

Государственное образовательное учреждение дополнительного образования  
Тульской области  
«Центр дополнительного образования детей»

Программа рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
ГООУ ДО ТО «ЦДОД»  
протокол № 3  
от «31» августа 2022 г.

Утверждаю  
Директор ГООУ ДО ТО «ЦДОД»  
Ю.В.Грошев  
приказ от «31» августа 2022 г. № 270



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Судейство туристских соревнований»**

Направленность: туристско-краеведческая  
Уровень сложности: базовый  
Возраст: 10-17 лет  
Срок реализации и объем: 3 года (432 часа)

Составители:  
педагоги дополнительного образования  
Гончарова О.В., Рудакова А.Е.

Тула, 2021

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающей программа «Судейство туристских соревнований» составлена на основе общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «спортивный туризм» (далее - Федерация, ФСТР) с учетом правил Международной ассоциации общественных объединений по спортивному туризму «Международная Федерация спортивного туризма» (далее - МФСТ), регулируют проведение соревнований по спортивному туризму и действуют на всей территории Российской Федерации.

Официальные лица: организаторы соревнований, организации и лица, проводящие соревнования, представители команд, тренеры, спортсмены, судьи, принимающие участие в соревнованиях - обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

В настоящее время в дополнительном образовании не существует типовой программы обучения спортивному туризму. Первый вариант программы был разработан в 2020 году; в 2021, 2022 гг. программа обновлена.

Базой для составления дополнительной общеразвивающей программы «Судейство туристских соревнований» послужили исследования ведущих специалистов, педагогов, опыт коллег, личный опыт педагога дополнительного образования.

Процесс перемен, происходящих в дополнительном образовании, выдвигает в качестве приоритетной проблему формирования личности.

**Плутарх:** ученик - это не сосуд, который надо наполнить, а факел, который надо зажечь.

А зажечь факел может лишь тот, кто сам горит.

**Лев Яшин:** «Любой, самый счастливый финиш — лишь предшественник очередного старта, причем прошлые победы, как бы значительны они ни были, не дают никаких дополнительных привилегий».

**Новизна** программы заключается в расширении учебно-спортивной части программы по сравнению с традиционно применяемыми программами в туристских объединениях обучающихся.

Увеличение учебно-спортивной части программы обуславливается следующими соображениями:

- укрепление здоровья обучающихся и развитие туристского многоборья как нового, разнообразного вида спорта;
- выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации;
- повышение физической дееспособности обучающихся как залога эффективности его технических и тактических действий в любых экстремальных ситуациях.

### **Актуальность программы**

Детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих всестороннему развитию личности, формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое значение в воспитании подрастающего поколения.

Развитие детского туризма в России является значимой социальной и педагогической задачей, решение которой невозможно без высококвалифицированных специалистов, обладающих общими и профессиональными компетенциями. Этим обусловлена актуальность подготовки судей туристских соревнований в сфере спортивного туризма.

Обучение по общеразвивающей программе «Судейство туристских соревнований» ориентировано и направлено на удовлетворение профессионально-образовательных интересов за счёт вариативности образовательного процесса.

**Педагогическая целесообразность.** Знания и практические умения, приобретенные обучающимися во время занятий носят прикладной характер и могут быть использованы ими в быту.

*Адресат программы* - программа «Судейство туристских соревнований» рассчитана на обучающихся 10-17 лет.

*Объем программы* – 432 часа, составляет 144 часа в год, 4 часа в неделю, практические занятия составляют большую часть программы.

*Формы организации образовательного процесса* - пассивные: мини-лекции; полуактивные: практические занятия, прогулки, конкурсы, викторины, деловые и ролевые игры, беседы, отчеты; активные: учебно-познавательные экскурсии, путешествия, походы, участие в соревнованиях. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, технических средств, специального оборудования, туристского снаряжения.

Практические занятия проводятся как в помещении, так и на местности, а также во время поездок на соревнования и экскурсии. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть заменен педагогом в зависимости от условий.

Программа носит интегрированный характер и включает в себя следующие разделы: «Туристские походы», «Специальная туристская подготовка», «Основы первой доврачебной помощи», «Общая и специальная физическая подготовка» и «Промежуточная и итоговая аттестация».

Программа может быть реализована в сетевой форме с участием ГОУ ДО ТО «Центр дополнительного образования детей» и МБОУ ЦО (МКОУ) г. Тулы и Тульской области на основании договора о сетевом взаимодействии.

Занятия проводятся с группой обучающихся в виде практических занятий в помещении, на спортивной площадке, на местности. Теоретические знания сообщаются детям в ходе практических занятий.

*Срок освоения программы*-3 года.

*Режим занятий* - программа может быть реализована в течение учебного года с периодичностью 4 часов в неделю, включая участие в соревнованиях по спортивному туризму, а также проведением похода в каникулярный или летний период.

**Цель программы** является подготовка юных судей спортивного туризма, обладающих необходимым комплексом знаний, умений, навыков для активного участия в организации и проведении туристических походов 3-й и 4-й категории сложности, слётов, соревнований, а также эффективно использовать приобретенные навыки в экстремальных ситуациях.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- Получение знаний, умений и навыков по основам спортивного ориентирования, пешеходного туризма, а также туристического прикладного спортивного многоборья;

- Расширение знаний по историческому, географическому и культурному наследию Тульского края;

*Развивающие:*

- Совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития обучающихся;

- Приобретение навыков самостоятельной деятельности;

*Воспитывающие:*

- Формирование представлений о правилах поведения на природе во время соревнований, тренировочных занятий, экскурсий, походов и путешествий;

- Формирование чувства бережного и уважительного отношения к памятникам истории, архитектуры, искусства, природы родного края;

- Создание в детском коллективе обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворение потребностей в общении.

### **Планируемые результаты и способы их измерения**

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

***Личностные результаты:***

- повышение самооценки ребенка;

— формирование установки на здоровый образ жизни посредством участия в туристско-спортивных занятиях и мероприятиях;

— умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;

— умение владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки.

***Предметные результаты:***

— формирование основных представлений о движении «Школа безопасности»;

— овладение навыками подготовки как к однодневному, так и к многодневному походу: одеться по погоде, правильно уложить рюкзак, подготовить продукты и снаряжение, организовать привал, бивак;

— формирование навыков оказания первой помощи;

— овладение первичными навыками ориентирования на местности.

***Метапредметные результаты:***

— овладение способностью актуализировать и применять в процессе организации туристского похода и соревнований по спортивному туризму знания, полученные в рамках изучения различных учебных предметов;

— формирование умений планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в такой деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов.

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий, участие в туристском походе и участии в соревнованиях по спортивному туризму.

Промежуточная аттестация обучающихся производится по итогам участия в соревнованиях и походах.

**Учебно-тематический план  
1 года обучения**

№	Раздел программы	всего	теория	практика	Формы контроля
1	Туристские навыки	17	6	11	Выполнение контрольных срезов по организации туристского похода
2	ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ.	76		76	Сдача нормативов по специальной подготовке.
3	ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО	45	3	42	Сдача нормативов по специальной подготовке.
4	Промежуточная аттестация	6	2	4	Декабрь, май.
ИТОГО		144	11	133	

**Содержание учебно-тематического плана  
первого года обучения**

**ТУРИСТСКИЕ НАВЫКИ**

**1. Вводное занятие. Основы туризма.**

Личное снаряжение. Правила укладки рюкзака. Общественное снаряжение. Распределение веса в группе.

1.

Цели и задачи обучения: **Входной контроль.** Теория: Знакомство с образовательной программой.

1.2. Требования к обучающимся. Техника безопасности на занятиях.

1.3 Личное снаряжение. Правила укладки рюкзака. Техника безопасности на выездах.

1.4 Общественное снаряжение для различных походов.

1.5 Охрана природы.

1.6 Организация лагеря. Распределение обязанностей в группе. Дежурство.

1.7 Питание в походе. Снаряжение для организации питания.  
Начальные сведения о составлении раскладки.  
Обязанности завхоза.

1.8 Основы работы с веревками. Основные узлы, применяемые в туристской деятельности.

**Теория:** Основные этапы организации и постановки лагеря. Распределение обязанностей между участниками группы. Различные дежурства. Обязанности дежурных. Распределение работы в дежурной бригаде. Основы питания в походе, знакомство со специальным снаряжением, хранение продуктов. Нормы основных продуктов. Начальные сведения о составлении раскладки. Обсуждение обязанностей завхоза группы по питанию. Характеристики туристских веревок. Знакомство с основными узлами, необходимыми для работы в походных условиях.

**Практика:** Отработка навыков сборки рюкзака. Знакомство с различными видами рюкзаков. Знакомство с основным туристским снаряжением: спальник, коврик, личная одежда, обувь, топор, пила, костровой набор, котлы, палатка, тент. Отработка навыков обращения с общественным снаряжением. Практическая работа по разведению костра. Первые тренировочные выезды. Участие в школьном туристском слете. Работа групповая и индивидуальная

Отработка навыков постановки лагеря. Практикум по организации дежурства. Изучение раскладки, разбор необходимого набора продуктов. Практическая работа по составлению раскладки похода выходного дня. Освоение простейших узлов. Зачет по узлам. Поход с отработкой на местности полученных знаний. Работа групповая и индивидуальная.

## **ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ**

### **2.1 Переправа первого участника вброд**

2.1.1 Переправа первого участника вброд должна осуществляться с обеспечением страховки основной веревкой, расположенной выше по течению. Кроме того, к участнику должна быть подключена сопровождающая веревка (основная), выдача которой осуществляется ниже по течению.

Расстояние между страхующей и сопровождающей веревками должно быть не менее половины ширины реки.

2.1.2. Страхующая и сопровождающая веревки должны удерживаться участниками (не менее двух человек на каждую) в руках. Выпуск веревки через карабин запрещен.

2.1.3 Свободные концы веревок не закреплены, оканчиваются узлами (проводниками).

2.1.4 Участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, должны быть развернуты лицом к переправляющемуся вброд.

2.1.5. К переправляющемуся участнику страховочная и сопровождающая веревки подключаются через скользящие карабины в боковую часть страховочного пояса.

2.1.6 Участник, переправляющийся со страховкой с берега, должен быть без рюкзака.

2.1.7. При переправе участника с шестом запрещается закрепление шеста к участнику.

2.1.8 Шест располагается выше по течению.

2.1.9 При переправе на реках со скоростью течения более 5 м/сек (при этом глубина не должна превышать одного метра) разрешается использовать метод "Кораблик". Страховочная веревка заносится как можно выше по течению реки и удерживается в руках не менее чем тремя участниками; свободный конец веревки не закреплен и имеет узел проводника. Веревки подключены к участнику в соответствии с п.2.1.5, кроме того, от страхующей веревки к беседке участника отходит петля длиной 0,5 - 0,7 м, образующая гипотенузу треугольника. Движение участника осуществляется при зависании на страхующей веревке с равномерной загрузкой страховочного пояса и беседки. Вторая веревка отходит перпендикулярно течению или несколько ниже и удерживается в руках не менее чем двумя участниками; конец веревки не закреплен, оканчивается узлом проводника. Смещение переправляющегося участника вдоль оси течения должно производиться за счет выдачи или выгибания веревки.

2.1.10 Участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, должны быть без рюкзаков.

### **2.2 Переправа первого участника по тонкому льду**

2.2.1 При переправе первого участника через реку (наличие течения) страховочная веревка заносится как можно выше по течению реки и удерживается в руках не менее чем двумя участниками. Сопровождающая веревка расположена перпендикулярно линии течения и удерживается в руках двумя участниками.

2.2.2 При переправе через озеро, пруд (течение отсутствует) страхующая веревка расположена по линии движения участника, сопровождающая - несколько отнесена в сторону. Обе веревки выдаются по два человека на каждой, с рук.

2.2.3 Страхующая и сопровождающая веревки подключаются к переправляющемуся участнику в соответствии с п.2.1.5.

2.2.4 Свободные концы веревок не закреплены, на концах - узлы - проводники.

2.2.5 У переправляющегося участника не должно быть рюкзака.

2.2.6 Движение осуществляется на лыжах, крепления расслаблены, руки вынуты из темляков лыжных палок.

2.2.7 Участники, работающие на страховке и сопровождении, должны быть без рюкзаков и лыж и повернуты лицом к переправляющемуся.

### **2.3 Переправа первого участника через реку по бревну**

2.3.1 Переправа осуществляется с обеспечением страховки основной веревкой, выдаваемой на уровне бревна, либо несколько ниже по течению реки. Кроме того, к участнику должна быть подключена сопровождающая веревка (основная), выдача которой осуществляется ниже по течению реки. Расстояние между страхующей и сопровождающей веревками - не менее половины ширины реки по берегу.

2.3.2 Веревки выдаются аналогично п.п. 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.10.

2.3.3 Кроме того, сопровождающую веревку участник может использовать как дополнительную точку опоры. При этом свободный конец веревки жестко удерживается двумя участниками на берегу в руках (подключение его к участникам либо к опоре запрещается). Переправляющийся участник набирает в руку необходимый запас веревки и, постепенно выдавая ее, переправляется по бревну, самостоятельно контролируя силу натяжения сопровождающей (опорной) веревки - метод маятника.

2.3.4 Участник, переправляющийся со страховкой с берега, должен быть без рюкзака.

2.3.5 Если расстояние от бревна до поверхности воды более 3 м, участник, идущий со страховкой с берега, обеспечивается обязательной судейской страховкой в виде горизонтальных судейских перил и поводка (допускается использование своей длинной само страховки).

#### **ВНИМАНИЕ:**

Использование данных перил в качестве опоры запрещено и расценивается как зависание на судейской страховке.

2.3.6 Движение по бревну первого участника допускается любым образом (на ногах, сидя на бревне и т.д.).

2.3.7 Участник может использовать как дополнительную точку опоры растяжки-усы, использовавшиеся командой при укладке бревна.

### **2.4 Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну**

2.4.1 Организация страховки участника должна осуществляться через опорную точку: дерево, опорная петля с карабином и т.п. Место организации пункта страховки указывается судьями этапа.

2.4.2 Конец страхующей веревки подключается к участнику в грудное перекрестье.

2.4.3 Свободный конец страхующей веревки закреплен на опоре. Допускается закрепление свободного конца страхующей веревки на участнике, стоящем на само страховке.

2.4.4 Страховка осуществляется одним участником, при этом он должен находиться на самостраховке.

2.4.5 Смотри п.п.2.3.4, 2.3.5, 2.3.6, 2.3.7.

## **2.5 Траверс склона участником, идущим на командной страховке (траверс первым участником)**

2.5.1 Организация страховки участника должна осуществляться через опорную точку: дерево, крюк, опорная петля с карабином и т.п. Место организации пункта страховки указывается судьей этапа.

2.5.2 Смотри п.п.2.4.2, 2.4.3, 2.4.4.

2.5.3 Участник, движущийся на командной страховке, должен быть без рюкзака.

2.5.4 При движении участник обязан прощелкивать веревку командной страховки через промежуточные точки страховки (крючья), указанные судьей этапа перед началом работы на этапе, либо во время движения.

2.5.5 Если коридор траверса расположен на высоте более 3 м над уровнем земли, участнику предоставляется судейская страховка, выполненная в виде сквозных перил между началом и концом траверса, к которым участник обязан пристегнуться своей длинной самостраховкой.

### **ВНИМАНИЕ:**

Использование данных перил в качестве опоры запрещается и расценивается как зависание на судейской страховке.

## **2.6 Преодоление подъема первым участником с командной страховкой**

2.6.1 Участник движется по склону с нижней командной страховкой свободным лазаньем. При этом участнику обеспечивается верхняя судейская страховка, пристегивание, отстегивание и контроль во время движения за которой участник осуществляет самостоятельно.

2.6.2 Смотри п.п.2.4.2, 2.4.3, 2.4.4.

2.6.3 Свободный конец страховочной веревки должен быть закреплен на опоре, указанной судьей, либо на страхующем участнике, стоящем на самостраховке.

2.6.4 Если командная страховка организуется из безопасной зоны (ровная горизонтальная площадка), страхующему участнику самостраховка не обязательна.

## **2.7 Организация перил**

2.7.1 Перилами является основная веревка, используемая командой для преодоления препятствия.

2.7.2 Перила могут выполнять роль страховки и опорной точки (транспортировочной веревки).

2.7.3 Крепление перил к опорам осуществляется посредством узлов, указанных в п. 1.9.1-б (раздел 1).

2.7.4 Статически нагруженные перила из одинарной веревки, т.е. натянутые с помощью полиспаста, не являются элементом перильной страховки, как не отвечающие требованиям безопасности по допустимой разрывной нагрузке в соответствии с ГОСТом.

2.7.5 Допускается при натягивании перильной страховки применение одинарного полиспаста, т.е. имеющего не более одного элемента (блока, карабина), изменяющего направление выбирания веревки.

2.7.6 Требования по п.п. 2.7.4 и 2.7.5 не распространяются при применении командной двойной основной веревки.

2.7.7 Запрещается удержание перил на механических самосбросах, работающих на принципе переворачивающихся незамкнутых скоб, сброса веревок с открытого гака, дистанционного рассоединения механических узлов, выдерживания механической чеки, блокировок и т.п., независимо от наличия публикаций в литературе с описанием указанных устройств.

2.7.8 Для прикрепления полиспаста к рабочей (натягиваемой) веревке могут быть использованы:

а) приспособления типа колец, восьмерок, лепестков и т.п. (кроме зажимов). Приспособления должны обеспечивать сохранность прядей веревки и безопасность участников;

б) схватывающие узлы (см. п.1.9.1-в, раздел 1), выполненные из репшура диаметром 6 мм с наличием в рабочей части петли четырех ветвей или из веревки диаметром 8 мм с наличием в рабочей части петли двух ветвей.

2.7.9 До начала движения участников по перилам, блоки и полиспасты, используемые командой для натяжения, а также все средства их крепления к натягиваемой веревке (см. п. 2.7.8), должны быть сняты.

2.7.10 Допускается снятие средств подключения полиспаста участником, подвешенным к натянутым перилам навесной переправы (в соответствии с п.2.11.3, раздел 2) без перемещения за место подключения. При обнаружении повреждений перильной веревки участник должен немедленно прекратить дальнейшее движение по перилам и заменить поврежденную веревку (п.1.1.4 раздел 1).

2.7.11 Точки крепления перил указываются судьями этапа до начала работы команды на этапе.

2.7.12 При организации переправы по бревну через реку перила должны располагаться ниже бревна по течению.

2.7.13 При организации перил на спуске по склонам, если участок окончания спуска находится в опасной зоне (полка, балкон), нижний конец перильной веревки должен быть закреплен на крюке (петле, дереве), указанном судьей этапа. Если окончание спуска находится в безопасной зоне, то закрепление конца не обязательно, но оканчиваться перила должны узлом.

2.7.14 На перилах при подъеме участников по склону на нижнем конце должен быть завязан узел.

## **2.8 Снятие перил**

2.8.1 Снятие перил осуществляется с целевой стороны этапа (стороны окончания этапа) сдергиванием рабочей веревки, предварительно доставленной с исходной стороны (начала этапа) сдергивающей веревкой. Диаметр сдергивающей веревки не лимитируется.

2.8.2 Допускается, если п.2.8.1 не оговорен условиями соревнований, снятие перил производить с исходной стороны последним участником команды. При этом к последнему участнику при преодолении этапа относятся те же требования, что и к первому.

## **2.9 Укладка бревна**

2.9.1 Укладка бревна осуществляется силами команды с исходного берега в створ, указанный судьями этапа на целевом берегу, не заходя в опасную зону.

2.9.2 Подъем и укладывание бревна должны контролироваться оттяжками-усами из основной веревки, закрепленными за верхний конец бревна и удерживаемыми в руках не менее чем по одному участнику на каждом. Запрещается закреплять свободные концы оттяжек на участниках, а также обматывать вокруг руки, корпуса и т.п.

2.9.3 В момент укладки бревна участники не должны находиться над или под бревном.



2.9.4 Если в результате укладки бревна не попало в указанный створ на целевом берегу, оно вытягивается на исходный берег силами команды и прием повторяется.

## **2.10 Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду**

2.10.1 При движении участник должен быть подключен к перилам карабином самостраховки: при переправе через овраг (каньон) - от грудного перекрестья, при переправе через водные преграды - от карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса (скользящего карабина).

2.10.2 Длина самостраховки должна быть такой, чтобы участник мог перекрыть перила запястьем вытянутой руки.

2.10.3 Кроме самостраховки участник должен иметь сопровождающую веревку (основную), включенную скользящим карабином в боковую часть страховочного пояса (кроме переправы через овраг, каньон).

2.10.4 При переправе через овраг (каньон) сопровождающая веревка подключается к участнику в грудное перекрестье, либо к карабину самостраховки, скользящему по перилам.

2.10.5 Свободный конец сопровождающей веревки должен быть закреплен на опоре, либо на участнике, стоящем на самостраховке на берегу.

2.10.6 Сопровождающая веревка должна удерживаться в руках не менее чем одним человеком (кроме переправы "пострадавшего").

2.10.7 На перилах может находиться не более одного участника.

2.10.8 При движении по тонкому льду участник переправляется на лыжах, крепления расслаблены, руки вынуты из темляков лыжных палок.

## **2.11 Движение по навесной переправе**

2.11.1 Переправа проводится на карабине, включенном в беседку или в блокировку: страховочный пояс-беседка. Допускается движение на двух карабинах: грудь-беседка. Не разрешается движение на карабине, замыкающем страховочную систему.

2.11.2 Если движение осуществляется на блоках, каретках, то они должны отвечать требованиям п.1.3 (раздел 1).

2.11.3 Порядок пристегивания к перилам:

а) встать на самостраховку на перила, при этом:

- если перила выполнены из одинарной веревки, то для самостраховки используется статически ненагруженная веревка, натянутая параллельно основным перилам (см. п.п.2.7.4, 2.7.5) силами команды. В отдельных случаях в соответствии с условиями соревнований силами судейской бригады натягивается судейская страховочная веревка, которая предоставляется команде как страховочные перила до начала работы на этапе. В этом случае, после прохождения этапа, команда обязана снять только свое, используемое на этапе, снаряжение (веревки);

- если перила выполняются из двойной веревки, то самостраховка включается одним карабином одновременно на обе веревки;

б) подключить сопровождающую веревку к участнику (для подключения допускается использование любого несущего элемента страховочной системы, расположенного на передней части туловища);

в) подключится к перилам (при этом в момент подключения участника к перилам и далее во время движения по переправе до снятия с перил сопровождающую веревку должен удерживать в руках не менее чем один участник в рукавицах).

Допускается п.п. "а" и "б" выполнять в обратном порядке, либо одновременно.

2.11.4 Порядок отстегивания от перил обратный.

2.11.5 Свободный конец сопровождающей веревки закреплен на опоре.

Допускается закрепить на участнике, стоящем на самостраховке.

2.11.6 В случае, если переправа заявлена в условиях соревнований как наклонная (угол более 20 градусов):

- сопровождающая веревка должна выдаваться через карабин (опорную точку на "верхнем" берегу, в т.ч. и для последнего;

- движение участников по переправе только ногами вперед;

- необходимо наличие самостраховки у сопровождающего.

2.11.7 При неудовлетворительном состоянии переправы (провис, ослабление крепления на упорах), выраженном в погружении участника в воду, опасном задевании за грунт или выступающие предметы, срывы ограничений, последующий участник может быть запущен только после дополнительного натяжения переправы.

2.11.8 Навесная переправа может быть нагружена только одним участником. Запрещается какая бы то ни было загрузка веревки другими участниками или грузом (оттягивание веревки вниз, зависание).

## **2.12 Траверс по перилам**

2.12.1 Опасная зона этапа должна проходиться участником без потери страховки (самостраховки).

2.12.2 Для организации самостраховки по перилам участник использует свою короткую самостраховку (короткий ус), идущий от грудного перекрестья страховочного пояса.

2.12.3 При движении по склону участник должен контролировать, чтобы его центр тяжести не оказался выше перил.

2.12.4 Страховочные перила могут использоваться участником и как дополнительная точка опоры.

2.12.5 На перилах может находиться не более одного участника.

2.12.6 Если в условиях соревнований указано, что точки промежуточной страховки (крючья) могут использоваться как пункт организации страховки, то команда имеет возможность организации нескольких перил на протяжении этапа.

## **2.13 Спуск (подъем) по склону с самостраховкой по перилам**

2.13.1 Для организации самостраховки по перилам участник использует схватывающий узел (см. п.1.9.1-в), связанный из репшнура диаметром 6 мм и имеющий в рабочей части (т.е. между участником и перилами) четыре ветви.

2.13.2 Самостраховка включается в грудное перекрестье страховочного пояса.

2.13.3 Длина петли для вязки схватывающего узла должна быть такой, чтобы узел, завязанный на перилах, перекрывался запястьем вытянутой руки.

2.13.4 Участник должен перемещать схватывающий узел по перилам таким образом, чтобы исключить его захват (зажатие в кулаке).

2.13.5 На перилах может находиться не более одного участника.

2.13.6 В случае применения в соответствии с условиями соревнований верхней командной страховки необходимость само страховки отпадает.

#### **2.14 Подъем по склону с верхней командной страховкой**

2.14.1 Если условиями соревнований не оговорено движение по склону связками, то для всех участников команды, кроме первого, должна быть организована верхняя командная страховка.

2.14.2 Страховка выполняется через опорную точку (дерево, карабин и т.п.), указанную судьями этапа.

2.14.3 Участник, обеспечивающий страховку наверху, должен находиться на само страховке.

2.14.4 Свободный конец страхующей веревки закреплен на опоре. Допускается, в случае организации страховки через карабин, закрепление свободного конца на участнике, стоящем на само страховке.

2.14.5 При организации верхней страховки снизу, если страхующий участник находится в безопасной зоне (на горизонтальной, ровной площадке), само страховка страхуемому участнику необязательна (если это не оговорено условиями соревнований). Конец страхующей веревки закреплен на участнике, либо на опоре.

2.14.6 К движущемуся по этапу участнику страховка включается в грудное перекрестье страховочного пояса.

2.14.7 Движение участника может осуществляться любым способом: свободным лазанием, с опорой на перила, по перилам. При наличии перил они могут быть использованы как транспортная (вытягиваемая) веревка.

2.14.8 Запрещается вытягивание участника страховочной веревкой.

2.14.9 Участник, идущий с верхней командной страховкой свободным лазанием, имеет право использовать страховочную веревку в качестве дополнительной точки опоры для того, чтобы преодолеть сложный участок. При этом он должен подать команду страхуемому: "закрепи", страхующий должен выполнить этот прием, и после этого, используя ее как перила, преодолеть сложный участок. Провис петли страхующей веревки не должен быть ниже уровня ступней страхуемого участника (по вертикали).

#### **2.15 Спуск по перилам (дюльфер)**

2.15.1 Участник при прохождении спуска должен иметь верхнюю командную страховку.

2.15.2 См. п.п.2.14.2 - 2.14.6.

2.15.3 Допускается, если это оговорено условиями соревнований, спуск последнего участника с само страховкой по перилам схватывающим узлом (см. п.п.2.13.1 - 2.13.5). В этом случае участнику предоставляется верхняя судейская страховка, к которой он обязан подключиться.

2.15.4 Движение участников осуществляется дюльфером (беседочный карабин - плечо) либо с применением дополнительных фрикционных устройств, допущенных комиссией по снаряжению (лепестки, восьмерки, рогатки, шайбы, каталки и т.д.).

2.15.5 На перилах может находиться не более одного участника.

2.15.6 Подключение к перилам и принятие правильного положения для спуска должно быть произведено участником в непосредственной близости от точки закрепления перил (расстояние не более длины самостраховки).

2.15.7 Во время движения по перилам участник не должен выпускать веревку (перильную) из регулирующей руки.

2.15.8 В случае возникновения необходимости освободить регулирующую руку (распутать веревку, ослабить схватывающий узел и т.п.), участник должен остановиться и взять оба конца перильной веревки в одну руку (сдвоить веревку).

2.15.9 Во время прохождения спуска участник должен контролировать движение перильной веревки по телу - она не должна сползть на шею и другие открытые части тела. Если такое произойдет, то участник должен остановиться и устранить неправильное положение в соответствии с п.2.15.8.

## **2.16 Спортивный спуск**

2.16.1 Преодоление спуска спортивным способом допускается с самостраховкой по перилам в соответствии с п.2.13.

2.16.2 Перильная веревка должна проходить за спиной, и для увеличения трения может быть обернута вокруг руки.

2.16.3 См. п.п.2.15.5 - 2.15.9.

## **2.17 Переправа маятником через ручей, овраг**

2.17.1 Участник, преодолевающий препятствие маятником, должен быть подключен самостраховкой к маятниковой веревке. Петля на перильной веревке для подключения самостраховки должна быть завязана не ниже уровня точки подключения самостраховки к страховочной системе участника, когда он находится на границе опасной зоны исходного берега.

2.17.2 Допускается, если это оговорено условиями соревнований, в качестве элемента организации точки подключения к перилам самостраховки использовать схватывающий узел в соответствии с п.2.13.1.

2.17.3 При использовании зажимов для организации опорной точки на перилах они должны быть установлены не выше точки подключения самостраховки.

2.17.4 На перилах может находиться не более одного участника.

## **2.18 Транспортировка груза на этапах**

2.18.1 Транспортировка рюкзаков со снаряжением и контрольного груза запрещается участником, преодолевающим первым этапы:

- переправа вброд;
- переправа по бревну;
- траверс склона (свободное лазание);
- переправа по тонкому льду;
- подъем по склону (свободное лазание).

2.18.2 Запрещается транспортировка рюкзаков со снаряжением и контрольного груза по навесной переправе совместно с участником.

2.18.3 Допускается участникам по п.2.18.1 и 2.18.2 транспортировать закрепленную на корпусе веревку в бухте (но не подвешенную свободно).

2.18.4 Запрещается транспортировка груза на носилках (волокушах) с пострадавшим. Допускается положить ему под голову рюкзак с мягкими вещами.

2.18.5 На этапах:

- переправа вброд по перилам;

- переправа по бревну через реку;

- переправа по тонкому льду

рюкзаки транспортируются на одном плече, противоположном стороне, к которой подключена сопровождающая веревка, при этом груз не должен быть подключен к перилам.

2.18.6 Транспортировка груза при переправе по бревну допускается по перилам (как по навесной), если на них не находится участник.

2.18.7 Запрещается транспортировка груза участником, сопровождающим пострадавшего (при преодолении технических этапов).

2.18.8 Транспортировка груза при переправе маятником допускается на участнике (не более одного рюкзака на участника) и отдельно, подвешенным на перила.

2.18.9 На переправе по тонкому льду допускается транспортировка груза перетягиванием.

2.18.10 На подъемах (спусках) допускается вытягивание (спускание) груза на транспортной веревке. При этом груз не должен находиться над участником, движущимся одновременно с грузом по данному участку. Допускается транспортировка снаряжения по свободным перилам.

2.18.11 Переброска на этапах снаряжения, как правило, запрещена.

2.18.12 Допускается, если это разрешено условиями соревнований, переброска груза, но в этом случае к нему должна быть подключена сопровождающая веревка.

2.18.13 При броске, спуске груза должна подаваться предупредительная команда.

2.18.14 При переброске через препятствие конца веревки разрешается отягощение не более чем двумя карабинами. При этом подбор веревки разрешен только после ее падения на землю. Запрещается ловить веревку на лету.

2.18.15 При работе на склонах в опасной зоне, снаряжение должно быть либо на участниках (в руке или на себе), либо пристраховано в предусмотренных местах (крюк, накопительные перила, участник, стоящий на самостраховке и т.п.).

## **2.19 Движение по веревке с перилами (параллельные перила)**

2.19.1 Переправа участников осуществляется стоя ногами на нижней веревке и держась руками за верхнюю.

2.19.2 Верхняя веревка является страховочными перилами, к которым участник обязан подключиться своей короткой самостраховкой от грудного перекрестья (см. п.п.2.10.1, 2.10.2).

2.19.3 Сопровождение осуществляется в соответствии с п.п.2.10.4 - 2.10.6.

2.19.4 На перилах может находиться не более одного участника.

## **ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО**

### **3.1 Требования к носилкам**

3.1.1 В качестве полотна носилок в зависимости от условий соревнований используются: веревка, штормовки (анораки), специально приготовленное командой носилочное полотно из брезента или прочного капрона, допущенное комиссией по снаряжению.

3.1.2 Рама носилок выполняется из двух продольных жердей длиной не менее 2,5 м и трех поперечных длиной 0,7 м. Диаметр жердей не менее 50 мм. В соответствии с условиями соревнований может использоваться только две поперечины. Расположение двух поперечин поверх продольных жердей, третья на расстоянии 20-50 см от головной поперечины (в сторону ног) снизу продольных жердей.

3.1.3 Связанная рама должна иметь жесткую конструкцию без изменения размеров по диагонали.

3.1.4 Носилки с настилом из штормовок должны выполняться с применением трех штормовок (брезентовых, из плотного капрона или ткани болонья).

3.1.5 Шесты носилок должны быть пропущены сквозь завернутые внутрь рукава. Штормовки должны быть застегнуты на пуговицы по всей длине (не менее 5 шт.). Застежка "молния" на штормовках типа "анорака" должна быть полностью застегнута. Применение штормовок, полностью раскрывающихся застежкой "молния" не допускается.

3.1.6 Застежки (пуговицы, молнии) должны находиться на нижней стороне носилок, капюшоны заправлены внутрь штормовок.

3.1.7 Пострадавший должен быть привязан к носилкам не менее чем в двух местах: по груди и по бедрам. Веврка (пояс) должна проходить вокруг носилок. Привязывание пострадавшего к отдельным жердям не разрешается. Для крепления пострадавшего к носилкам применяется основная веревка или равнопрочная тесьма (пояс).

3.1.8 Для изготовления волокуш используются рюкзаки жесткой конструкции (станковые), закрепленные на лыжах способом, исключающем их продольное и поперечное смещение.

При этом должно быть выполнено условие: не менее двух рюкзаков и не менее одной пары лыж.

3.1.9 Допускается в качестве волокуш использование специальных конструкций из металла, пластика и т.п., но при этом должно быть сохранено условие: продольная жесткость волокуш задается не менее чем одной парой лыж находящихся под пострадавшим (внутри либо снаружи волокуш).

3.1.10 Конструкция волокуш должна предусматривать закрепление пострадавшего, предотвращающее его выпадение.

### **3.2 Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд**

3.2.1 Конструкция носилок выполняется в соответствии с главой 3.1.

3.2.2 Транспортировка по пересеченной местности может выполняться двумя и более участниками. Разрешается применение петель для переноса носилок, сделанных из основной веревки или равнопрочной тесьмы.

3.2.3 При движении на спуск, на участках с уклоном, а также при движении вброд, пострадавший должен лежать ногами вперед.

3.2.4 При движении по горизонтальной поверхности и на подъеме пострадавший должен лежать головой вперед.

3.2.5 При переправе вброд фиксация пострадавшего к носилкам запрещена.

### **3.3 Транспортировка пострадавшего по навесной переправе**

3.3.1 Транспортировка организуется на носилках, изготовленных в соответствии с главой 3.1.

3.3.2 Петли подвески должны быть закреплены на носилках таким образом, чтобы охватить одновременно продольную и поперечную жерди (в углах) и исключить произвольное их соскальзывание с конструкции носилок под нагрузкой.

3.3.3 Петли подвесок выполняются из основной веревки.

3.3.4 Во избежание продольного раскачивания и опрокидывания носилок они должны быть подвешены на двух карабинах (петля со стороны ног и со стороны головы), карабины между собой должны быть заблокированы куском основной веревки.

3.3.5 Если петля подвески выполняется из одного куска веревки (двойник), то в верхней части, подключаемой к перилам, должен быть завязан узел (проводник), исключающий возможность проскальзывания петли в транспортировочном карабине и опрокидывания носилок.

3.3.6 Транспортировка пострадавшего по навесной переправе производится ногами вперед.

3.3.7 Если условиями соревнований не оговорено иначе, то подвеска носилок на навесную переправу и снятие их производится с пострадавшим.

3.3.8 В момент подключения носилок к перилам во избежание их произвольного скатывания, транспортное устройство должно быть жестко заблокировано с опорной точкой куском основной веревки. Длина веревки должна быть такой, чтобы предотвратить скатывание носилок в опасную зону.

3.3.9 При транспортировке по перилам носилок с пострадавшим должно быть обеспечено двустороннее сопровождение основной веревкой. На каждой из сопровождающих веревок должно работать не менее двух участников. Свободные концы сопровождающих веревок закреплены на опоре, либо на участнике, стоящем на самостраховке.

3.3.10 В случае, если навесная переправа по условиям соревнований наклонная, сопровождающая веревка с верхнего берега должна выполнять функцию тормозной веревки (выдаваться через опору, карабин и т.п.).

3.3.11 Запрещается для подключения веревок (сопровождающих, тормозных и т.п.) использовать раму носилок. Для их подключения используются только элементы подвески: транспортировочные карабины, верхние петли подвески.

3.3.12 В качестве транспортировочного устройства могут использоваться блоки и тележки в соответствии с главой 1.3.

3.3.13 При переправе пострадавший должен быть подключен страховкой от грудного перекрестья страховочного пояса к страховочным перилам (см. гл.2.7).

3.3.14 Порядок подключения носилок к перилам:

а) самостраховка пострадавшего к страховочным перилам;

б) сопровождающая веревка (блокировочная петля от опоры);

в) перила;

Пункты "б" и "в" допускается производить одновременно; отключение от перил - в обратном порядке.

### **3.4 Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на этапах "ПОДЪЕМ" и "СПУСК" по склону**

3.4.1 Для переноса пострадавшего на сопровождающем (несущем) используется абалаковский пояс, бухта веревки, специально сшитая петля (допущенная комиссией по снаряжению) и т.п. Положение пострадавшего на несущем сидя за спиной (пострадавший сидит в петле, петля одета на плечи несущему). Приспособление для переноса должно иметь конструкцию, позволяющую легко ее одеть и снять при необходимости.

3.4.2 Использование для переноса страховочной системы пострадавшего не допускается.

3.4.3 Пострадавший и сопровождающий должны иметь между собой блокировку от грудных перекрестий страховочных поясов (длинная само страховка).

3.4.4 При организации подъема (спуска) по склону используется двойная транспортировочная веревка, имеющая внизу общий узел. Концы, выходящие из узла, имеют разную длину (примерно 0,4-0,8 м): короткий подключается к беседке пострадавшего, длинный - к беседке несущего.

3.4.5 Для обеспечения регулировки положения пострадавшего на сопровождающем (выше - ниже) допускается использование петли из репшура, завязанной схватывающим узлом на конце транспортной веревки, идущей к несущему и включенную второй стороной в беседочный карабин несущего совместно с основной веревкой.

3.4.6 Допускается в качестве устройства крепления к транспортным веревкам использовать заранее заготовленную конструкцию из основной веревки (двойник). Верхняя петля двойника должна быть из двойной веревки.

3.4.7 Движение по этапу осуществляется только при наличии верхней командной страховки.

3.4.8 Верхняя командная страховка подключается в грудное перекрестье страховочного пояса сопровождающего.

3.4.9 При транспортировке по сложному скальному рельефу пострадавший обеспечивается верхней судейской страховкой.

### **3.5 Транспортировка пострадавшего на несущем, по бревну с перилами.**

3.5.1 Перенос пострадавшего на сопровождающем производится в соответствии с п.п.3.4.1 и 3.4.2.

3.5.2 Сопровождающий должен быть подключен к перилам в соответствии с п.п.2.10.1, 2.10.2. Пострадавший подключен к этому же карабину своей длинной само страховкой (в случае переправы через реку, само страховкой идущей от карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса).

3.5.3 Блокировка пострадавшего с несущим при переправе по бревну запрещена.

3.5.4 Сопровождение производится с обоих берегов, на каждой из сопровождающих веревок должно работать не менее двух участников.

3.5.5 Сопровождающие веревки в данном случае являются страхующими и должны выдаваться через опору или карабин.

3.5.6 Сопровождающие веревки подключаются отдельными карабинами к карабину, скользящему по перилам, в которые включены само страховка пострадавшего и несущего.



3.5.7 Свободные концы сопровождающих веревок закреплены на опорах либо на участниках, стоящих на самостраховке (при работе через карабин).

### **3.6 Транспортировка пострадавшего на носилках на этапах "ПОДЪЕМ", "СПУСК" по склону с сопровождающим**

3.6.1 Носилки для транспортировки изготавливаются в соответствии с п.п.3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.5.

3.6.2 Верхние концы петель должны быть связаны единым узлом, либо собраны на карабине.

3.6.3 Пострадавший и сопровождающий должны быть сблокированы между собой (длинной самостраховкой от грудных перекрестий).

3.6.4 В качестве транспортной используют двойную веревку, имеющую внизу один общий узел. Концы веревки, выходящие из узла имеют разную длину: короткий конец - к общему узлу петель носилок, длинный - к беседке сопровождающего /п.3.4.5/.

3.6.5 Положение носилок при транспортировке - горизонтальное перед сопровождающим (ближе к склону) на уровне между его грудью и бедрами.

3.6.6 Допускается в качестве подвешивания носилок и подключения сопровождающего к транспортной веревке использовать заранее подготовленную конструкцию, связанную из основной веревки (паука). При этом верхняя петля конструкции должна иметь двойную веревку.

3.6.7 Верхняя командная страховка подключается к сопровождающему в грудное перекрестье пояса.

### **3.7 Организация системы спуска пострадавшего с сопровождающим**

3.7.1 Двойная транспортировочная веревка должна выдаваться через тормозное устройство, карабинный тормоз (двойной или одинарный), шайбы, "восьмерки", узел УИАА и др.

3.7.2 Ниже тормозного устройства (по направлению к пострадавшему и несущему) на транспортной веревке должен быть завязан блокирующий узел "Бахмана", выполненный из сдвоенного репшнура диаметром 6 мм (в рабочем сечении петли 4 пряди). Верхний конец петли схватывающего узла должен иметь узел проводника и включен в карабин опорной точки выше тормозного устройства. Длина петли схватывающего узла должна обеспечивать надежное затягивание узла и фиксацию транспортной веревки в аварийной ситуации (выпуск веревки из рук, разрушение тормозного устройства и т.д.).

3.7.3 Выдача транспортной веревки производится не менее чем одним участником.

3.7.4 Страховка выполняется одинарной веревкой через опорный карабин одним участником.

3.7.5 Свободные концы транспортной и страхующей веревок закреплены на опоре (крюк, петля), либо на участнике, стоящем на самостраховке.

### **3.8 Организация системы подъема пострадавшего с сопровождающим**

3.8.1 При организации подъема по сложному (крутому) рельефу используется система полиспаста.

3.8.2 Если в условиях соревнований не разрешен иной способ, то полиспаст выполняется в пределах ограниченной зоны верхней площадки.

3.8.3 Для организации полиспаста может использоваться непосредственно транспортная веревка или отдельная дополнительная диаметром не менее 10 мм (одинарная или двойная).

3.8.4 Полиспаст может быть организован с помощью карабинов или с применением блоков, допущенных комиссией по безопасности.

3.8.5 В качестве фиксирующих элементов и элементов подключения к транспортной веревке могут использоваться зажимы.

3.8.6 Обязательным условием является наличие схватывающего узла (узел Бахмана см. п.3.7.2) на транспортной веревке, предотвращающего движение веревки обратно вниз. При использовании зажимов на транспортной веревке фиксирующий узел должен быть завязан ниже места установки зажима.

3.8.7 Страховка осуществляется одинарной веревкой через опорный карабин не менее чем одним человеком.

3.8.8 Свободные концы транспортной и страхующей веревок закреплены на опоре (крюк, петля), либо на участнике, стоящем на самостраховке.

### **3.9 Транспортировка пострадавшего на волокушах.**

3.9.1 Пострадавший транспортируется в спальном мешке. При транспортировке по горизонтальной поверхности и на подъемах положение пострадавшего головой вперед, на спусках - ногами вперед. При транспортировке по пересеченной местности должно быть соблюдено условие: голова не должна находиться ниже ног.

3.9.2 Пострадавший обязан транспортироваться в каске.

3.9.3 При транспортировке пострадавшего в волокушах по навесной переправе, подъеме (спуске) по склону с сопровождающим, петли подвески должны быть выполнены из основной веревки и должны охватывать вкруговую пострадавшего и элементы продольной жесткости волокуш. При этом должно быть исключено сползание петель с волокуш.

Организация транспортировки осуществляется в соответствии с пунктами 3.3 и 3.6.

### **3.10 Транспортировка пострадавшего в волокушах по тонкому льду.**

3.10.1 Транспортировка пострадавшего производится в волокушах, подключенных к перилам. Подключение осуществляется с одной стороны (со стороны головы) за систему потягов в непосредственной близости от волокуш.

3.10.2 Транспортировка осуществляется посредством сопровождающих веревок, организованных с обеих сторон. На каждой из сопровождающих веревок должно работать не менее двух участников.

Свободные концы сопровождающих веревок должны быть закреплены на опоре либо на участнике, стоящем на самостраховке. Сопровождающие веревки подключаются к волокуше в карабин, скользящий по перилам.

3.10.3 Кроме того, пострадавший должен быть пристрахован к перилам длинной самостраховкой (допускается самостраховка из грудного перекрестия).

## **4. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

### **Учебно-тематический план 2 года обучения**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
--------	-----------------------------	------------------

		Всего	Теория	Практика
1.	<b>Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)</b>	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>40</b>
2.	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
3.	<b>Краеведение</b>	<b>7</b>		<b>7</b>
4.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
5.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>43</b>	<b>3</b>	<b>40</b>
ИТОГО за период обучения:		<b>144</b>	<b>43</b>	<b>101</b>

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) - вне сетки часов.

### Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

<b>1. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)</b>	
1.1	Туристские маршруты по Тульской области. Походы выходного дня, степенные походы, категорийные походы. <i>Возможные маршруты по Тульской области. Категорийность и виды туризма.</i>
1.2	Массовое направление в спортивном туризме. Спортивный туризм – как средство развития здорового образа жизни. <i>Туристические слёты, туриады, соревнования для популяризации спортивного туризма. Направления в спортивном туризме для физического оздоровления обучающихся.</i>
1.3.1	Личное и групповое туристское снаряжение в категорийных походах (пешеходный, водный, велосипедный) <i>Отличие личного от группового снаряжения. Снаряжение для разных видов туризма.</i>
1.3.2	Групповое снаряжение по видам туризма <i>Основное групповое снаряжение в пешеходном, велосипедном, водном туризме. Отличие в использовании, хранении.</i>
1.3.3	Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак и транспортировка рюкзака. <i>Упаковки для байдарок, велосипедов. Транспортировка габаритного груза в общественном транспорте.</i>
1.3.4	Упаковка личного и группового снаряжения в велорюкзак и транспортировка велорюкзака. <i>Упаковка вещей в велорюкзак. Тяжёлые вещи ближе ко дну рюкзака. Крепление резинками велорюкзака.</i>
1.3.5	Ремонт и уход за личным снаряжением <i>Содержание одежды, снаряжения в чистоте. Сушка одежды и снаряжения.</i>
1.3.6	Сбор рюкзака с личными вещами, снаряжением в поход выходного дня, в степенной поход. <i>Упаковка вещей в непромокаемый пакет. Тяжёлые вещи ближе к спине.</i>
1.4.1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги <i>Ограждение территории палаточного лагеря. Обустройство умывальника. На каком расстоянии костер от палаток.</i>
1.4.2	Выбор места под отдых, постановку лагеря, ночлег. <i>Обустройство палаточного лагеря: установка палаток, тента над костром. Выбор места под отдых, под ночлег.</i>
1.4.3	Организация бивуака в горной местности <i>Безопасное удаление от возможных камнепадов, подъема уровня воды в реке.</i>
1.4.4	Организация бивуака в лыжном походе <i>Настил из лапника под палатку. Яма или кострище из сетки для костра.</i>
1.4.5	Организация бивуака в аварийной ситуации (погодные условия, усталость участника..) <i>Выбор места для временной остановки. Укрытие от осадков. Использование тентов от палаток.</i>

1.4.6	Санитарные нормы для организации лагеря <i>Выполнение санитарных норм по обеспечению водой, противопожарной безопасности. Хранение продуктов, использование газа и горючих веществ.</i>
1.4.7	Постановка палатки, организация укрытия: тент над костром; стенка (снежные «кирпичи», полиэтилен); шалаш. <i>Выбор места под постановку палатки. Крепление тента на опорах, обустройство защиты от ветра.</i>
1.4.8	Подготовка места под костёр. Безопасность при разжигании и поддержании огня. Приготовление пищи. <i>Снятие дерна, его сохранность в тени, полив водой. Поддержание огня при сильном ветре. Санитарные нормы при приготовлении пищи.</i>
1.4.9	Заготовка дров, воды. Организация гигиенических процедур в походных условиях. <i>Использование рабочих перчаток при заготовке дров. Оборудование мест для гигиенических процедур.</i>
1.4.10	Установка тента, палатки на открытом пространстве. Аварийные бивуаки. <i>Крепление оттяжек тента к камню, опоре. Постановка альпенштока как опоры под тент.</i>
1.5.1	Подготовка к походу, путешествию <i>Знать информацию о маршруте. Аварийный выход с маршрута. Знать состав группы, требования к участникам.</i>
1.5.2	Подготовка списка вещей, снаряжения, что нужно взять в поход. <i>Подготовка списка вещей на бумаге, вычеркивать после того как отложили вещь для похода. Взвесить собранный заранее рюкзак.</i>
1.5.3	Упаковка вещей и снаряжения в рюкзак <i>Вещи в непромокаемый пакет. Тяжелые вещи и продукты ближе к спине.</i>
1.5.4	Получение информации о маршруте, изучение региона. <i>Просмотр фотоотчета о предстоящем маршруте. Нитка маршрута на карте, описание краеведческих объектов.</i>
1.6.1	Питание в туристском походе <i>Количество белков, жиров, углеводов в приёмах пищи. Разница в питании в зависимости от вида туризма.</i>
1.6.2	Составление раскладки по продуктам на весь поход. Упаковка продуктов, их транспортировка. <i>Составление простой раскладки продуктов на 2-х дневный поход. Контейнеры под продукты.</i>
1.7.1	Туристские должности в группе <i>Распределение обязанностей в походе: фотограф, летописец, хронометрист. Дежурство в походе.</i>
1.7.2	Распределение обязанностей в туристической группе перед походом. <i>Как правильно распределить обязанности в группе: по желанию, по выполнению задания, по способностям. Смена обязанностей в группе во время похода.</i>
1.8.1	Правила движения в походе, преодоление локальных, протяжённых препятствий. <i>Какие локальные и протяжённые препятствия встречаются чаще всего. Как преодолеть переправы в брод, переправы по бревну, спуски. Преодоление завалов, заболоченных участков.</i>
1.8.2	Физическая, техническая и тактическая подготовка группы к маршруту. <i>Нормативы по физической подготовке для участников походов. Технические приемы для преодоления локальных препятствий. Знание общей нитки маршрута, запасного варианта, количества дней в походе.</i>
1.8.3	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. <i>Неподготовленность отдельных участников группы по физической или технической подготовке. Отсутствия товарищеских взаимоотношений в группе, нарушение дисциплины.</i>
1.8.4	Связь на маршруте, использование средств связи для передачи информации. <i>Умение использовать рацию, телефон для передачи информации. Знание международной кодовой таблицы сигналов.</i>

1.8.5	Взаимодействие групп при разделении на маршруте <i>Разделение детской группы только при наличии взрослых руководителей или заместителей руководителя. Связь с подгруппой по средствам связи, наличие картографического материала.</i>
1.8.6	Порядок действий на маршруте по поиску и спасению пострадавших <i>Разделение на группы под руководством старших. Информирование МЧС.</i>
1.8.7	Преодоление локальных препятствий <i>Преодоление переправ через реки с использованием снаряжения. Преодоление подъемов и спусков.</i>
1.8.8	Преодоление протяжённых препятствий. <i>Виды протяжённых препятствий. Преодоление заболоченного участка со слегой, альпенистомом. Преодоление завалов в лыжном туризме.</i>
1.8.9	Техника передвижения на маршруте <i>Протяженность переходов по времени в зависимости от рельефа, вида туризма. Использование специального снаряжения для передвижения по опасным участкам маршрута.</i>
1.9.1	Оборудование полигона для соревнований. Согласование проведения мероприятия с администрацией. <i>Подготовка документов для проведения соревнований. Безопасность полигона для перемещения участников соревнований. Согласование с полицией, лесничеством.</i>
1.9.2	Оборудование туристических и спортивных этапов: страховка, сертификат изготовления; испытание перед применением. <i>Подход и передвижение по этапу безопасное (ветки, мусор). Оборудование этапов судейской страховкой.</i>
1.10.1	Ведение дневника в походе. Составление отчёта по походу. <i>Ведение записей для составления отчета. Хронометраж времени передвижения, отдыха.</i>
1.10.2	Составление отчёта по проведению соревнований. <i>Форма отчёта по проведенным соревнованиям. В отчёт входят все документы от пресрелиза до протоколов.</i>
1.11.1	Формирование плана проведения спортивных мероприятий на учебный год. ЕКП федерации спортивного туризма <i>План учебного учреждения, отдела занимающегося развитием спортивного туризма. Единый календарный план федерации спортивного туризма.</i>
1.11.2	Составление положения о мероприятии. Согласование документов. <i>Что должно входить в положение о соревнованиях. Рассылка информации о соревнованиях.</i>
1.11.3	Подготовка полигона для проведения соревнований <i>Маркировка маршрута передвижения команд, участников. Выявление опасных участков полигона, информирование команд.</i>
1.11.4	Подготовка полигона в Зареченском округе, д. Самылинка <i>Очистка полигона. Утилизация мусора. Подготовка опор для этапов.</i>
1.11.5	Подготовка дистанции в УСК «Новое поколение» <i>Разгрузка и сбор оборудования. Оборудование направление классов дистанций.</i>
1.11.6	Подготовка дистанции для Первенства по спортивному туризму - дистанция – лыжная – группа <i>Планирование маршрута передвижения. Планирование этапов. Очистка маршрута передвижения, этапов.</i>
1.11.7	Формы документов для сдачи дистанции, протоколы соревнований. <i>Заполнение отчетных документов для соревнований. Подготовка дистанции, протокол сдачи дистанции.</i>
1.11.8	Состав главной судейской коллегии, судьи на дистанции. <i>Количественный состав главной судейской коллегии. Обязанности судей на этапах.</i>
1.11.9	Судейство туристических слётов, соревнований по «Школе безопасности». <i>Количественный состав главной судейской коллегии. Обязанности судей на этапах. Судейство «неспортивных» этапов.</i>

1.11.10	Судейство творческих конкурсов, практических заданий, быта. <i>Принципы и оценка судейства в творческих конкурсах. Изучение практических заданий для оценки правильности ответов и практических навыков судьями.</i>
1.11.11	Общие принципы судейства: соревнования – ради спортсменов, объективность, спорные решения – только в сторону участников. <i>Основные принципы судейства на соревнованиях, уважительное отношение к участникам соревнований. Какие спорные решения могут возникать при судействе тех или иных этапов.</i>
1.11.12	Заочная форма организации судейства соревнований, конкурсов. <i>Выполнение заданий участниками соревнований удалённо, без участия судей – судейство таких заданий и конкурсов. Разработка задания для выполнения на оценку судьями.</i>
1.11.13	Организация и судейство конкурсной программы слётов. <i>Какие критерии оценки могут быть для судейства творческих конкурсов. Представление команды, конкурс песни, конкурс быта.</i>
1.11.14	Организация и судейство отчётов по походам. <i>Соревнования в классе дисциплин – маршруты. Первенство среди степенных, категорийных походов. Методика судейства маршрутов.</i>
1.11.15	Формы подведения итогов массовых соревнований. <i>Какие виды соревнований могут входить в общий зачёт соревнований. Коэффициент каждого вида соревнований. Подведение итогов творческих конкурсов.</i>
1.11.16	Информационное оборудование для опубликования и подведения итогов. <i>Стенд для опубликования протоколов. Расположение, удобный подход. Использование компьютерных программ видеопроектора для передачи информации с компьютера на большой экран.</i>
1.11.17	Онлайн трансляция итогов соревнований. <i>Оформление протоколов, видеоматериалов на электронных ресурсах непосредственно в момент проведения соревнований.</i>
1.11.18	Проведение зачетных соревнований по общей физической подготовке. <i>Тесты на развитие физических качеств. Нормативы развития физических качеств в соответствии с категорией (сложностью) похода.</i>
1.11.19	Формы туристических слётов и соревнований. <i>Туристический слёт для учащихся. Туристический слёт – фестиваль по видам туризма для объединений, туристических клубов. Соревнования для популяризации спортивного туризма.</i>
1.11.20	Формы организации туристических лагерей, массовых походов, туриад. <i>Формы туристических массовых мероприятий. Туристический лагерь - как итог образовательной программы, или подготовка к походу, соревнованию. Организованное прохождение маршрутов в одном географическом районе – туриада.</i>
1.11.21	Подготовка документации по проведению туриад, слётов, соревнований. <i>Составление положения туристического мероприятия согласно нормативных документов, правил, постановлений. Согласование документации с муниципальными организациями.</i>
1.11.22	Протокол церемоний открытия соревнований, награждения победителей и призёров. <i>Подготовка сценария открытия соревнований, награждение победителей. Открытие соревнований и награждение – визитная карточка спортивного мероприятия, мотивация на развитие результатов.</i>
1.11.23	Размещение информации о проведении соревнований, результатах соревнований, фотовидеоматериалов. <i>Сбор согласий на обработку персональных данных участников соревнований. Размещение протоколов, фотографий соревнований на электронных ресурсах.</i>
1.11.24	Организация туристических форумов, школ, конференций – как форм развития туризма. <i>Туристический форум – как форма обмена информацией об интересных маршрутах, планах на будущие путешествия. Туристические школы – подготовка не только начинающих туристов, но и инструкторов по спортивному туризму.</i>

<b>2. Топография и ориентирование</b>	
2.1.1	Топографическая и спортивная карта. <i>Разница между спортивными и топографическими картами. Где какие карты применяются. Легенда карты.</i>
2.1.1	Условные знаки спортивных карт, топографические знаки топографических карт. <i>Знаки спортивных карт (их меньше, запоминаются быстрее). Топографические знаки, группы знаков. Чтение карты.</i>
2.2.1	«Чтение» топографических карт. Топографический диктант. <i>Планирование маршрута на топографической карте по легенде, в легенде прописаны топографические знаки. Отгадывание топографических знаков по карточкам.</i>
2.2.2	Знаки спортивных карт. Ориентирование по спортивной карте. <i>Ориентирование на ограниченной площадке. Ориентирование по схеме. Ориентирование по карте.</i>
2.3.1	Лабиринт ориентирования. Ориент шоу. <i>Подготовительные обучающие упражнения для овладения навыками ориентирования. Контроль выполнения задания обучающимися друг у друга, в группах.</i>
2.3.2	Ориентирование по выбору. <i>Один из простых видов ориентирования – по выбору. Соревнования в группах. Соревнования на ограниченной территории.</i>
2.4.1	Измерение расстояний по карте и на местности. <i>Способы определения расстояния на карте: линейка, нитка, курвиметр. Сопоставление расстояния на карте и на местности. Определение расстояния на местности, перенос на карту-схему.</i>
2.4.2	Определение места нахождения на местности, в карте. <i>Определение своего местоположения в карте путём трёх точек(объектов) на местности. Линейные ориентиры. Хорошо «читаемые» ориентиры.</i>
2.4.3	Составление легенды маршрута. Движение по легенде. <i>Составление легенды передвижения по маршруту в соответствии с направлением движения, хорошо «читаемых» объектов. Передвижение по легенде с применением компаса, карты – схемы.</i>
2.5.1	Действия в случае потери ориентировки, обнаружение своего местонахождения, выход к людям. <i>Успокоиться, оценить обстановку, наличие воды, пищи. Сохранять зарядку телефона (звонки только в службы оказания помощи). Возможность ориентироваться относительно сторон горизонта по небесным светилам.</i>
2.5.2	«Чтение» карт горной местности, определение крутизны склонов, проходимости горных участков. <i>Определение масштаба карты. Время передвижение и расстояние пройденное за это время. Определение крутизны склонов по горизонталям.</i>
2.6.1	Принципы работы с навигатором. <i>Основные приемы работы с навигатором. Интерфейс навигатора, поиск в навигаторе нужной информации. Запись внавигатор информации по маршруту.</i>
2.6.2	Перенос трека маршрута внавигатор, движение по маршруту, используя навигатор. <i>Определение по навигатору свое местонахождение. Прохождение маршрута по треку в навигаторе.</i>
<b>3. Краеведение</b>	
3.1.1	Интересные географические объекты Тульской области. <i>Карьеры Тульской области. Пещеры и каменоломни. Реки Тульской области.</i>
3.1.2	Интересные исторические объекты Тульской области. <i>Музеи-заповедники Тульской области. Исторические укрепления, остатки курганов.</i>
3.2.1	Маршруты по видам туризма по Тульской области. Сбор информации по району путешествия, согласование с МЧС. <i>Какие виды туризма можно применить путешествуя по Тульской области. Согласование с выпускающими организациями на маршрут: МКК, МЧС.</i>

3.2.2	Составление нитки маршрута и запасного варианта. Планирование маршрута с учётом памятников природы и культуры <i>Составление маршрута с учетом вида туризма, возраста обучающихся. Организация ночёвок около жилых населённых пунктов.</i>
3.3.1	Возможные варианты заброски к началу маршрута. Изучение отчетов по маршруту. Изучение картографического материала. <i>Сбор информации по маршруту. Подъезд, отъезд к началу маршрута и после завершения маршрута. Опасные места маршрута, наличие связи на протяжении маршрута.</i>
3.3.2	Оформление документов для МКК погранзоны. <i>Страховка обучающихся перед спортивным походом. Заполнение маршрутных документов. Оформление пропуска для прохода или нахождения около пограничной зоны.</i>
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана памятников природы и культуры. <i>Волонтерская деятельность в музеях-заповедниках. Утилизация мусора по маршруту.</i>
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. <i>Подготовка к походу – физические нагрузки, закаливающие процедуры. Медосмотр перед походом. Правильное питание, чередование нагрузки и отдыха – залог хорошего самочувствия.</i>
4.2.1	Походная медицинская аптечка <i>Минимальный набор медикаментов.</i>
4.2.2	Использование лекарственных препаратов. <i>Правила применения медикаментозных средств из аптечки.</i>
4.3.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. <i>Юридические основы оказания доврачебной помощи.</i>
4.3.2	Обработка раны, наложение повязки <i>Приёмы обработки ран. Виды ран. Вида повязок.</i>
4.4.1	Использование подручных средств для транспортировки пострадавшего. <i>Использование общественного снаряжения для транспортировки пострадавшего. Применение личного снаряжения для транспортировки пострадавшего.</i>
4.4.2	Транспортировка по рельефу. <i>Положение корпуса пострадавшего при транспортировке относительно рельефа. Организация страховки пострадавшему.</i>
4.4.3	Подъем спуск пострадавшего, используя перилла. <i>Организация сопровождения пострадавшего при спуске или подъеме. Страховка пострадавшего и сопровождающих.</i>
4.4.4	Переправа пострадавшего. <i>Организация носилок для переправы пострадавшего. Страховка и сопровождение относительно крутизны перил.</i>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>	
5.1	Краткие сведения о функциональных системах организма человека. Влияние физических упражнений на здоровье. <i>Опорно-двигательный аппарат, кровеносная система, дыхательная система. Физические упражнения как средства развития и укрепления здоровья.</i>
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках. <i>Наличие справки о допуске к занятиям. Самочувствие на занятиях, самоконтроль во время выполнения упражнений.</i>
5.3.1	Упражнения на развитие физических качеств. <i>Комплексы упражнений на развитие групп мышц. Упражнения на развитие физических качеств.</i>



5.3.2	Комплексы упражнений. <i>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для отработки техники вида спорта.</i>
5.3.3	Упражнения на гимнастических снарядах. <i>Силовые упражнения с собственным весом. Подтягивание, отжимание. Передвижение в висе, упоре.</i>
5.3.4	Упражнения с отягощением. <i>Упражнения на перемещение предметов. Упражнения с гантелями весом 2-4 кг.</i>
5.3.5	Круговая тренировка. <i>Выполнение упражнений на разные группы мышц. Растяжка мышц после круговой тренировки. Упражнение на расслабление.</i>
5.3.6	Спортивные игры в спортивном зале. <i>Командные виды спортивных игр. Пионербол, основы волейбола. Футбол по упрощенным правилам.</i>
5.3.7	Кроссовая подготовка. <i>Техника бега по пересеченной местности. Дистанция 2-4 км. без учета времени.</i>
5.3.8	Эстафеты для отработки действий с карабином. <i>Выполнение технических приемов в спортивном туризме в чередовании с передачей эстафеты в команде.</i>
5.3.9	Беговые упражнения. <i>Техника бега на короткие дистанции. Развитие скорости. Бег 1000 и 2000 метров на время.</i>
5.3.10	Передвижение по пересеченной местности. <i>Прохождение дистанции 5-8 км. Темп движения, отдых, питьевой режим.</i>
5.3.11	Передвижение по пересеченной местности с рюкзаками. <i>Прохождение дистанции 5-8 км. Темп движения, отдых, питьевой режим.</i>
5.3.12	Спортивные игры на свежем воздухе. <i>Борьба за знамя, перестрелка. Что можно взять в поход (съедобное - не съедобное). Спортивные игры: футбол, пионербол.</i>
5.3.13	Занятия на тренажерах. <i>Разминка, выполнение упражнений на количество повторений а не на вес снарядов. Страховка при выполнении некоторых упражнений на тренажерах.</i>
5.3.14	Чередование упражнений разные группы мышц. <i>Выполнение упражнений на разные группы мышц в круговой тренировке. Выполнение упражнений на разные группы мышц в интервальной тренировке.</i>
5.3.15	Упражнения на лестничном пролёте на пояс нижних конечностей. <i>Разминка. Выполнение упражнения на подъеме по лестнице – от простого к сложному. Прыжки, забегание, перепрыгивание.</i>
5.3.16	Упражнения с использованием туристического снаряжения и инвентаря. <i>Эстафеты с использованием средств самостраховки. Эстафеты на отработку техники прохождения отдельных этапов.</i>
5.3.17	Упражнения на растяжку, гибкость. <i>Выполнение растяжки ан группы мышц после силовой нагрузки. Упражнения на гибкость с использованием гимнастического оборудования.</i>
5.3.18	Упражнения на развитие силы, силовой выносливости. <i>Упражнение с отягощением. Упражнения с собственным весом. Повторения силовых упражнений после циклической работы.</i>
5.3.19	Упражнения на развитие выносливости. <i>Беговые упражнения. Кроссовая подготовка до 3-4 км. без учёта времени.</i>
5.3.20	Упражнения на развитие скорости. <i>Беговые упражнения. Пробегание отрезков 30, 60 метров с ускорением. Парные старты на 30, 60 метров.</i>

5.3.21	Беговые эстафеты с использованием туристического снаряжения. <i>Эстафеты с использованием средств самостраховки. Эстафеты на отработку техники прохождения отдельных этапов.</i>
5.3.22	Эстафеты с применением туристических этапов. <i>Эстафеты с прохождением 2-3 этапов. Прохождение отдельных этапов по 2,3 раза на время.</i>
5.3.23	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 -10 км. на лыжах. <i>Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Одежда и экипировка для занятий лыжной подготовкой. Техника попеременных и одновременных лыжных ходов.</i>
5.3.24	Кроссовая подготовка. 3-5 км. бегом в медленном темпе. <i>Одежда и экипировка для занятий на улице кроссовой подготовкой. Разминка, беговые упражнения. Самоконтроль при беговых нагрузках.</i>
5.3.25	Вело-кросс 25-40 км.в среднем темпе на велосипеде (грунтовые дороги). <i>Одежда и экипировка для занятий на велосипеде. Минимальный набор техаптечки. Техника вождения велосипеда по пересечённой местности.</i>
5.3.26	Средства восстановления организма после нагрузок. <i>Восстановления организма после тренировок. Правильное питание. Массаж, водные процедуры, прогулки.</i>
5.4.1	Передвижение с рюкзаком по рельефу. <i>Правильная укладка и подгонка рюкзака. Смещение центра тяжести с рюкзаком. Преодоление препятствий с рюкзаком.</i>
5.4.2	Прохождение дистанции I класса. <i>Туристические этапы для I-го класса дистанции. Прохождение на технику (многократное повторение). Прохождение на результат.</i>
5.4.3	Прохождение туристической полосы на рельефе. <i>Туристические этапы для I-го класса дистанции. Прохождение на технику (многократное повторение). Прохождение на результат.</i>
5.4.4	Прохождение туристической полосы в закрытых помещениях. <i>Туристические этапы для I-го класса дистанции. Прохождение на технику (многократное повторение). Прохождение на результат.</i>
5.4.5	Прохождение этапа «Наклонная навесная переправа вверх». <i>Правильность пристёжки и отстёжки. Правильная работа ног. Прохождение на технику (многократное повторение). Прохождение на результат.</i>
5.4.6	Прохождение этапа «Навесная переправа». <i>Правильность пристёжки и отстёжки. Правильная работа ног. Прохождение на технику (многократное повторение). Прохождение на результат.</i>
5.4.7	Прохождение этапа «Подъем по стенду с зацепами». <i>Техника работы рук и ног. Прохождение на технику (многократное повторение). Прохождение на результат.</i>
5.4.8	Прохождение этапа «Спуск дюльфером». <i>Быстрая и точная работа со спусковой верёвкой и с «восьмёркой». Прохождение на технику (многократное повторение). Прохождение на результат.</i>
5.4.9	Прохождение этапа «Подъем по вертикальным перилам». <i>Подъём с захватом верёвки ступнями. Подъём с понтином.</i>
5.4.10	Прохождение блока этапов «Наклонная навесная вверх» - «Спуск дюльфером». <i>Техника перестёжки с этапа на этап. Прохождение на технику (многократное повторение). Прохождение на результат.</i>
5.4.11	Прохождение блока этапов «Подъем по стенду с зацепами» - «Спуск дюльфером». <i>Техника перестёжки с этапа на этап. Прохождение на технику (многократное повторение). Прохождение на результат.</i>
5.4.12	Прохождение блока этапов «Подъем по вертикальным перилам» - «Спуск по вертикальным перилам». <i>Подъём с захватом верёвки ступнями. Подъём с понтином. Техника перестёжки с этапа на этап. Прохождение на технику (многократное повторение). Прохождение на результат.</i>

5.4.13	Прохождение блока этапов «Подъем по вертикальным перилам» - «Спуск по наклонной навесной вниз». <i>Подъем с захватом верёвки ступнями. Подъем с понтином. Техника перестёжки с этапа на этап. Прохождение на технику (многократное повторение). Прохождение на результат.</i>
5.4.14	Прохождение блока этапов «Подъем по стенду с зацепами» - «Спуск по наклонной навесной вниз». <i>Правильная работа рук и ног. Техника перестёжки с этапа на этап. Прохождение на технику (многократное повторение). Прохождение на результат.</i>
5.4.15	Прохождение дистанции 1 класса в закрытых помещениях на время. <i>Туристические этапы для 1-го класса дистанции. Прохождение на технику (многократное повторение). Прохождение на результат.</i>

#### Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Раздел программы	всего	теория	практика	Формы контроля
1	Туристские навыки	17	6	11	Выполнение контрольных срезов по организации туристского похода
2	ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ.	76		76	Сдача нормативов по специальной подготовке.
3	ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО	45	3	42	Сдача нормативов по специальной подготовке.
4	Промежуточная аттестация	6	2	4	Декабрь, май.
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	

#### Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения

##### ТУРИСТСКИЕ НАВЫКИ

##### **Вводное занятие. Основы туризма.**

Личное снаряжение. Правила укладки рюкзака. Общественное снаряжение. Распределение веса в группе.

1. Цели и задачи обучения: **Входной контроль**. Теория: Знакомство с образовательной программой.
- 1.2. Требования к обучающимся. Техника безопасности на занятиях.
- 1.3. Личное снаряжение. Правила укладки рюкзака. Техника безопасности на выездах.
- 1.4. Общественное снаряжение для различных походов.
- 1.5. Охрана природы.
- 1.6. Организация лагеря. Распределение обязанностей в группе. Дежурство.
- 1.7. Питание в походе. Снаряжение для организации питания.  
Начальные сведения о составлении раскладки.  
Обязанности завхоза.
- 1.8. Основы работы с веревками. Основные узлы, применяемые в туристской деятельности.

**Теория:** Основные этапы организации и постановки лагеря. Распределение обязанностей между участниками группы. Различные дежурства. Обязанности дежурных. Распределение работы в дежурной бригаде. Основы питания в походе, знакомство со специальным снаряжением, хранение продуктов. Нормы основных продуктов. Начальные сведения о составлении раскладки. Обсуждение обязанностей завхоза группы по питанию. Характеристики туристских веревок. Знакомство с основными узлами, необходимыми для работы в походных условиях.

**Практика:** Отработка навыков сборки рюкзака. Знакомство с различными видами рюкзаков. Знакомство с основным туристским снаряжением: спальник, коврик, личная одежда, обувь, топор, пила, костровой набор, котлы, палатка, тент. Отработка навыков обращения с общественным снаряжением. Практическая работа по разведению костра. Первые тренировочные выезды. Участие в школьном туристском слете. Работа групповая и индивидуальная

Отработка навыков постановки лагеря. Практикум по организации дежурства. Изучение раскладки, разбор необходимого набора продуктов. Практическая работа по составлению раскладки похода выходного дня. Освоение простейших узлов. Зачет по узлам. Поход с отработкой на местности полученных знаний. Работа групповая и индивидуальная.

## **ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ (76 ЧАСОВ)**

### **2.1 Переправа первого участника вброд**

2.1.1 Переправа первого участника вброд должна осуществляться с обеспечением страховки основной веревкой, расположенной выше по течению. Кроме того, к участнику должна быть подключена сопровождающая веревка (основная), выдача которой осуществляется ниже по течению.

Расстояние между страхующей и сопровождающей веревками должно быть не менее половины ширины реки.

2.1.2. Страхующая и сопровождающая веревки должны удерживаться участниками (не менее двух человек на каждую) в руках. Выпуск веревки через карабин запрещен.

2.1.3 Свободные концы веревок не закреплены, оканчиваются узлами (проводниками).

2.1.4 Участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, должны быть развернуты лицом к переправляемому вброд.

2.1.5. К переправляемому участнику страховочная и сопровождающая веревки подключаются через скользящие карабины в боковую часть страховочного пояса.

2.1.6 Участник, переправляющийся со страховкой с берега, должен быть без рюкзака.

2.1.7. При переправе участника с шестом запрещается закрепление шеста к участнику.

2.1.8 Шест располагается выше по течению.

2.1.9 При переправе на реках со скоростью течения более 5 м/сек (при этом глубина не должна превышать одного метра) разрешается использовать метод "Кораблик". Страховочная веревка заносится как можно выше по течению реки и удерживается в руках не менее чем тремя участниками; свободный конец веревки не закреплен и имеет узел проводника. Веревки подключены к участнику в соответствии с п.2.1.5, кроме того, от страхующей веревки к беседке участника отходит петля длиной 0,5 - 0,7 м, образующая гипотенузу треугольника. Движение участника осуществляется при зависании на страхующей веревке с равномерной загрузкой страховочного пояса и беседки. Вторая веревка отходит перпендикулярно течению или несколько ниже и удерживается в руках не менее чем двумя участниками; конец веревки не закреплен, оканчивается узлом проводника. Смещение переправляющегося участника вдоль оси течения должно производиться за счет выдачи или выгибания веревки.

2.1.10 Участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, должны быть без рюкзаков.

## **2.2 Переправа первого участника по тонкому льду**

2.2.1 При переправе первого участника через реку (наличие течения) страховочная веревка заносится как можно выше по течению реки и удерживается в руках не менее чем двумя участниками. Сопровождающая веревка расположена перпендикулярно линии течения и удерживается в руках двумя участниками.

2.2.2 При переправе через озеро, пруд (течение отсутствует) страховочная веревка расположена по линии движения участника, сопровождающая - несколько отнесена в сторону. Обе веревки выдаются по два человека на каждой, с рук.

2.2.3 Страховочная и сопровождающая веревки подключаются к переправляющемуся участнику в соответствии с п.2.1.5.

2.2.4 Свободные концы веревок не закреплены, на концах - узлы - проводники.

2.2.5 У переправляющегося участника не должно быть рюкзака.

2.2.6 Движение осуществляется на лыжах, крепления расслаблены, руки вынуты из темляков лыжных палок.

2.2.7 Участники, работающие на страховке и сопровождении, должны быть без рюкзаков и лыж и повернуты лицом к переправляющемуся.

## **2.3 Переправа первого участника через реку по бревну**

2.3.1 Переправа осуществляется с обеспечением страховки основной веревкой, выдаваемой на уровне бревна, либо несколько ниже по течению реки. Кроме того, к участнику должна быть подключена сопровождающая веревка (основная), выдача которой осуществляется ниже по течению реки. Расстояние между страховочной и сопровождающей веревками - не менее половины ширины реки по берегу.

2.3.2 Веревки выдаются аналогично п.п. 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.10.

2.3.3 Кроме того, сопровождающую веревку участник может использовать как дополнительную точку опоры. При этом свободный конец веревки жестко удерживается двумя участниками на берегу в руках (подключение его к участникам либо к опоре запрещается). Переправляющийся участник набирает в руку необходимый запас веревки и, постепенно выдавая ее, переправляется по бревну, самостоятельно контролируя силу натяжения сопровождающей (опорной) веревки - метод маятника.

2.3.4 Участник, переправляющийся со страховкой с берега, должен быть без рюкзака.

2.3.5 Если расстояние от бревна до поверхности воды более 3 м, участник, идущий со страховкой с берега, обеспечивается обязательной судейской страховкой в виде горизонтальных судейских перил и поводка (допускается использование своей длинной само страховки).

### **ВНИМАНИЕ:**

Использование данных перил в качестве опоры запрещено и расценивается как зависание на судейской страховке.

2.3.6 Движение по бревну первого участника допускается любым образом (на ногах, сидя на бревне и т.д.).

2.3.7 Участник может использовать как дополнительную точку опоры растяжки-усы, использовавшиеся командой при укладке бревна.

## **2.4 Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну**

2.4.1 Организация страховки участника должна осуществляться через опорную точку: дерево, опорная петля с карабином и т.п. Место организации пункта страховки указывается судьями этапа.

2.4.2 Конец страхующей веревки подключается к участнику в грудное перекрестье.

2.4.3 Свободный конец страхующей веревки закреплен на опоре. Допускается закрепление свободного конца страхующей веревки на участнике, стоящем на само страховке.

2.4.4 Страховка осуществляется одним участником, при этом он должен находиться на само страховке.

2.4.5 Смотри п.п.2.3.4, 2.3.5, 2.3.6, 2.3.7.

## **2.5 Траверс склона участником, идущим на командной страховке (траверс первым участником)**

2.5.1 Организация страховки участника должна осуществляться через опорную точку: дерево, крюк, опорная петля с карабином и т.п. Место организации пункта страховки указывается судьями этапа.

2.5.2 Смотри п.п.2.4.2, 2.4.3, 2.4.4.

2.5.3 Участник, движущийся на командной страховке, должен быть без рюкзака.

2.5.4 При движении участник обязан прощелкивать веревку командной страховки через промежуточные точки страховки (крючья), указанные судьей этапа перед началом работы на этапе, либо во время движения.

2.5.5 Если коридор траверса расположен на высоте более 3 м над уровнем земли, участнику предоставляется судейская страховка, выполненная в виде сквозных перил между началом и концом траверса, к которым участник обязан пристегнуться своей длинной само страховкой.

### **ВНИМАНИЕ:**

Использование данных перил в качестве опоры запрещается и расценивается как зависание на судейской страховке.

## **2.6 Преодоление подъема первым участником с командной страховкой**

2.6.1 Участник движется по склону с нижней командной страховкой свободным лазаньем. При этом участнику обеспечивается верхняя судейская страховка, пристегивание, отстегивание и контроль во время движения за которой участник осуществляет самостоятельно.

2.6.2 Смотри п.п.2.4.2, 2.4.3, 2.4.4.

2.6.3 Свободный конец страховочной веревки должен быть закреплен на опоре, указанной судьей, либо на страхующем участнике, стоящем на само страховке.

2.6.4 Если командная страховка организуется из безопасной зоны (ровная горизонтальная площадка), страхующему участнику само страховка не обязательна.

## **2.7 Организация перил**

2.7.1 Перилами является основная веревка, используемая командой для преодоления препятствия.

2.7.2 Перила могут выполнять роль страховки и опорной точки (транспортировочной веревки).

2.7.3 Крепление перил к опорам осуществляется посредством узлов, указанных в п. 1.9.1-б (раздел 1).

2.7.4 Статически нагруженные перила из одинарной веревки, т.е. натянутые с помощью полиспаста, не являются элементом перильной страховки, как не отвечающие требованиям безопасности по допустимой разрывной нагрузке в соответствии с ГОСТом.

2.7.5 Допускается при натягивании перильной страховки применение одинарного полиспаста, т.е. имеющего не более одного элемента (блока, карабина), изменяющего направление выбирания веревки.

2.7.6 Требования по п.п. 2.7.4 и 2.7.5 не распространяются при применении командной двойной основной веревки.

2.7.7 Запрещается удержание перил на механических самосбросах, работающих на принципе переворачивающихся незамкнутых скоб, сброса веревок с открытого гака, дистанционного рассоединения механических узлов, выдергивания механической чеки, блокировок и т.п., независимо от наличия публикаций в литературе с описанием указанных устройств.

2.7.8 Для прикрепления полиспаста к рабочей (натягиваемой) веревке могут быть использованы:

а) приспособления типа колец, восьмерок, лепестков и т.п. (кроме зажимов). Приспособления должны обеспечивать сохранность прядей веревки и безопасность участников;

б) схватывающие узлы (см. п.1.9.1-в, раздел 1), выполненные из репшура диаметром 6 мм с наличием в рабочей части петли четырех ветвей или из веревки диаметром 8 мм с наличием в рабочей части петли двух ветвей.

2.7.9 До начала движения участников по перилам, блоки и полиспасты, используемые командой для натяжения, а также все средства их крепления к натягиваемой веревке (см. п. 2.7.8), должны быть сняты.

2.7.10 Допускается снятие средств подключения полиспаста участником, подвешенным к натянутым перилам навесной переправы (в соответствии с п.2.11.3, раздел 2) без перемещения за место подключения. При обнаружении повреждений перильной веревки участник должен немедленно прекратить дальнейшее движение по перилам и заменить поврежденную веревку (п.1.1.4 раздел 1).

2.7.11 Точки крепления перил указываются судьями этапа до начала работы команды на этапе.

2.7.12 При организации переправы по бревну через реку перила должны располагаться ниже бревна по течению.

2.7.13 При организации перил на спуске по склонам, если участок окончания спуска находится в опасной зоне (полка, балкон), нижний конец перильной веревки должен быть закреплен на крюке (петле, дереве), указанном судьей этапа. Если окончание спуска находится в безопасной зоне, то закрепление конца не обязательно, но оканчиваться перила должны узлом.

2.7.14 На перилах при подъеме участников по склону на нижнем конце должен быть завязан узел.

## **2.8 Снятие перил**

2.8.1 Снятие перил осуществляется с целевой стороны этапа (стороны окончания этапа) сдергиванием рабочей веревки, предварительно доставленной с исходной стороны (начала этапа) сдергивающей веревкой. Диаметр сдергивающей веревки не лимитируется.

2.8.2 Допускается, если п.2.8.1 не оговорен условиями соревнований, снятие перил производить с исходной стороны последним участником команды. При этом к последнему участнику при преодолении этапа относятся те же требования, что и к первому.

## **2.9 Укладка бревна**

2.9.1 Укладка бревна осуществляется силами команды с исходного берега в створ, указанный судьями этапа на целевом берегу, не заходя в опасную зону.

2.9.2 Подъем и укладывание бревна должны контролироваться оттяжками-усами из основной веревки, закрепленными за верхний конец бревна и удерживаемыми в руках не менее чем по одному участнику на каждом. Запрещается закреплять свободные концы оттяжек на участниках, а также обматывать вокруг руки, корпуса и т.п.

2.9.3 В момент укладки бревна участники не должны находиться над или под бревном.

2.9.4 Если в результате укладки бревно не попало в указанный створ на целевом берегу, оно вытягивается на исходный берег силами команды и прием повторяется.

## **2.10 Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду**

2.10.1 При движении участник должен быть подключен к перилам карабином самостраховки: при переправе через овраг (каньон) - от грудного перекрестья, при переправе через водные преграды - от карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса (скользящего карабина).

2.10.2 Длина самостраховки должна быть такой, чтобы участник мог перекрыть перила запястьем вытянутой руки.

2.10.3 Кроме самостраховки участник должен иметь сопровождающую веревку (основную), включенную скользящим карабином в боковую часть страховочного пояса (кроме переправы через овраг, каньон).

2.10.4 При переправе через овраг (каньон) сопровождающая веревка подключается к участнику в грудное перекрестье, либо к карабину самостраховки, скользящему по перилам.

2.10.5 Свободный конец сопровождающей веревки должен быть закреплен на опоре, либо на участнике, стоящем на самостраховке на берегу.

2.10.6 Сопровождающая веревка должна удерживаться в руках не менее чем одним человеком (кроме переправы "пострадавшего").

2.10.7 На перилах может находиться не более одного участника.

2.10.8 При движении по тонкому льду участник переправляется на лыжах, крепления расслаблены, руки вынуты из темляков лыжных палок.

## **2.11 Движение по навесной переправе**

2.11.1 Переправа проводится на карабине, включенном в беседку или в блокировку: страховочный пояс-беседка. Допускается движение на двух карабинах: грудь-беседка. Не разрешается движение на карабине, замыкающем страховочную систему.

2.11.2 Если движение осуществляется на блоках, каретках, то они должны отвечать требованиям п.1.3 (раздел 1).

2.11.3 Порядок пристегивания к перилам:

а) встать на самостраховку на перила, при этом:

- если перила выполнены из одинарной веревки, то для самостраховки используется статически ненагруженная веревка, натянутая параллельно основным перилам (см. п.п.2.7.4, 2.7.5) силами команды. В отдельных случаях в соответствии с условиями соревнований силами судейской бригады натягивается судейская страховочная веревка,



которая предоставляется команде как страховочные перила до начала работы на этапе. В этом случае, после прохождения этапа, команда обязана снять только свое, используемое на этапе, снаряжение (веревки);

- если перила выполняются из двойной веревки, то само страховка включается одним карабином одновременно на обе веревки;

б) подключить сопровождающую веревку к участнику (для подключения допускается использование любого несущего элемента страховочной системы, расположенного на передней части туловища);

в) подключится к перилам (при этом в момент подключения участника к перилам и далее во время движения по переправе до снятия с перил сопровождающую веревку должен удерживать в руках не менее чем один участник в рукавицах).

Допускается п.п. "а" и "б" выполнять в обратном порядке, либо одновременно.

2.11.4 Порядок отстегивания от перил обратный.

2.11.5 Свободный конец сопровождающей веревки закреплен на опоре.

Допускается закрепить на участнике, стоящем на само страховке.

2.11.6 В случае, если переправа заявлена в условиях соревнований как наклонная (угол более 20 градусов):

- сопровождающая веревка должна выдаваться через карабин (опорную точку на "верхнем" берегу, в т.ч. и для последнего);

- движение участников по переправе только ногами вперед;

- необходимо наличие само страховки у сопровождающего.

2.11.7 При неудовлетворительном состоянии переправы (провис, ослабление крепления на упорах), выраженном в погружении участника в воду, опасном задевании за грунт или выступающие предметы, срывы ограничений, последующий участник может быть запущен только после дополнительного натяжения переправы.

2.11.8 Навесная переправа может быть нагружена только одним участником. Запрещается какая бы то ни было загрузка веревки другими участниками или грузом (оттягивание веревки вниз, зависание).

## **2.12 Траверс по перилам**

2.12.1 Опасная зона этапа должна проходиться участником без потери страховки (само страховки).

2.12.2 Для организации само страховки по перилам участник использует свою короткую само страховку (короткий ус), идущий от грудного перекрестья страховочного пояса.

2.12.3 При движении по склону участник должен контролировать, чтобы его центр тяжести не оказался выше перил.

2.12.4 Страховочные перила могут использоваться участником и как дополнительная точка опоры.

2.12.5 На перилах может находиться не более одного участника.

2.12.6 Если в условиях соревнований указано, что точки промежуточной страховки (крючья) могут использоваться как пункт организации страховки, то команда имеет возможность организации нескольких перил на протяжении этапа.

### **2.13 Спуск (подъем) по склону с самостраховкой по перилам**

2.13.1 Для организации самостраховки по перилам участник использует схватывающий узел (см. п.1.9.1-в), связанный из репшнура диаметром 6 мм и имеющий в рабочей части (т.е. между участником и перилами) четыре ветви.

2.13.2 Самостраховка включается в грудное перекрестье страховочного пояса.

2.13.3 Длина петли для вязки схватывающего узла должна быть такой, чтобы узел, завязанный на перилах, перекрывался запястьем вытянутой руки.

2.13.4 Участник должен перемещать схватывающий узел по перилам таким образом, чтобы исключить его захват (зажатие в кулаке).

2.13.5 На перилах может находиться не более одного участника.

2.13.6 В случае применения в соответствии с условиями соревнований верхней командной страховки необходимость самостраховки отпадает.

### **2.14 Подъем по склону с верхней командной страховкой**

2.14.1 Если условиями соревнований не оговорено движение по склону связками, то для всех участников команды, кроме первого, должна быть организована верхняя командная страховка.

2.14.2 Страховка выполняется через опорную точку (дерево, карабин и т.п.), указанную судьями этапа.

2.14.3 Участник, обеспечивающий страховку наверху, должен находиться на самостраховке.

2.14.4 Свободный конец страхующей веревки закреплен на опоре. Допускается, в случае организации страховки через карабин, закрепление свободного конца на участнике, стоящем на самостраховке.

2.14.5 При организации верхней страховки снизу, если страхующий участник находится в безопасной зоне (на горизонтальной, ровной площадке), самостраховка страхующему участнику необязательна (если это не оговорено условиями соревнований). Конец страхующей веревки закреплен на участнике, либо на опоре.

2.14.6 К движущемуся по этапу участнику страховка включается в грудное перекрестье страховочного пояса.

2.14.7 Движение участника может осуществляться любым способом: свободным лазанием, с опорой на перила, по перилам. При наличии перил они могут быть использованы как транспортная (вытягиваемая) веревка.

2.14.8 Запрещается вытягивание участника страховочной веревкой.

2.14.9 Участник, идущий с верхней командной страховкой свободным лазанием, имеет право использовать страховочную веревку в качестве дополнительной точки опоры для того, чтобы преодолеть сложный участок. При этом он должен подать команду страхующему: "закрепи", страхующий должен выполнить этот прием, и после этого, используя ее как перила, преодолеть сложный участок. Провис петли страхующей веревки не должен быть ниже уровня ступней страхуемого участника (по вертикали).

### **2.15 Спуск по перилам (дюльфер)**

2.15.1 Участник при прохождении спуска должен иметь верхнюю командную страховку.

2.15.2 См. п.п.2.14.2 - 2.14.6.

2.15.3 Допускается, если это оговорено условиями соревнований, спуск последнего участника с самостраховкой по перилам схватывающим узлом (см. п.2.13.1 - 2.13.5). В этом случае участнику предоставляется верхняя судейская страховка, к которой он обязан подключиться.

2.15.4 Движение участников осуществляется дюльфером (беседочный карабин - плечо) либо с применением дополнительных фрикционных устройств, допущенных комиссией по снаряжению (лепестки, восьмерки, рогатки, шайбы, каталки и т.д.).

2.15.5 На перилах может находиться не более одного участника.

2.15.6 Подключение к перилам и принятие правильного положения для спуска должно быть произведено участником в непосредственной близости от точки закрепления перил (расстояние не более длины самостраховки).

2.15.7 Во время движения по перилам участник не должен выпускать веревку (перильную) из регулирующей руки.

2.15.8 В случае возникновения необходимости освободить регулирующую руку (распутать веревку, ослабить схватывающий узел и т.п.), участник должен остановиться и взять оба конца перильной веревки в одну руку (сдвоить веревку).

2.15.9 Во время прохождения спуска участник должен контролировать движение перильной веревки по телу - она не должна сползть на шею и другие открытые части тела. Если такое произойдет, то участник должен остановиться и устранить неправильное положение в соответствии с п.2.15.8.

## **2.16 Спортивный спуск**

2.16.1 Преодоление спуска спортивным способом допускается с самостраховкой по перилам в соответствии с п.2.13.

2.16.2 Перильная веревка должна проходить за спиной, и для увеличения трения может быть обернута вокруг руки.

2.16.3 См. п.п.2.15.5 - 2.15.9.

## **2.17 Переправа маятником через ручей, овраг**

2.17.1 Участник, преодолевающий препятствие маятником, должен быть подключен самостраховкой к маятниковой веревке. Петля на перильной веревке для подключения самостраховки должна быть завязана не ниже уровня точки подключения самостраховки к страховочной системе участника, когда он находится на границе опасной зоны исходного берега.

2.17.2 Допускается, если это оговорено условиями соревнований, в качестве элемента организации точки подключения к перилам самостраховки использовать схватывающий узел в соответствии с п.2.13.1.

2.17.3 При использовании зажимов для организации опорной точки на перилах они должны быть установлены не выше точки подключения самостраховки.

2.17.4 На перилах может находиться не более одного участника.

## **2.18 Транспортировка груза на этапах**

2.18.1 Транспортировка рюкзаков со снаряжением и контрольного груза запрещается участником, преодолевающим первым этапы:

- переправа вброд;

- переправа по бревну;

- траверс склона (свободное лазание);
- переправа по тонкому льду;
- подъем по склону (свободное лазание).

2.18.2 Запрещается транспортировка рюкзаков со снаряжением и контрольного груза по навесной переправе совместно с участником.

2.18.3 Допускается участникам по п.2.18.1 и 2.18.2 транспортировать закрепленную на корпусе веревку в бухте (но не подвешенную свободно).

2.18.4 Запрещается транспортировка груза на носилках (волокушах) с пострадавшим. Допускается положить ему под голову рюкзак с мягкими вещами.

2.18.5 На этапах:

- переправа вброд по перилам;
- переправа по бревну через реку;
- переправа по тонкому льду

рюкзаки транспортируются на одном плече, противоположном стороне, к которой подключена сопровождающая веревка, при этом груз не должен быть подключен к перилам.

2.18.6 Транспортировка груза при переправе по бревну допускается по перилам (как по навесной), если на них не находится участник.

2.18.7 Запрещается транспортировка груза участником, сопровождающим пострадавшего (при преодолении технических этапов).

2.18.8 Транспортировка груза при переправе маятником допускается на участнике (не более одного рюкзака на участника) и отдельно, подвешенным на перила.

2.18.9 На переправе по тонкому льду допускается транспортировка груза перетягиванием.

2.18.10 На подъемах (спусках) допускается вытягивание (спускание) груза на транспортной веревке. При этом груз не должен находиться над участником, движущимся одновременно с грузом по данному участку. Допускается транспортировка снаряжения по свободным перилам.

2.18.11 Переброска на этапах снаряжения, как правило, запрещена.

2.18.12 Допускается, если это разрешено условиями соревнований, переброска груза, но в этом случае к нему должна быть подключена сопровождающая веревка.

2.18.13 При броске, спуске груза должна подаваться предупредительная команда.

2.18.14 При переброске через препятствие конца веревки разрешается отягощение не более чем двумя карабинами. При этом подбор веревки разрешен только после ее падения на землю. Запрещается ловить веревку на лету.

2.18.15 При работе на склонах в опасной зоне, снаряжение должно быть либо на участниках (в руке или на себе), либо пристраховано в предусмотренных местах (крюк, накопительные перила, участник, стоящий на самостраховке и т.п.).

## **2.19 Движение по веревке с перилами (параллельные перила)**

2.19.1 Переправа участников осуществляется стоя ногами на нижней веревке и держась руками за верхнюю.

2.19.2 Верхняя веревка является страховочными перилами, к которым участник обязан подключиться своей короткой самостраховкой от грудного перекрестья (см. п.п.2.10.1, 2.10.2).

2.19.3 Сопровождение осуществляется в соответствии с п.п.2.10.4 - 2.10.6.

2.19.4 На перилах может находиться не более одного участника.

## **ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО**

### **3.1 Требования к носилкам**

3.1.1 В качестве полотна носилок в зависимости от условий соревнований используются: веревка, штормовки (анораки), специально приготовленное командой носилочное полотно из брезента или прочного капрона, допущенное комиссией по снаряжению.

3.1.2 Рама носилок выполняется из двух продольных жердей длиной не менее 2,5 м и трех поперечных длиной 0,7 м. Диаметр жердей не менее 50 мм. В соответствии с условиями соревнований может использоваться только две поперечины. Расположение двух поперечин поверх продольных жердей, третья на расстоянии 20-50 см от головной поперечины (в сторону ног) снизу продольных жердей.

3.1.3 Связанная рама должна иметь жесткую конструкцию без изменения размеров по диагонали.

3.1.4 Носилки с настилом из штормовок должны выполняться с применением трех штормовок (брезентовых, из плотного капрона или ткани болонья).

3.1.5 Шесты носилок должны быть пропущены сквозь завернутые внутрь рукава. Штормовки должны быть застегнуты на пуговицы по всей длине (не менее 5 шт.). Застежка "молния" на штормовках типа "анорака" должна быть полностью застегнута. Применение штормовок, полностью раскрывающихся застежкой "молния" не допускается.

3.1.6 Застежки (пуговицы, молнии) должны находиться на нижней стороне носилок, капюшоны заправлены внутрь штормовок.

3.1.7 Пострадавший должен быть привязан к носилкам не менее чем в двух местах: по груди и по бедрам. Вербка (пояс) должна проходить вокруг носилок. Привязывание пострадавшего к отдельным жердям не разрешается. Для крепления пострадавшего к носилкам применяется основная веревка или равнопрочная тесьма (пояс).

3.1.8 Для изготовления волокуш используются рюкзаки жесткой конструкции (станковые), закрепленные на лыжах способом, исключающем их продольное и поперечное смещение.

При этом должно быть выполнено условие: не менее двух рюкзаков и не менее одной пары лыж.

3.1.9 Допускается в качестве волокуш использование специальных конструкций из металла, пластика и т.п., но при этом должно быть сохранено условие: продольная жесткость волокуш задается не менее чем одной парой лыж находящихся под пострадавшим (внутри либо снаружи волокуш).

3.1.10 Конструкция волокуш должна предусматривать закрепление пострадавшего, предотвращающее его выпадение.

## **3.2 Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд**

3.2.1 Конструкция носилок выполняется в соответствии с главой 3.1.

3.2.2 Транспортировка по пересеченной местности может выполняться двумя и более участниками. Разрешается применение петель для переноса носилок, сделанных из основной веревки или равнопрочной тесьмы.

3.2.3 При движении на спуск, на участках с уклоном, а также при движении вброд, пострадавший должен лежать ногами вперед.

3.2.4 При движении по горизонтальной поверхности и на подъеме пострадавший должен лежать головой вперед.

3.2.5 При переправе вброд фиксация пострадавшего к носилкам запрещена.

## **3.3 Транспортировка пострадавшего по навесной переправе**

3.3.1 Транспортировка организуется на носилках, изготовленных в соответствии с главой 3.1.

3.3.2 Петли подвески должны быть закреплены на носилках таким образом, чтобы охватить одновременно продольную и поперечную жерди (в углах) и исключить произвольное их соскальзывание с конструкции носилок под нагрузкой.

3.3.3 Петли подвесок выполняются из основной веревки.

3.3.4 Во избежание продольного раскачивания и опрокидывания носилок они должны быть подвешены на двух карабинах (петля со стороны ног и со стороны головы), карабины между собой должны быть заблокированы куском основной веревки.

3.3.5 Если петля подвески выполняется из одного куска веревки (двойник), то в верхней части, подключаемой к перилам, должен быть завязан узел (проводник), исключающий возможность проскальзывания петли в транспортировочном карабине и опрокидывания носилок.

3.3.6 Транспортировка пострадавшего по навесной переправе производится ногами вперед.

3.3.7 Если условиями соревнований не оговорено иначе, то подвеска носилок на навесную переправу и снятие их производится с пострадавшим.

3.3.8 В момент подключения носилок к перилам во избежание их произвольного скатывания, транспортное устройство должно быть жестко заблокировано с опорной точкой куском основной веревки. Длина веревки должна быть такой, чтобы предотвратить скатывание носилок в опасную зону.

3.3.9 При транспортировке по перилам носилок с пострадавшим должно быть обеспечено двустороннее сопровождение основной веревкой. На каждой из сопровождающих веревок должно работать не менее двух участников. Свободные концы сопровождающих веревок закреплены на опоре, либо на участнике, стоящем на самостраховке.

3.3.10 В случае, если навесная переправа по условиям соревнований наклонная, сопровождающая веревка с верхнего берега должна выполнять функцию тормозной веревки (выдаваться через опору, карабин и т.п.).

3.3.11 Запрещается для подключения веревок (сопровождающих, тормозных и т.п.) использовать раму носилок. Для их подключения используются только элементы подвески: транспортировочные карабины, верхние петли подвески.

3.3.12 В качестве транспортировочного устройства могут использоваться блоки и тележки в соответствии с главой 1.3.

3.3.13 При переправе пострадавший должен быть подключен страховкой от грудного перекрестья страховочного пояса к страховочным перилам (см. гл.2.7).

3.3.14 Порядок подключения носилок к перилам:

- а) само страховка пострадавшего к страховочным перилам;
- б) сопровождающая веревка (блокировочная петля от опоры);
- в) перила;

Пункты "б" и "в" допускается производить одновременно; отключение от перил - в обратном порядке.

### **3.4 Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на этапах "ПОДЪЕМ" и "СПУСК" по склону**

3.4.1 Для переноса пострадавшего на сопровождающем (несущем) используется абалаковский пояс, бухта веревки, специально сшитая петля (допущенная комиссией по снаряжению) и т.п. Положение пострадавшего на несущем сидя за спиной (пострадавший сидит в петле, петля одета на плечи несущему). Приспособление для переноса должно иметь конструкцию, позволяющую легко ее одеть и снять при необходимости.

3.4.2 Использование для переноса страховочной системы пострадавшего не допускается.

3.4.3 Пострадавший и сопровождающий должны иметь между собой блокировку от грудных перекрестий страховочных поясов (длинная само страховка).

3.4.4 При организации подъема (спуска) по склону используется двойная транспортировочная веревка, имеющая внизу общий узел. Концы, выходящие из узла, имеют разную длину (примерно 0,4-0,8 м): короткий подключается к беседке пострадавшего, длинный - к беседке несущего.

3.4.5 Для обеспечения регулировки положения пострадавшего на сопровождающем (выше - ниже) допускается использование петли из репшура, завязанной схватывающим узлом на конце транспортной веревки, идущей к несущему и включенную второй стороной в беседочный карабин несущего совместно с основной веревкой.

3.4.6 Допускается в качестве устройства крепления к транспортным веревкам использовать заранее заготовленную конструкцию из основной веревки (двойник). Верхняя петля двойника должна быть из двойной веревки.

3.4.7 Движение по этапу осуществляется только при наличии верхней командной страховки.

3.4.8 Верхняя командная страховка подключается в грудное перекрестье страховочного пояса сопровождающего.

3.4.9 При транспортировке по сложному скальному рельефу пострадавший обеспечивается верхней судейской страховкой.

### **3.5 Транспортировка пострадавшего на несущем, по бревну с перилами.**

3.5.1 Перенос пострадавшего на сопровождающем производится в соответствии с п.п.3.4.1 и 3.4.2.

3.5.2 Сопровождающий должен быть подключен к перилам в соответствии с п.п.2.10.1, 2.10.2. Пострадавший подключен к этому же карабину своей длинной само страховкой (в случае переправы через реку, само страховкой идущей от карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса).

3.5.3 Блокировка пострадавшего с несущим при переправе по бревну запрещена.

3.5.4 Сопровождение производится с обоих берегов, на каждой из сопровождающих веревок должно работать не менее двух участников.

3.5.5 Сопровождающие веревки в данном случае являются страхующими и должны выдаваться через опору или карабин.

3.5.6 Сопровождающие веревки подключаются отдельными карабинами к карабину, скользящему по перилам, в которые включены самостраховка пострадавшего и несущего.

3.5.7 Свободные концы сопровождающих веревок закреплены на опорах либо на участниках, стоящих на самостраховке (при работе через карабин).

### **3.6 Транспортировка пострадавшего на носилках на этапах "ПОДЪЕМ", "СПУСК" по склону с сопровождающим**

3.6.1 Носилки для транспортировки изготавливаются в соответствии с п.п.3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.5.

3.6.2 Верхние концы петель должны быть связаны единым узлом, либо собраны на карабине.

3.6.3 Пострадавший и сопровождающий должны быть заблокированы между собой (длинной самостраховкой от грудных перекрестий).

3.6.4 В качестве транспортной используют двойную веревку, имеющую внизу один общий узел. Концы веревки, выходящие из узла имеют разную длину: короткий конец - к общему узлу петель носилок, длинный - к беседке сопровождающего /п.3.4.5/.

3.6.5 Положение носилок при транспортировке - горизонтальное перед сопровождающим (ближе к склону) на уровне между его грудью и бедрами.

3.6.6 Допускается в качестве подвешивания носилок и подключения сопровождающего к транспортной веревке использовать заранее подготовленную конструкцию, связанную из основной веревки (паука). При этом верхняя петля конструкции должна иметь двойную веревку.

3.6.7 Верхняя командная страховка подключается к сопровождающему в грудное перекрестье пояса.

### **3.7 Организация системы спуска пострадавшего с сопровождающим**

3.7.1 Двойная транспортировочная веревка должна выдаваться через тормозное устройство, карабинный тормоз (двойной или одинарный), шайбы, "восьмерки", узел УИАА и др.

3.7.2 Ниже тормозного устройства (по направлению к пострадавшему и несущему) на транспортной веревке должен быть завязан блокирующий узел "Бахмана", выполненный из сдвоенного репшнура диаметром 6 мм (в рабочем сечении петли 4 пряди). Верхний конец петли схватывающего узла должен иметь узел проводника и включен в карабин опорной точки выше тормозного устройства. Длина петли схватывающего узла должна обеспечивать надежное затягивание узла и фиксацию транспортной веревки в аварийной ситуации (выпуск веревки из рук, разрушение тормозного устройства и т.д.).

3.7.3 Выдача транспортной веревки производится не менее чем одним участником.

3.7.4 Страховка выполняется одинарной веревкой через опорный карабин одним участником.

3.7.5 Свободные концы транспортной и страхующей веревок закреплены на опоре (крюк, петля), либо на участнике, стоящем на самостраховке.



### **3.8 Организация системы подъема пострадавшего с сопровождающим**

3.8.1 При организации подъема по сложному (крутому) рельефу используется система полиспаста.

3.8.2 Если в условиях соревнований не разрешен иной способ, то полиспаст выполняется в пределах ограниченной зоны верхней площадки.

3.8.3 Для организации полиспаста может использоваться непосредственно транспортная веревка или отдельная дополнительная диаметром не менее 10 мм (одинарная или двойная).

3.8.4 Полиспаст может быть организован с помощью карабинов или с применением блоков, допущенных комиссией по безопасности.

3.8.5 В качестве фиксирующих элементов и элементов подключения к транспортной веревке могут использоваться зажимы.

3.8.6 Обязательным условием является наличие схватывающего узла (узел Бахмана см. п.3.7.2) на транспортной веревке, предотвращающего движение веревки обратно вниз. При использовании зажимов на транспортной веревке фиксирующий узел должен быть завязан ниже места установки зажима.

3.8.7 Страховка осуществляется одинарной веревкой через опорный карабин не менее чем одним человеком.

3.8.8 Свободные концы транспортной и страхующей веревок закреплены на опоре (крюк, петля), либо на участнике, стоящем на самостраховке.

### **3.9 Транспортировка пострадавшего на волокушах.**

3.9.1 Пострадавший транспортируется в спальном мешке. При транспортировке по горизонтальной поверхности и на подъемах положение пострадавшего головой вперед, на спусках - ногами вперед. При транспортировке по пересеченной местности должно быть соблюдено условие: голова не должна находиться ниже ног.

3.9.2 Пострадавший обязан транспортироваться в каске.

3.9.3 При транспортировке пострадавшего в волокушах по навесной переправе, подъеме (спуске) по склону с сопровождающим, петли подвески должны быть выполнены из основной веревки и должны охватывать вкруговую пострадавшего и элементы продольной жесткости волокуш. При этом должно быть исключено сползание петель с волокуш.

Организация транспортировки осуществляется в соответствии с пунктами 3.3 и 3.6.

### **3.10 Транспортировка пострадавшего в волокушах по тонкому льду.**

3.10.1 Транспортировка пострадавшего производится в волокушах, подключенных к перилам. Подключение осуществляется с одной стороны (со стороны головы) за систему потягов в непосредственной близости от волокуш.

3.10.2 Транспортировка осуществляется посредством сопровождающих веревок, организованных с обеих сторон. На каждой из сопровождающих веревок должно работать не менее двух участников.

Свободные концы сопровождающих веревок должны быть закреплены на опоре либо на участнике, стоящем на самостраховке. Сопровождающие веревки подключаются к волокуше в карабин, скользящий по перилам.

3.10.3 Кроме того, пострадавший должен быть пристрахован к перилам длинной самостраховкой (допускается самостраховка из грудного перекрестия).

- 4.1 Промежуточная аттестация (декабрь). Тест по пройденным темам
- 4.2 Промежуточная аттестация (декабрь). Полоса препятствий
- 4.3 Промежуточная аттестация (май). Тест по пройденным темам
- 4.4 Промежуточная аттестация (май). Топографический диктант
- 4.5 Промежуточная аттестация (май). Полоса препятствий
- 4.6 Промежуточная аттестация (май). Эстафета.

### **Комплекс организационно – педагогических условий**

Календарный учебный график (*Приложение №1*).

Учебно-воспитательный процесс обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, направленность (профиль) которого соответствует направленности (профилю) дополнительной общеразвивающей программы, осваиваемой обучающимися.

### **Оценочные и методические материалы**

#### **Оценочные материалы**

В течение года для определения результативности образовательной деятельности по программе проводятся следующие виды контроля:

**Входной контроль** – сентябрь.

Проводится в форме собеседования для оценки стартового уровня образовательных возможностей обучающихся (личностные качества, начальные знания о предмете, отношение ребенка к выбранной деятельности).

**Текущий контроль** – на каждом занятии, в форме опросов и зачетов.

**Промежуточная диагностика и контроль** – декабрь, в конце полугодия.

**Итоговая диагностика и контроль** – май, в конце учебного года.

#### **Способы и формы выявления результатов**

Педагогическое наблюдение, опрос, зачет, выполнение практических заданий, участие в районных, городских мероприятиях.

#### **Способы и формы фиксации результатов**

Информационная карта, грамоты, дипломы, выполнение практических заданий, бланки тестов, фотографии и видеозаписи участия в мероприятиях.

## Направления диагностики:

1. Уровень самостоятельности и отношение к деятельности.
2. Качество выполнения практических заданий
3. Уровень овладения теоретическими знаниями

Таблица №1.

### Критерии оценки

		Высокий (5б.)	Средний (3б.)	Низкий (1б.)
<b>Уровень самостоятельности и отношение к деятельности</b>				
1.	<b>Способность самостоятельно выполнять задания</b>	Сам принимает решения при выполнении заданий	Не всегда способен принять решение при выполнении заданий	Проявляет мало инициативы на всех этапах выполнения задания
2.	<b>Аккуратность</b>	Выполняет задание качественно, аккуратно	Выполняет задание аккуратно, но с ошибками	Выполняет задание неаккуратно и с ошибками
3.	<b>Отношение к исполнению обязанностей в микроколлективе</b>	Ответственно относится к выполнению обязанностей, помогает другим членам микроколлектива	Выполняет обязанности, но в качестве ведомого участника микроколлектива	Не выполняет свои обязанности
<b>Выполнение практических заданий</b>				
4.	<b>Время выполнения задания,</b>	Работа выполнена вовремя.	Работает очень медленно или в спешке	Не справился в отведенное время
5.	<b>Способность следовать плану выполнения работы</b>	Задание выполняется поэтапно без спешки.	Путается в последовательности действий при выполнении задания	На знает последовательности действий для выполнения задания
6.	<b>Правильность выполнения практического задания</b>	Задание выполнено правильно	Задание выполнено с ошибками	Задание не выполнено
<b>Уровень овладения теоретическими знаниями</b>				
7.	<b>Владение теоретическими знаниями</b>	Свободное владение материалом	В изложении материала делает ошибки	Не владеет теоретическим материалом

8.	<b>Использование дополнительных источников информации</b>	Самостоятельно использует дополнительные источники информации	Использует дополнительные источники информации после рекомендации	Не использует дополнительные источники информации
9.	<b>Знание правил ТБ</b>	Знает и соблюдает технику безопасности	Знает технику безопасности, не всегда соблюдает её	Не соблюдает техники безопасности

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В программе для организации образовательного процесса используются следующие методы обучения:

по способу организации:

- **Словесный метод:** беседа, рассказ, постановка задач, лекция, прослушивание материалов
  - **Наглядный метод:** показ фото- и видеоматериалов, работа по образцу, педагогический показ, работа с иллюстрациями
  - **Практический метод:** работа под руководством педагога, самостоятельная работа, упражнения, практическая работа, игра по форме организации:
  - **Объяснительно-иллюстративный метод:** восприятие готовой информации
  - **Репродуктивный метод:** воспроизведение полученных знаний, тренинг, отработка технических приемов
  - **Частично-поисковый:** решение поставленных задач и проблемных ситуаций самостоятельно, в коллективе, совместно с педагогом
  - **Исследовательский:** самостоятельная творческая деятельность обучающихся
- педагогические технологии:
- проблемное обучение - при решении ситуационных задач
  - здоровьесберегающие технологии – обеспечение двигательной активности, физическая подготовка, элементы закаливания
  - игровые технологии - коммуникация, моделирование ситуаций
  - логико-информационные технологии – при погружении в новый материал

### Учебно-методический комплекс

#### Перечень учебно-методического комплекса к дополнительной общеобразовательной программе «Судьи туристских соревнований»

##### I. Нормативные документы:

- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года//  
Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приказ Минобрнауки России № 1008 от 29.08.2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 41 от 04.07.2014

г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» для обучающихся 10-17 лет, срок освоения 3 года
- инструкции по охране труда и технике безопасности

**II. Учебно-методический компонент для педагога и обучающихся** включает в себя:

- Учебные видеофильмы о походах и соревнованиях
- Мультимедийные материалы по туризму и ориентированию
- Информационные и справочные материалы
- Литература для педагога
- Литература для обучающихся

- Памятки, инструкции по подготовке к походам и выездам
- Компьютерные презентации; «Узлы», «Костры», «Ориентирование», «Палатки», «Специальное снаряжение»
- Тесты для текущей, промежуточной и итоговой аттестации
- Элементы специального снаряжения, как раздаточный материал
- Методические разработки игр, туристических соревнований и туристических слетов; **III.**

**Воспитательный компонент** включает в себя:

- Фотоальбомы в соцсети «ВКонтакте» из походов и с соревнований ;
- Видеоматериалы в соцсети «ВКонтакте» из походов и с соревнований;
- Страницы в соцсети «ВКонтакте»
- Материалы по работе с родителями (планы проведения родительских собраний, анкеты и т.п.);
- Памятки

**IV. Компонент результативности** включает в себя:

- Анкеты для детей и родителей;
- Вопросники;
- Результаты тестирования;
- Материалы по проведению аттестации обучающихся;
- Портфолио;
- Дипломы и грамоты;
- Отзывы;

### Список литературы для педагога

1. «Правила по спортивному туризму, утвержденные Росспортом 28 марта 2008г.и согласованные МЧС России 21 марта 2008г.»на 2001-2004 гг. – М.2001.;п. 1.4 и п. 1.7
2. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
3. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 2002 г.,440 с.
4. Дурович, А. П. Организация туризма: учебное пособие / А. П. Дурович. - Минск: Современная школа, 2010. - 383 с
5. Каурова, А. Д. Организация сферы туризма: учебное пособие / А. Д. Каурова. - Москва. - Санкт-Петербург: Герда, 2008. - 368 с.
6. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. — М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 600 с.
7. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования обучающихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 г.
8. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
9. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г., 121 с.
10. Курилова В. И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. М.: Просвещение, 1988 г, 222 с.
11. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: Физкультура и спорт, 1981 г, 111 с.
12. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. Сборник ГОУ «Балтийский Берег», Санкт-Петербург. СПб.: ИД «Петрополис», 2007 г.
13. Правила организации и проведения туристских соревнований обучающихся РФ. Ведомственная инструкция. М.: ЦДЮТ МО РФ, 1995 г.
14. Разрядные требования по спортивному туризму на 2001-2004 г.//Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму на 2001-2004 гг.-М.2001 г.; стр.28
15. Скрыгин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
16. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с
17. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
18. Черемисин, П.А. Виды современного туризма / П.А. Черемисин // География в школе.- 2010.- № 7.- С. 29 - 36.
19. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1983 г, 143 с.

### Список литературы для обучающихся

1. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.



2. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 2002 г., 440 с.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
4. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
5. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
6. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
7. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
8. Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г
9. Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г.

#### **Интернет-источники**

1. <http://lib.sportedu.ru>
2. <http://www.tmmoscow.ru/>
3. <http://www.tssr.ru/>
4. <http://www.turclubmai.ru>
5. <https://infourok.ru/bezopasnost-v-pohode-i-provernochnie-testi-707277.html>
6. [http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/290/u\\_course.pdf](http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/290/u_course.pdf)
7. <https://nsportal.ru/sites/default/files/2017/10/20/snaryazhenie.pdf>

#### **ТЕСТЫ**

##### **Тесты для промежуточного и итогового контроля и диагностики**

##### **2 год обучения**

##### **Промежуточный контроль. Тест №1 «Правила ТБ на занятиях»**

1. Какие действия на выездах и теоретических занятиях можно выполнять без разрешения преподавателя:  
  
А. переходить железную и шоссейную дорогу  
Б. надевать страховочную систему  
В. выходить из кабинета и спортивного зала
2. Что запрещено делать во время движения на маршруте:  
  
А. двигаться замыкающим Б.  
отставать от группы  
  
В. сообщать руководителю о состоянии здоровья
3. Во время занятий в спортивном зале запрещено:

А. использовать специальное снаряжение по назначению

Б. залезать на спортивные снаряды и элементы дистанции без разрешения В. надевать страховочную систему

4. Во время занятий по ориентированию запрещено:

А. выходить на дистанцию соревнований без разрешения преподавателя

Б. ориентировать карту

В. проверять и калибровать компас

5. В случае возникновения вопросов после поступления команды руководителя на ее

выполнение нужно:

А. немедленно задать этот вопрос руководителю

Б. выполнить команду и задать вопрос

В. не задавать лишних вопросов руководителю

Ключ: 1Б, 2Б, 3В, 4А, 5Б

### **Итоговый контроль. Тест № 2 «Личное и общественное снаряжение для многодневного похода»**

1. Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое»

и «лишнее»:

1.солнцезащитные очки, 2.кружка, 3.рюкзак, 4.спальник, 5.палатка, 6.коврик, 7.тент для кухни, 8.спички, 9. лыжи, 10.поварешка, 11.мочалка,12 котел, 13.дождевик,14. рукавицы, 15.шуба, 16. веревка, 17. гантели, 18.фонарик налобный,19 сухое горючее, 20.термос,

21.ботинки, 22.нож, 23.тросик, 24.карта, 25.ложка, 26.треккингвые палки, 27.куртка, 28.штаны, 29.муфта меховая,30. шапка теплая,31 губка для посуды.

«личное» \_\_\_\_\_

«групповое» \_\_\_\_\_

«лишнее» \_\_\_\_\_

2. Форма одежды туриста должна:

А. Максимально обеспечивать комфорт при передвижении.

Б. Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий.

В. Максимально соответствовать последней моде .

3. О каком снаряжении идет речь:

«Специализированная сумка для переноски на спине снаряжения, продуктов питания, личных вещей и т. п., снабжённая двумя лямками».

Ответ: \_\_\_\_\_

4. «Металлическое соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли».

Ответ: \_\_\_\_\_

5. Подчеркните предметы личного ремнабора:

Отвертка, напильник, кусок ткани капроновый, надфиль, бинт, кусок ткани х/б, солнцезащитные очки, нитки капрон, кружка, проволока, булавка английская, иголка малая, плоскогубцы, иголка большая, резинка, бутылка для питьевой воды, стропа, карандаш, веревочка, шило, нитки х/б, пластырь перцовый, изолента, подзорная труба, скотч, штаны синтепоновые, суперклей, ложка, прищепка, крем от солнца, тара под ремнабор, ножницы, наперсток.

6. Из нижеприведенных продуктов подчеркните подходящие для «перекуса» группы в

1-дневном походе выходного дня:

Мороженое, печенье, крупы, макароны отварные, пирожные, бананы, яблоки, макароны, пряники, карамель, масло сливочное, паштет консервированный, хлеб, вареный картофель, сгущенка, соль, чай, яйца вареные, арбуз, сахар, молоко пастеризованное, шпроты, персики, сухари, сухофрукты, сыр, яйца сырые, шоколад (плитка).

7. Разделите должности в группе на «постоянные» и «временные»:

1.командир, 2.заведующий питанием, 3.дежурный по лагерю, 4.заведующий снаряжением, 5.дежурный по приготовлению еды,6. дежурный по уборке территории, 7.хронометрист,

8.летописец, 9..штурман,10 краевед,11 санитар, 12.дежурные по заготовке дров, 13.фото- ,видеооператор,14 метеоролог, 15.физорг.16. командир дежурного экипажа

«постоянные» \_\_\_\_\_

«временные» \_\_\_\_\_

8. Выберите тип палатки, используемой в спортивном туризме:



- а). Штурмовая
- б). Треккиговая
- в). Экспедиционная
- г). Армейская
- д). Кемпинговая

9. Прибор для определения сторон горизонта

Ответ: \_\_\_\_\_

10. Из предложенного списка выберите, наиболее комфортный спальник для спортивных походов:

По форме:

«Одеяло», «кокон», «нога», «комбинезон».

По наполнителю:

Ватный, синтепоновый, с искусственным наполнителем «холлофайбер».

Ключ:

1.

«личное» 1,2,3,4,6,8,9,11,13,14,18,19,20,21,22,25,26,27,28,30

«групповое» 5,7,10,12,16,23,24,31 «лишнее» 17,29

2. Б

3. рюкзак

4. карабин

5. Кусок ткани капроновый, кусок ткани х/б, нитки капроновые, проволока, иголка малая, резинка, стропа, веревочка, нитки х/б, изолента, скотч, суперклей, прищепка, тара под ремнабор, наперсток.

6. печенье, яблоки, карамель, масло сливочное, паштет консервированный, хлеб, сгущенка, соль, чай, сахар, сухари, сухофрукты, сыр, шоколад (плитка)

7. «постоянные» 1,2,4,7,8,9,10,11,13,14,15

«временные» 3,5,6,12,16

8. В

9. компас

10. «кокон», с искусственным наполнителем «холлофайбер»

**Тесты для промежуточного и итогового контроля и диагностики**

**2 год обучения**

**2 вариант**

**Промежуточный контроль. Тест №1 «Правила ТБ в походах»**

1. Основное направление в работе по безопасности похода: А) соблюдение режима дня; Б) предупреждение травматизма и несчастных случаев; В) словесные предупреждения; Г) призывы и назидания

2. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:

А) хорошо знать маршрут;

Б) взять с собой необходимое количество продуктов;

В) одеться по сезону;

Г) сделать поход безопасным и интересным

3. Чтобы высушить резиновые сапоги в походе, нужно

А) вытащить из сапог стельку и протереть внутри досуха тряпкой;

- Б) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;
- В) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить около костра.
- Г) сушить обувь, не выпуская ее из рук

4. Верхняя одежда туриста должна быть: А) одногонного цвета; Б) белого цвета В) из камуфляжной ткани;

Г) яркая, демаскирующая.

5. Если заблудился, нужно выходить к ручью или реке и идти вниз по течению, т.к.: А) вода необходима для питья; Б) можно ловить рыбу;

В) можно выйти к поселению людей. Г) можно искупаться

6. Быстро, внезапно возникающее движение снега и (или) льда вниз по крутым склонам гор называется:

А) снежной бурей;

Б) селем;

В) обвалом;

Г) лавиной.

7. Если вы оказались в лесу, где возник пожар, надо (определить цифрами очередность действий):

А) быстро выходить из леса в наветренную сторону;

Б) определить направление распространения огня;

В) выбрать маршрут выхода из леса в безопасное место;

Г) определить направление ветра.

8. Допустимая толщина льда при движении по нему людей должна быть:

А) не менее 5 см;

Б) не менее 8 см;

В) не менее 10 см;

Г) не менее 15 см

9. Лесные клещи активны

А) в любое время суток; Б)

только утром;

В) только днём;

Г) только вечером

10. Главное правило сбора грибов:

- А) собирать все грибы, которые попадутся на глаза;
- Б) пробовать на вкус все грибы, которые собрали;
- В) не собирать и не пробовать на вкус неизвестные вам грибы
- Г) не собирать грибы вообще

Ключ:

1Б, 2Г, 3Г, 4Г, 5В, 6Г, 7А, 8В, 9А, 10 В

### Итоговый контроль. Тест №2 «Основы туризма»

1. О каком виде спорта идет речь?

«Походы по маршрутам определённой категории сложности, а также участие в чемпионатах по этим походам и в соревнованиях по технике туризма».

Ответ: \_\_\_\_\_

2. Соотнесите названия узлов с изображениями:

Названия: Восьмерка, булинь, схватывающий, прямой, встречный, «заячьи уши», контрольный, проводник.



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_





5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:

1. Река
2. Травяной склон
3. Снежный склон
4. Скалы
5. Болото
6. Бурелом
7. Бревно через реку

Ответ: \_\_\_\_\_

3. Какие благоприятные особенности местности можно учитывать, планируя установить лагерь в данной местности? Вставьте недостающие слова:



1. Близко расположен источник \_\_\_\_\_.
2. Лес гарантирует наличие \_\_\_\_\_.
3. Берега \_\_\_\_\_, что гарантирует \_\_\_\_\_ лагеря в случае выпадения осадков.
4. Лес защищает от \_\_\_\_\_.
5. Относительно \_\_\_\_\_ поверхность \_\_\_\_\_ установку палаток

4. Дайте названия видам спортивного ориентирования согласно описанию:

а) Дистанция проходится в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях за 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

Ответ: \_\_\_\_\_

б) Дистанция проходится в произвольном порядке: либо с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время, либо с набором наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время.

Ответ: \_\_\_\_\_

в) Участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по трассе, участник вносит в карту (иглой или спец. компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника.

Ответ: \_\_\_\_\_

5. Расстояние между двумя соседними горизонталями называется: а)  
Бергштрих

б) Заложение

в) Сечение.

6. Подпишите названия лекарственных растений:



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

8. При каком кровотоке накладывают давящую повязку?

- а) Артериальном
- б) Капиллярном
- в) Венозном
- г) Паренхиматозном

9. При каком состоянии оказывается следующая помощь?

Обильное питье, голодание, покой, прием активированного угля или специально обработанной глины, прием препаратов для восстановления флоры кишечника, обращение к врачу.

Ответ: \_\_\_\_\_

10. Травма – это:

- А) плохое состояние органов пищеварения у всей группы;
- Б) упадок сил, уныние, угнетённое настроение;
- В) повреждение кожи, мышц, органов, конечностей

11. Если поблизости нет специально оборудованного пляжа:

- А) купание допускается, если ребята предварительно проверят глубину и безопасность места купания;
- Б) руководитель группы обязан лично проверить глубину и безопасность места, выбранного для купания.

В) купание возможно, если пловцы-разрядники, имеющиеся в группе, несколько раз пройдут выбранный участок по всем направлениям и будут показаны границы купания для всех

12. Как правильно разводить костёр. Расставьте действия в нужном порядке: А) положить на почву растопку;

- Б) на растопку положить ветки;
- В) поджечь костёр двумя- тремя спичками;
- Г) приготовить растопку и дрова;
- Д) сверху веток положить поленья, дрова;

Е) соблюдать правила пожарной безопасности

Ответ: \_\_\_\_\_

13. На каком костре можно быстро вскипятить воду:

- А) «нодья»;
- Б) «таёжный»
- В) «колодец».

14. Ядовитые ягоды:

- А) клюква;
- Б) малина;
- В) волчье лыко

15. В нашей местности из змей самая опасная:

- А) кобра
- Б) гадюка
- В) уж

КЛЮЧ:

1. Спортивный туризм
2. 1.Восьмерка; 2. «Заячьи уши»; 3.Контрольный; 4. Схватывающий; 5.Булинь;  
6.Прямой; 7.Проводник; 8.Встречный.
3. 2,3,4
4. 1. Воды; 2. Дров; 3.Высокие; Неподтопляемость лагеря; 4. Ветра; 5. Ровная; облегчает
5. а) в заданном направлении, б) по выбору, в) по маркированной трассе
6. В
7. 1.Бадан; 2.Ромашка; 3.Подорожник; 4.Крапива; 5.Мята; 6.Мать-и-мачеха;  
7.Золотой корень; 8.Одуванчик
8. В
9. При пищевых отравлениях
10. В
11. Б
12. Е, Г, А, Б, Д, В
13. В
14. В
15. Б