места (см)	185	175	145 и менее

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, для диагностики развития специальной выносливости у юных спелеологов 15-17 лет используются:

1. Тест Купера (данные для 13-14 лет) заключается в 12-минутном беге: пройденное расстояние фиксируется, и на основе этих данных делаются выводы об уровне скоростной выносливости организма (табл.1).

Таблица 1.

*Критерии уровня скоростной выносливости по тесту Купера*

Пол	Расстояние (м)					
	П (превосходно)	О (отлично)	Х (хорошо)	У (удовлетворительно)	Пл (плохо)	ОПл (очень плохо)
	3 балла		2 балла		1 балл	
Ю	> 3000	2750–3000	2500–2750	2200–2500	2100–2200	< 2100
Д	> 2400	2300–2400	2100–2300	1900–2100	1600–1900	< 1600

2. 1-минутные подскоки на скамью высотой 25 см проводятся по подобию Гарвардского степ-теста: фиксируется количество подскоков и на основе этих данных делаются выводы об уровне скоростно-силовой выносливости организма (табл. 2).

Таблица 2.

*Критерии уровня скоростно-силовой выносливости по количеству 1-минутных подскоков*

Пол	Количество подскоков (раз)					
	П (превосходно)	О (отлично)	Х (хорошо)	У (удовлетворительно)	Пл (плохо)	ОПл (очень плохо)
	3 балла		2 балла		1 балл	
Ю	> 65	65-61	60-51	50-41	40-31	< 31
Д	> 45	45-41	40-31	30-21	20-11	< 11

3. 1-минутные полные приседы с отягощением 3/6 кг: фиксируется количество приседов и на основе этих данных делаются выводы об уровне силовой выносливости организма (табл. 3).

Таблица 3.

*Критерии уровня скоростно-силовой выносливости по количеству 1-минутных полных приседов с отягощением*

Пол	Количество подскоков (раз)					
	П (превосходно)	О (отлично)	Х (хорошо)	У (удовлетворительно)	Пл (плохо)	ОПл (очень плохо)

	3 балла		2 балла		1 балл	
Ю/6 кг	> 65	65-61	60-51	50-41	40-31	< 31
Д/3 кг	> 45	45-41	40-31	30-21	20-11	< 11

4. Специфический контекст (передвижение по верёвочной навеске, скалолазание, транспортировка груза) длина дистанции 60 м; фиксируется беговой результат и на основе этих данных делаются выводы об уровне специальной выносливости организма (табл. 4).

Таблица 4.

*Критерии уровня специальной выносливости по контексту*

Пол	Беговой результат (сек)					
	П (превосходно)	О (отлично)	Х (хорошо)	У (удовлетворительно)	Пл (плохо)	ОПл (очень плохо)
	3 балла		2 балла		1 балл	
Ю	960-1140	1200-1260	1320-1380	1440-1500	1560-1620	< 1620
Д	1080-1260	1320-1380	1440-1500	1560-1620	1680-1740	< 1740

После выполнения всех практических заданий по общей и специальной физической подготовке высчитываем средне-арифметическое значение.

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	2,3-3	1,7-2,2	1-1,6

***Социально-психологическая подготовка***

**Теория**

1. Самооценка - это
  - а) способность человека оценивать себя, свое место и положение в обществе, свои недостатки и достоинства.
  - б) способность человека оценивать других, их место и положение в обществе, их недостатки и достоинства
2. Какой может быть самооценка
  - а) адекватной
  - б) неадекватной
  - в) адекватной и неадекватной
3. Адекватная самооценка – это
  - а) оценка, которая не соответствует реальным возможностям человека.
  - б) наиболее точное представление о себе, объективная оценка своих способностей
4. Неадекватная самооценка – это
  - а) оценка, которая не соответствует реальным возможностям человека.
  - б) наиболее точное представление о себе, объективная оценка своих способностей

5. Какие существуют уровни самооценки?

- а) заниженная, нормальная
- б) нормальная, завышенная
- в) заниженная, нормальная, завышенная

6. Главные функции самооценки

- а) регуляторная, защитная
- б) заниженная, регуляторная
- в) общая, защитная

**Правильные ответы**

1	2	3	4	5	6
а	в	б	а	в	а

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	5-6	3-4	1-2

***Специальная подготовка***

**Теория**

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) предназначена для:

- а) защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и иного характера, обеспечения в мирное время защиты населения, территорий и окружающей среды, материальных и культурных ценностей государства.
- б) защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и иного характера
- в) защиты территорий и окружающей среды, материальных и культурных ценностей государства.

2. Входит ли в задачу РСЧС ликвидация чрезвычайных ситуаций

- а) нет
- б) да

3. Поисково-спасательные службы (ПСС) это

- а) организации, осуществляющие защиту редких животных
- б) организации, осуществляющие спасение на воде
- в) организации, осуществляющие поиск людей, находящихся в опасности, и их спасение.

4. Являются ли черемша, гречиха и цикорий съедобными растениями

- а) да
- б) нет

5. Выберите правильный ответ съедобных растений

- а) плющ, белена, иван-чай
- б) горчица белая, пастушья сумка, одуванчик
- в) болиголов пятнистый, мак, падуб

6. Выберите правильный вариант несъедобных растений

- а) белладонна, болиголов
- б) пастушья сумка, белена
- в) иван-чай, аконит

7. Воду из ручья можно пить, если она:

- а) на поверхности - мусор (хвоя, ветки);  
 б) мутная;  
 в) на поверхности - пена;  
 г) прозрачная.
8. Обеззараживание воды в полевых условиях осуществляется  
 а) очисткой через фильтр из глины, ваты и материи;  
 б) кипячением воды;  
 в) очисткой через песочный фильтр.

**Правильные ответы**

1	2	3	4	5	6	7	8
а	б	в	а	б	а	г	б

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	6-8	3-5	1-2

**Практика**

Преодоление этапов:

<b><i>Навесная переправа</i></b>	
<b>Наименование штрафа</b>	
Заступ за контрольную линию-1	
Не заблокирована защелка карабина-1	
Потеря спец.снаряжения на этапе (за единицу)-1	
Неправильное выполнение технического приема (порядок пристежки- отстежки, движения по перилам)-3	
Отсутствие, временное прекращение страховки, самостраховки-10	
Двое на этапе-3	

<b><i>Параллельная переправа</i></b>	
<b>Наименование штрафа</b>	
Заступ за контрольную линию-1	
Не заблокирована защелка карабина-1	
Потеря спец.снаряжения на этапе (за единицу)-1	
Неправильное выполнение технического приема-3	
Отсутствие, временное прекращение страховки, самостраховки-10	
Двое на этапе-3	

<b><i>Бревно маятником</i></b>	
<b>Наименование штрафа</b>	
Заступ за контрольную линию-1	
Падение участника - 6	
Двое на этапе -3	
Нарушения при использовании опоры (веревки) - 1	

	3 балла	2 балла	1 балл
--	---------	---------	--------

Кол-во штрафных баллов на этапах	0-15	16-40	40-49
----------------------------------	------	-------	-------