

Отдел образования администрации муниципального округа Карпинск
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция туризма и экскурсий «Конжак»

Принята на заседании
педагогического совета
от «02» июня 2025 г.
Протокол № 3

Утверждена:
Директор МАУ ДО СТиЭ «Конжак»
Н.В. Якимова



Приказ № 128-д от «02» июня 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Школа безопасности»

2025-2026

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год (222 часа)

Автор-составитель:
Белевич Алёна Сергеевна
Педагог дополнительного
образования

МО Карпинск
2025 год

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик образовательной программы.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель обучения	4
1.3. Задачи программы	4
1.4. Формы обучения	5
1.5. Формы занятий.....	5
1.6. Объем программы.....	5
1.7. Учебный план.....	6
1.8. Содержание учебного плана	7
1.9. Планируемые результаты.....	14
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	15
2.1. Календарный график... ..	15
2.2. Условия реализации образовательной программы	15
Обеспечение программы.....	15
Кадровое обеспечение	16
Методическое обеспечение	16
2.3. Формы аттестации	17
2.4. Оценочные материалы	19
3. Рабочая программа воспитания	20
3.2. Цель рабочей программы воспитательной работы	20
3.3. Задачи воспитательной работы	20
3.4. Приоритетные направления в организации воспитательной работы. ...	20
3.5. Виды и формы воспитательной деятельности	21
3.6. Планируемые результаты воспитательной работы	22
3.7. Календарный план воспитательной работы	24
Список литературы.....	28
Приложения	30

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Сегодня с ростом потребности в безопасности, осознании угрозы надвигающихся опасностей, во всех сферах жизнедеятельности человека, необходимо выделить роль системы образования. Ведь именно через образование детям и подросткам легче привить мотивы, побуждающие к соблюдению норм и правил безопасного поведения дома, на улице, в школе, на природе, а затем в обществе и на производстве.

Во Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей записано: «Дети мира невинны, уязвимы и зависимы. Их время должно быть временем радости и мира, игр, учебы и роста. Их будущее должно основываться на гармонии и сотрудничестве. Всем детям должна быть обеспечена возможность определить себя как личность и реализовать свои возможности в безопасных и благоприятных условиях».

Развитие современной цивилизации неразрывно связано с проблемами безопасности человека. Безопасность детей – одна из главных и первоочередных задач взрослых.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Школа Безопасности» составлена и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации от 29.04.2025 г. № 582-д «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Станция туризма и экскурсий «Конжак»;
- Положение о разработке программы дополнительного образования МАУ ДО СТиЭ «Конжак».

Актуальность данной программы обусловлена её практической значимостью. Дети могут применить полученные знания и практический опыт в походах, выживании в природных условиях, в экстремальных ситуациях, соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в соревнованиях образовательных учреждений «Школа безопасности» разных уровней.

Новизна программы в том, что впервые предложена система поведенческих алгоритмов действий в экстремальных ситуациях, рассмотрены психологические основы выживания в природных условиях.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ заключаются в том, что программа «Школа безопасности» расширяет и углубляет знания обучающихся в основной школе по предмету ОБЖ и направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовке по основам безопасности жизнедеятельности.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – туристско-краеведческая.

1.2 Цель программы: формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности через совершенствования навыков поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

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

1. формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
2. овладение практическими навыками и умениями поведения в экстремальных ситуациях;
3. стремление к здоровому образу жизни;
4. совершенствование морально-психологического состояния и физического развития подрастающего поколения.

Программа состоит из одного уровня: «Продвинутый»

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 12-17 лет.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы заключается в сочетании разных форм и методов обучения для достижения конечного результата образовательной программы, социальной адаптации обучающихся, в их дальнейшей самостоятельной жизни.

1.3 Задачи программы:

Личностные:

1. Способствовать формированию гражданской, активной жизненной позиции.
2. Способность и готовность к сотрудничеству в коллективе.
3. Воспитать осознанное отношение к этому виду деятельности, подготовить психологически к выполнению специфической работы спасателя.
4. Раскрытие личностного потенциала ребенка, развитие у него природных задатков и творческие способности.
5. Пропагандировать в молодежной среде здоровый и безопасный образ жизни.

Метапредметные:

1. Развитие деловых качеств (самостоятельности, ответственности, активности,

психологической устойчивости);

2. Развитие способности в умении планировать, контролировать и оценивать учебные действия.
3. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
4. Обучить методике и технологии проведения спасательных работ.
5. Сформировать из наиболее успешно осваивающих программу обучающихся команду для участия в областных соревнованиях ГУ МЧС России по Свердловской области «Школа безопасности».

Предметные:

1. Дать знания и навыки в области туризма
2. Дать обучающимся основы знаний, помогающие выжить в чрезвычайных ситуациях;
3. Подготовить обучающихся к действиям по спасению и самоспасению в условиях чрезвычайных ситуаций (ЧС) природного, и техногенного характера, мирного и военного времени;
4. Научить основам оказания первой помощи.

Программа будет реализована с использованием различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения (ФЗ № 273, гл. 2, ст. 13, п. 2; гл. 2, ст. 16).

Срок реализации: 1 год.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Режим занятий: Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения, В период невозможности проведения очных занятий по причине карантинных мероприятий, активированных дней, предполагается дистанционная самостоятельная работа посредством социальных сетей и мессенжеров. Продолжительность одного академического часа – 45 мин, перерыв между занятиями – 10 мин., занятия проводятся 2 раз в неделю – 3 часа.

1. 4 Формы обучения: групповая

1. 5 Формы занятий. Беседа, диагностический тест, практическое занятие, поход, диагностический тест.

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

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у обучающихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

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

1.6. Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Год обучения/ срок освоения	Режим занятий/ продолжительность	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Итого часов в год
1 год	3/45 мин.	6	37	222

1.7 УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы текущего контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1. Вводное занятие.					
1.1.	Введение	2	1	1	Опрос
1.2.	Правила безопасности	1	1	-	Опрос
Всего:		3	2	1	
2. Специальная подготовка					
2.1	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	9	3	6	Наблюдение
2.2	Поисково- спасательные работы на воде	9	3	6	Наблюдение
2.3	Поисково- спасательные работы в условиях ЧС	9	3	6	Наблюдение
2.4	Противопожарная подготовка	9	3	6	Наблюдение
Всего		36	12	24	
3. Топография и ориентирование					
3.1	Работа с топографической картой	3	1	2	Наблюдение
3.2	Условные знаки	3	1	2	Тестирование
3.3	Компас. Работа с компасом	3	1	2	Наблюдение
3.4	Способы ориентирования	3	1	2	Тестирование
3.5	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	3	1	2	Наблюдение
Всего		15	5	10	
4. Спортивный туризм (дистанция)					
4.1	Личное прохождение этапов спортивного туризма.	24	-	24	Наблюдение

4.2	Наведение этапов спортивного туризма.	12	-	12	Наблюдение
4.3	Командная работа на этапах спортивного туризма.	21	-	21	Наблюдение
4.4	Командное прохождение дистанции спортивного туризма.	21	-	21	Наблюдение
Всего		78	-	78	
5. Основы гигиены и первой помощи					
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	Опрос
5.2	Походная аптечка	3	1	2	Опрос
5.3	Основные приемы оказания первой помощи	3	1	2	Опрос
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	Наблюдение
всего		12	4	8	
6. Общая физическая подготовка					
6.1	Беговая подготовка	21	-	21	Наблюдение
6.2	Лыжная подготовка	21	-	21	Наблюдение
6.3	Развитие физической силы и выносливости (КСУ)	21	-	21	Наблюдение
всего		63	-	63	
Участие в мероприятиях учреждения		15	-	15	Соревнования
ИТОГО за период обучения:		222	23	199	

По программе предусмотрены практикоориентированные формы:

Формы	<u>Кол-во</u>	<u>Кол-во часов</u>
Походы выходного дня	1	<u>3</u>
Многодневные походы	1	18
Занятий на местности	14	42
Практические занятия	47	141
Экскурсии	-	-
Иные (указать какие)	-	-

1.8. Содержание учебного плана «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

1. Вводное занятие.

- 1.1 Введение
- 1.2 Правила безопасности

2. Специальная подготовка.

2.1 Основные правила поведения в экстремальных ситуациях

Теоретические занятия

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила

поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде: определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания; принятие решения о порядке действий – выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте; определение направления выхода; ориентирование; выход к населенному пункту; сооружение временного жилища; способы добычи огня; обеспечение питанием и водой; поиск и приготовление пищи; подача сигналов бедствия.

Практические занятия

Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

2.2 Поисково спасательные работы на воде.

Теоретические занятия

Виды ПСР на водных акваториях. Организация ПСР при наводнениях, затоплениях, цунами. ПСР на водном транспорте.

Практические занятия

Спасения пострадавшего на воде. ПСР на акватории. Управление плав средствами.

2.3 Поисково- спасательные работы в условиях ЧС

Теоретические занятия

Технология ведения работ по деблокированию пострадавших. Деблокирование пострадавших при проведении спасательных работ в условиях разрушения зданий.

Практические занятия

Поиск условно пострадавшего. Деблокирование условно пострадавшего путем разборки завала.

2.4. Противопожарная подготовка

Теоретические занятия.

Причины пожаров. Средства пожаротушения. Правила поведения при пожаре. Пожарные службы.

Практические занятия

Складка, раскладка пожарных рукавов, подключение к трех ходовому разветвлению СИЗ. Надевание (БОП1) боевой одежды и снаряжения.

3.Топография и ориентирование

3.1 Работа с топографической картой.

Теоретические занятия.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

3.2 Условные знаки.

Теоретические занятия.

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

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

3.3 Компас. Работа с компасом.

Теоретические занятия.

Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с жидкостным спортивным компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

3.4 Способы ориентирования.

Теоретические занятия.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

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

Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини- маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

3.5 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теоретические занятия.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3.6 Ориентирование по горизонту, азимут.

Теоретические занятия

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

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

Практические занятия на местности

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную

оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

3.7 Измерение расстояний.

Теоретические занятия

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

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия на местности:

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

4. Спортивный туризм (дистанция) 2,3,4 класса

4.1 Личное прохождение этапов спортивного туризма.

Практические занятия

Личное прохождение технических этапов 2-4 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

4.2 Наведение этапов спортивного туризма.

Практические занятия

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки). Наведение этапов спортивного туризма 2-4 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки). Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

4.3 Командная работа на этапах спортивного туризма.

Практические занятия

Спуск, параллельные перилла, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении этапов.

Командное прохождение этапов спортивного туризма 2-4 классов. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

4.4 Командное прохождение дистанции спортивного туризма.

Практические занятия

Вертикальный спуск, вертикальный подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении дистанции спортивного

туризма.

Командное прохождение дистанции спортивного туризма 2-4 классов.

4.5 Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях разного уровня.

5. Основы гигиены и первая помощь

5.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теоретические занятия.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

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

5.2 Походная аптечка.

Теоретические занятия.

Составление аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной аптечки для многодневного похода.

5.3 Основные приемы оказания первой помощи.

Теоретические занятия.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Проведение СЛР. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

5.4 Приемы транспортировки пострадавшего.

Теоретические занятия.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках- плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Теоретические занятия

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

6.2 Безопасность на практических занятиях.

Теоретические занятия.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

6.3 Беговая подготовка.

Практические занятия

Специальные упражнения для совершенствования техники бега и развития физических качеств туриста спортсмена. Бег по пересеченной местности.

6.4 Лыжная подготовка.

Практические занятия

Простейшие правила обращения с лыжным инвентарём основные строевые

приемы с лыжами.

К числу основных способов передвижений в период обучения относятся:

Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, коньковый ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

6.5 Развитие физической силы и выносливости (КСУ).

Теоретические занятия.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия на местности

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения.

1.9. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

- повторение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в экстремальных ситуациях, угрожающих здоровью и жизни;
- готовность и способность к саморазвитию;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со взрослыми и сверстниками в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, уметь действовать в экстремальных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- определять понятия, самостоятельно выбирать основания и критерии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

Предметные:

Обучающиеся должны развивать свои умения и навыки в:

- топографии;
- принцип работы компаса и курвиметра;
- способы определения сторон горизонта;
- опасные факторы пожара;
- способы оповещения и алгоритм действий при пожаре;
- основы безопасного поведения на водоёмах;
- назначение и принцип действия средств индивидуальной защиты органов дыхания;
- общие принципы оказания доврачебной помощи при травмах и ранениях;

Обучающиеся должны уметь:

- читать топографические знаки;
- работать с топографической картой и компасом;
- пользоваться курвиметром; - определять стороны горизонта разными 5 способами;
- пользоваться подручными средствами пожаротушения и порошковым огнетушителем;
- уметь оказывать первую помощь.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Год обучения	1 год
2	Продолжительность занятий	45 мин
3	Количество часов в неделю	6 часа
4	Количество учебных недель	37
5	Количество учебных часов в год	222
6	Начало учебного года	1 сентября
7	Конец учебного года	31 мая
8	Каникулы	-

2.2. Условия реализации образовательной программы

Обеспечение программы

Помещение и оборудование:

Учебный кабинет, оборудован в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и обучающихся, классная доска, шкафы для хранения учебных и наглядных пособий, ПК, мультимедийный проектор,

карты, атласы.

Снаряжение и оборудование:

1. Походная аптечка.
2. Ремонтный набор.
3. Раздаточный материал (набор туристских и спортивных карт, тесты, анкеты).
- 4.Снаряжение и оборудование:
 - веревка основная -400 м.;
 - палатка туристская -3шт.;
 - веревка вспомогательная -100 м.;
 - палатка шатровая;-1 шт.;
 - страховочная система (нижняя) VENTO -15 шт.;
 - страховочная система (верхняя) VENTO -15 шт.;
 - карабин Манарага 45 шт.;
 - зажим жумар (правый) VENTO -13 шт.;
 - зажим жумар (левый) VENTO -2 шт.;
 - блок ролик для наведения переправы Манарага -15 шт.;
 - спусковое устройство (восьмерка спортивная с креплением)-15 шт.;
 - пила, топор в чехлах;
 - рюкзаки -15 шт.;
 - спальные мешки -15 шт.;
 - коврик туристский -15 шт.;
 - тенты -2 шт.;
 - туристские котлы -3 шт.;
 - каски -15.;
 - спасательные жилеты -15 шт.;
 - катамаран -2 шт.;
 - Курвиметр -1 шт.;
 - лыжи -15 пар;
 - компас -5 шт.;
 - навигатор туристический – 1 шт.;
 - радиостанция -5 шт.;
 - канцелярские товары;

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий опыт реализации программ дополнительного образования туристско-краеведческой направленности, имеющий педагогическое образование.

Методическое обеспечение программы

1. Атлас-определитель «От земли до неба», «Зеленые страницы» (Плешаков А.А.).
2. Видеопрезентация "Моя академия туризма".
3. Видеопрезентация "По оказанию первой помощи ".
4. Видеопрезентация «Учебник спасателя ».
5. Видеоролики о походной жизни обучающихся МАУ ДО СТиЭ «Конжак».

6. Инструкции по технике безопасности, утверждённые МАУ ДО СТиЭ «Конжак».
7. Видеопрезентация «Пожарно-спасательного расчета».
8. Видеоролики «Основы спортивного туризма, технические приёмы» .
9. Видеоролики «Лыжная подготовка» коньковый ход. Классический ход.
10. Интернет ресурсы:
<https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&t=1623s>
11. Интернет ресурсы: <https://www.youtube.com/watch?v=l2sZjpN6q3s&t=63s>
12. Интернет ресурсы : <https://www.youtube.com/watch?v=hdMswWKwt6Q&t=8s>
13. Интернет ресурсы: <https://www.youtube.com/watch?v=htEW2VRbkz0&t=69s>
14. Интернет ресурсы: <https://www.youtube.com/watch?v=Ahm-LwMJ1tc&t=189s>

2.3. Формы аттестации

Оценка образовательных достижений обучающихся по программе состоит из входного контроля и промежуточной и итоговой аттестаций.

Входной контроль проводится в форме тестирования в сентябре.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования в декабре.

Итоговая аттестация проводится в форме тестирования в мае.

Методы проверки: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования и тестирования, выполнения творческих заданий, участия в мероприятиях, активности на занятиях.

Результаты освоения программы определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Для получения первичной информации о степени развития детей и их способностей проводится входной контроль

Для определения степени усвоения учащимися знаний по программе в конце 1 полугодия проводится промежуточный контроль.

Для оценки качества усвоения учащимися содержания программы в конце учебного года проводится итоговый контроль.

Задачи	Форма контроля	Планируемый результат	Цель проведения
Входной контроль		Дата: сентябрь	
Личностные Образовательные Метапредметные	Беседа, опрос, тестирование.	Определен уровень развития детей и их способности	Получение информации о подготовленности детей
Промежуточный контроль		Дата: декабрь	
Личностные Образовательные Метапредметные	игры, творческие задания, тест	учащимися получены знания по темам, разделам программы	Определение степени усвоения обучающимися знаний по программе
Итоговый контроль		Дата: май	

Личностные Образовательные Метапредметные	тесты	У учащихся сформировано уважительное отношение к природе, истории и культуре родного города	Оценка качества усвоения обучающимися содержания программы по итогам учебного года
Текущий контроль		В течение учебного года	
<i>Личностные:</i> Формирование навыков безопасного поведения в природе, уважительного отношения к природе, истории и культуре родного города	Наблюдение, Тест	У учащихся сформированы навыки безопасного поведения в природе, уважительное отношение к природе, истории и культуре родного города	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.
<i>Образовательные:</i> Стимулирование интереса к знакомству с природными и культурными объектами родного города	Викторина, Наблюдение	Учащиеся проявляют интерес к знакомству с природными и культурными объектами родного города	
<i>Метапредметные:</i> Формирование позитивной мотивации к участию в экскурсиях, походах выходного дня, волонтерских акциях, совершенствование познавательной, творческой и общественной активности	Акции, Экскурсии, Тесты	Учащиеся участвуют в экскурсиях, походах выходного дня, волонтерских акциях, у них высока познавательная и общественная активность.	

2.4. Оценочные материалы

Учебный год	Год обучения	Форма	Оценочные материалы
2025-2026	1 год	Входящий контроль	Приложение 1. Тест требования к снаряжению для спортивного туризма (2, 3, 4 классов)
		Промежуточный контроль	Приложение 2. Тест по оказанию первой помощи
		Итоговый контроль	Приложение 3. Тестирование «Правила спортивного туризма (по п.7.8, 7.9, 7.10)»

3. Рабочая программа воспитания

3.1. Основания для разработки воспитательного плана работы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 от 31.03.2022 № 678-р;
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; Концепция патриотического воспитания граждан РФ; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
5. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

3.2. Цель рабочей программы воспитательной работы

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

3.3. Задачи воспитательной работы:

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
 - Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
 - Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
 - Развитие воспитательного потенциала семьи;
 - Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

3.4. Приоритетные направления в организации воспитательной работы

Общекультурное (*гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание*): формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям русского народа.

Духовно – нравственное (*нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание*): формирование ценностные представления о морали, об основных

понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.

Здоровьесберегающее направление (*физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности*): формирование и содействие здоровому образу жизни.

Общеинтеллектуальное направление (*популяризация научных знаний, проектная деятельность*): формирует потребность в приобретении новых знаний, интерес к творческой деятельности.

Социальное направление (*воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии*): формирует знания, представления о трудовой деятельности; выявляет творческие способности и профессиональные направления обучающихся.

Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений (*совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению*)

3.5. Виды и формы воспитательной деятельности (по В. А. Сластенину)

№	Вид и цель деятельности	Активная форма организации деятельности
	Познавательная Обогащает представления учеников об окружающей действительности, формирует потребность в образовании, способствует интеллектуальному развитию.	Устный журнал, обзор научно-популярных статей в периодической печати, экскурсии (в музей, на выставку в библиотеку и т. п.), конкурсы, турниры, олимпиады,
	Трудовая Направлена на создание, сохранение и приумножение материальных ценностей, формирование уважительного отношения к материальным ценностям как средствам для существования человека.	Общественно-полезный труд по самообслуживанию; игровые формы (трудовые десанты, операции, работа «по секрету», рейд добровольцев).
	Общественная Содействует социализации школьников, включает их в сопереживание проблемам общества, приобщает к активному преобразованию действительности.	Дискуссии.
	Ценностно-ориентировочная Направлена на рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей мира, на осознание личностей причастности к миру во всех его проявлениях, осознание своего Я, развитие рефлексии.	Самоанализ и взаимонализ «Как мы вели себя на экскурсии?», «Законы товарищества», «Каким быть или кем быть?»; диспут на нравственные темы, например, «Зачем человеку чужья?»; уроки культуры поведения.
	Художественная Развивает чувствительное мироощущение,	Концерты, художественные конкурсы, посещение театра,

	потребность в прекрасном, способность к художественному мышлению, реализует индивидуальные способности.	экскурсии в музей; фестивали, праздники
	Спортивно-оздоровительная Формирует здоровый образ жизни	Спортивные игры, состязания, олимпиады.
	Свободное общение Организует взаимно обогащающий досуг, когда общение освобождено от предметной цели и содержанием деятельности является общение	Праздники, «Огоньки», Дни именинников, прогулки, посещение концертов, театров; встречи друзей, поездки и т. д.

3.6. Планируемые результаты воспитательной работы

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность педагогического коллектива нацелена на перспективу развития и становления личности обучающегося. Поэтому результаты достижения цели, решения задач воспитания даны в форме целевых ориентиров, представленных в виде обобщенного портрета выпускника.

Приоритетные направления воспитательной работы	Целевые ориентиры результатов воспитания
Общекультурное (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Знающий и любящий свою малую родину, свой край. Имеющий представление о своей стране, Родине – России, ее территории, расположении. Сознающий принадлежность к своему народу, этнокультурную идентичность, проявляющий уважение к своему и другим народам. Сознающий свою принадлежность к общности граждан России; Понимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему своей малой родины, родного края, своего народа, российского государства. Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности в обществе и государстве. Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Знающий и принимающий свою российскую гражданскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, в современном мировом сообществе. Проявляющий уважение, ценностное отношение к государственным символам России, праздникам, традициям народа России. Понимающий и принимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему народам России, тысячелетней истории российской государственности.
Духовно-нравственное (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Понимающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека. Умеющий анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них. Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие любых форм поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям.

	Понимающий необходимость нравственного совершенствования, роли в этом личных усилий человека, проявляющий готовность к сознательному самоограничению. Владеющий первоначальными навыками общения с людьми разных народов, вероисповеданий. Знающий и уважающий традиции и ценности своей семьи, российские традиционные семейные ценности (с учетом этнической, религиозной принадлежности). Знающий и уважающий основы духовно-нравственной культуры своего народа, других народов России. Выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Ориентированный на традиционные духовные ценности и моральные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора. Выражающий активное неприятие аморальных, асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России ценностям и нормам. Сознающий свою свободу и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства. Понимающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, граждан, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий. Выражающий уважительное отношение к религиозным традициям и ценностям народов России, религиозным чувствам сограждан. Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей. Знающий язык, культуру своего народа, своего края, основы культурного наследия народов России и человечества; испытывающий чувство уважения к русскому и родному языку, литературе, культурному наследию многонационального народа России
Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом. Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). Проявляющий понимание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Знающий и соблюдающий правила безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Способный адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели. Умеющий осознавать эмоциональное состояние свое и других, стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием. Обладающий первоначальными навыками рефлексии физического

	состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.
Общеинтеллектуальное направление: (популяризация научных знаний, проектная деятельность)	Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании. Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах как компонентах единого мира, многообразии объектов и явлений природы, о связи мира живой и неживой природы, о науке, научном знании, научной картине мира. Проявляющий уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях.
Социальное направление: (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)	Уважающий труд, результаты трудовой деятельности своей и других людей. Выражающий готовность к участию в решении практических трудовых дел, задач (в семье, школе, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и выполнять такого рода деятельность. Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода на основе изучаемых предметных знаний. Сознающий важность обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в обществе. Понимающий необходимость человека адаптироваться в профессиональной среде в условиях современного технологического развития, выражающий готовность к такой адаптации. Понимающий необходимость осознанного выбора и построения индивидуальной траектории образования и жизненных планов получения профессии, трудовой деятельности с учетом личных и общественных интересов и потребностей.
Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	Проявляющий уважение, ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Сознающий и деятельно выражающий понимание ценности каждой человеческой личности, свободы мировоззренческого выбора, самоопределения, отношения к религии и религиозной принадлежности человека.

3.7. Календарный план воспитательной работы

Приоритетные направление воспитательной работы	Мероприятие	Задачи работы по данному направлению	Сроки проведения
Общекультурное (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному	День защитника Отечества	Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции;	Февраль 2026
	Международный женский день	Формирование у воспитанников таких качеств, как долг,	Март 2026

наследию, экологическое воспитание)	День Победы. Участие в акции «Георгиевская ленточка». «Окно Победы»	ответственность, честь, достоинство, личность. Воспитание любви и уважения к традициям Отечества, Центра творчества, семьи. Воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека.	Май 2026
Духовно- нравственное (нр авственно- эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека. Праздник «День Матери в России» 10 000 добрых дел году. Экскурсии по городу Экскурсия «Площади города» «Образовательные учреждения нашего города» «Улицы нашего города» Родительское собрание «Лето- 2026.	Приобщение к базовым национальным ценностям российского общества, таким, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, традиционные религии России, искусство, природа, человечество. Формирование духовно- нравственных качеств личности. Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях. Воспитание нравственной культуры, основанной на самоопределении и самосовершенствовании. Воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия. Создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность ребенка, приобщение родителей к целенаправленному процессу воспитательной работы образовательного учреждения. Включение родителей в разнообразные сферы жизнедеятельности образовательного учреждения. Повышение психолого – педагогической культуры родителей.	Сентябрь 2025 Октябрь 2025 Декабрь 2025 Октябрь- ноябрь 2025 Март 2026 Апрель 2026 Май 2026 Май 2026
Здоровьесберега ющее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельнос ти)	Неделя безопасности: - презентация «Правила безопасного поведения на дорогах»; - просмотр видеороликов по антитеррористической безопасности; - беседа о пожарной безопасности.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося. Формирование у учащихся	Сентябрь 2025

	Экскурсии и походы выходного дня	сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь. Способствовать преодолению у воспитанников вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.	В течение года
Общеинтеллектуальное направление: (популяризация научных знаний, проектная деятельность)		Активная практическая и мыслительная деятельность. Формирование потребности к изучению, создание положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил учащихся. Формирование интереса к исследовательской и проектной деятельности, научной работе. Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся. Реализация познавательных интересов ребенка и его потребности в самосовершенствовании, самореализации и саморазвитии.	
Социальное направление: (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)	Ежегодная общероссийская добровольческая акция «Весенняя неделя добра»	Формирование готовности обучающихся к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда. Формирование экологической культуры. Формирование общественных мотивов трудовой деятельности как наиболее ценных и значимых, устойчивых убеждений в необходимости труда на пользу обществу. Воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению	Апрель 2026
Профилактика	Единый урок	Совершенствование правовой	

правонарушени й, социально- опасных явлений	информационной безопасности. Всероссийский урок безопасности в сети Интернет	культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению. Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения обучающихся. Организация мероприятий по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма.	Октябрь 2025
---	---	--	-------------------------

Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
9. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
10. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
11. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
12. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
13. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
14. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
15. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ 1995.
16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
17. М. М. Верзилин, Я.С. Повзик, Пожарная Тактика 2007.
18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
19. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
20. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
21. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
22. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
23. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М., ФиС, 1981.
24. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
25. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
26. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
27. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. –М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
28. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
29. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.

30. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
31. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985
32. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
33. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
34. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
35. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
36. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
37. Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
38. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
39. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996
40. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
41. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
42. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС
43. Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат
44. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.
45. Правила вида спорта «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» от 22 апреля 2021 г. №225

№	ФИО обучающегося	Результаты освоения программы									Результаты освоения ДОП %	Результаты конкурсов, кол-во			Разряд	Участие в походах
		личностные		метапредметные			предметные									
		Эмоционально-волевая	Потребностно-мотивационная	интеллектуальная	Информационная культура	Самоконтроль и взаимоконтроль	Владение специальным оборудованием и оснащением	Владение специальной терминологией по тематике программы	Теоретические знания							
1		Активность, организаторские способности	Коммуникативные навыки, умение	Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Креативность, склонность к исследовательско-	Умение учиться , находить и использовать информацию	Способность организовать свою деятельность и оценить результат	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Соответствие теоретических знаний программным требованиям		Муниципальные (место)	Областные, региональные (место)	Всероссийские, международные (место)		
2																
3																

Критерии оценивания: 0- не прослеживается, 1- частично присутствует, 2-присутствует высокий результат.

Тест 1

Требования к снаряжению для спортивного туризма (2, 3, 4 классов)

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

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

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

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

1.3 Что является двойной веревкой?

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

1.4 Где могут применяться карабины без муфт?

a. для организации промежуточных точек страховки;	b. для транспортировки груза;	c. для организации страховки (самоохранки).
---	-------------------------------	---

1.5 Какое суммарное количество шкивов может быть использовано в полиспасте?

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

1.6 Вербкой какого диаметра должно производиться натяжение полиспастов?

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

1.7 Что можно использовать для блокировки грудной обвязки и беседки?

a. веревка диаметром не менее 10 мм	b. двойная веревка диаметром не менее 6 мм	c. равнопрочная стропа
-------------------------------------	--	------------------------

1.8 Какая максимальная длина самоохранки должна быть у участника?

a. 0,5 м;	b. 1,5 м;	c. 2 м.
-----------	-----------	---------

1.9 В качестве чего могут быть использованы зажимы?

a. в качестве средства для организации движения по перилам;	b. в качестве элемента подключения полиспаста к натягиваемой веревке при организации перил;	c. для организации самоохранки при подъеме и спуске по перилам.
---	---	---

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

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

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

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

1.12 Чем обязательно должна быть оборудована каска?

a. номером участника;	b. названием команды;	c. эмблемой команды или спортивного клуба.
-----------------------	-----------------------	--

1.13 Какой узел нельзя применять для связывания концов веревки?

a. встречная восьмерка;	b. прямой;	c. встречный;	d. грейпвайн.
-------------------------	------------	---------------	---------------

1.14 Какой узел не является схватывающим?

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

1.15 Какой узел требует наличие контрольного узла?

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

1.16 Какой материал может использоваться для изготовления опорных петель?

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

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

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

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

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

1.19 Можно ли вносить в конструкцию снаряжения самодельные изменения?

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

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

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

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

a. да, если нужно скрыть побитое место на веревке	b. нет, т.к. это затрудняет проверку целостности веревки	c. на усмотрение технической комиссии	d. на усмотрение главного судьи.
---	--	---------------------------------------	----------------------------------

1.22 Какую разрывную нагрузку должны иметь блоки, используемые для организации полиспадов и движения людей?

a. 2 метра	b. 22 кН	c. 2,2кН	d. 15 кН.
------------	----------	----------	-----------

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

a. главный судья	b. заместитель главного судьи по безопасности	c. судья-инспектор	d. заместитель главного судьи по судейству.
------------------	---	--------------------	---

1.24 Можно ли соединять беседку и грудной пояс ИСС карабином?

a. нет, только основной веревкой	b. да, если его прочность во всех направлениях 2200 кг	c. можно стропой	d. на усмотрение главного судьи.
----------------------------------	--	------------------	----------------------------------

Тест 3
Оказание первой помощи.

Требования к носилкам.

- | | |
|--|--|
| <p>1. Какую конструкцию должна иметь связанная рама носилок?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Полужесткую. 2. Не жесткую. 3. Жесткую. 4. Любую. | <p>2. Сколько поперечных жердей длиной 0,7 м должна иметь рама носилок в классическом варианте?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Две. 2. Три. 3. Четыре. 4. Любое. |
| <p>3. Где должна располагаться по отношению к продольным жердям поперечина, находящаяся на расстоянии 20-50 см от головной поперечины в сторону ног?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Снизу. 2. Сверху. 3. Не имеет значения. | <p>4. Сколько необходимо обязательных точек крепления пострадавшего к носилкам?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Одна. 2. Три. 3. Две. 4. Пять. |
- 5. Назовите основные точки крепления пострадавшего к носилкам?**
1. Грудь и бедра.
 2. Не имеет значения.
 3. Грудь, бедра, ноги.
 4. Бедра и ноги.
 5. Шея, грудь, живот.

Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд

- | | |
|--|---|
| <p>6. Как должен располагаться пострадавший при транспортировке его по горизонтальной поверхности и на подъеме?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вперед ногами. 2. Вперед головой. 3. Боком. 4. Не имеет значения. | <p>2. Как должен располагаться пострадавший при транспортировке его на спуске, на участнике с большим уклоном и при переправе вброд?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вперед ногами. 2. Вперед головой. 3. Боком. 4. Не имеет значения. |
|--|---|
- 7. Должен ли быть зафиксирован пострадавший на носилках при переправе вброд?**
1. Да.
 2. Нет.
 3. Не имеет значения.

Транспортировка пострадавшего на этапах «Подъем и спуск по склону»

- | | |
|---|---|
| <p>8. Можно ли использовать для переноса пострадавшего его страховочную петлю?</p> | <p>2. Нужна ли блокировка от грудного перекрестия между пострадавшим и</p> |
|---|---|

систему?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

3. Какая должна быть транспортировочная веревка при спуске (подъеме) пострадавшего?

1. Любая.
2. Одинарная.
3. Сдвоенная.

сопровождающим?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

4. Какой длины должны быть концы, выходящие из узла транспортировочной веревки?

1. 1,0-2,0 м.
2. 0,2-0,3 м.
3. 0,4-0,8 м.
4. Не имеет значения.

9. Куда подключается короткий конец, выходящий из узла транспортировочной веревки?

1. К беседке пострадавшего.
2. К беседке несущего.
3. К любому.

6. Куда подключается длинный конец, выходящий из узла транспортировочной веревки?

1. К беседке пострадавшего.
2. К беседке несущего.
3. К любому.

10. Когда можно начинать движение по этапу (спуск-подъем)?

1. При наличии верхней страховки.
2. При наличии нижней страховки.
3. Без страховки.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
1	1	6	3
2	2	7	1
3	2	8	3
4	1	9	3
5	3	10	1

Критерии оценивания теста.

Время выполнения работы: 10-15 мин.

Оценка «отлично» – 10 правильных ответов; **Оценка «хорошо»** – 9-8 правильных ответов; **Оценка «удовлетворительно»** – 7 правильных ответов; **Оценка «неудовлетворительно»** – менее 6 правильных ответов

Тест 2

Правила спортивного туризма (по п.7.8, 7.9, 7.10)

2.1 Куда подключается конец сопровождающей веревки при переправе участника через сухой овраг по параллельным перилам или по бревну?

a. в скользящий карабин в боковую часть страховочного пояса;	b. в беседочный карабин страховочного пояса;	c. в точку крепления к ИСС
--	--	----------------------------

2.2 Что должен сделать участник при повреждении перильной веревки?

a. немедленно заменить веревку;	b. пройти все дистанцию с ней до финиша;	c. вывести с помощью узла из-под нагрузки поврежденный участок веревки
---------------------------------	--	--

2.3 Какого диаметра должны быть сдвигающие веревки?

a. на усмотрение технической комиссии;	b. не менее 6 мм;	c. не менее 10 мм.
--	-------------------	--------------------

2.4 Какого диаметра должны быть веревки для укладывания бревна?

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

2.5 Каким карабином самостраховки должен быть подключен участник при движении по перилам вброд, по бревну через реку?

a. от короткого уса;	b. беседочным;	c. включенным в боковую часть страховочного пояса.	d. роликом.
----------------------	----------------	--	-------------

2.6 Какая должна быть длина самостраховки при движении по перилам вброд, по бревну через реку, овраг?

a. любая;	b. до 2 м;	c. перекрываемая запястьем вытянутой руки.
-----------	------------	--

2.7 Какое количество участников может находиться на перилах при движении по перилам вброд, по бревну через реку, овраг?

a. сколько угодно;	b. один;	c. один участник + пострадавший с несущим (сопровождающим).
--------------------	----------	---

2.8 Куда крепится свободный конец веревки сопровождения при переправе участника вброд?

a. удерживается в руках сопровождающим участником;	b. в грузовой карабин или ролик;	c. крепится на точке опоры.
--	----------------------------------	-----------------------------

2.9 Можно ли начинать движение по параллельным перилам, если сопровождающий участник не держит в руках веревку сопровождения?

a. запрещается регламентом;	b. можно, при наличии сопровождающего участника в РЗ данного этапа.	c. не регламентируется
-----------------------------	---	------------------------

2.10 Как должны размещаться перила относительно участника при переправе вброд?

a. выше по течению;	b. произвольно;	c. ниже по течению.
---------------------	-----------------	---------------------

2.11 Как должны размещаться веревка сопровождения относительно перил при переправе по бревну?

a. выше по течению;	b. произвольно;	c. ниже по течению.
---------------------	-----------------	---------------------

2.12 Начиная с какого угла, навесная переправа считается наклонной?

a. 10°;	b. 15°;	c. 20°.
---------	---------	---------

2.13 Как правильно осуществляется движение участника по наклонной навесной переправе вниз?

a. головой вперед, без рукавиц;	b. головой вперед, в рукавицах;	c. ногами вперед, в рукавицах.	d. ногами вперед, без рукавиц
---------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

2.14 Можно ли дополнительно загружать перила бревна или параллельной переправы, оттягивая их вниз?

a. можно, если это удобно участникам;	b. да, при соблюдении правил техники безопасности;	c. нельзя.
---------------------------------------	--	------------

2.15 Сколько участников может находиться на перилах при переправе по параллельным перилам?

a. один;	b. два;	c. сколько угодно.	
2.16 Чем должен быть обеспечен участник при движении по наклонной переправе?			
a. сопровождением;	b. нижней командной страховкой;	c. верхней командной страховкой.	
2.17 Можно ли двигаться по навесной переправе на карабине короткого уса самостраховки?			
a. нет, только на ролике;	b. с разрешения главного судьи;	c. да, по регламенту.	
2.18 Куда крепится устройство для организации самостраховки на подъеме?			
a. короткий ус;	b. длинный ус;	c. оба случая.	
2.19 Может ли участник при преодолении спуска по склону по перилам зажимать узел в кулаке?			
a. по согласованию с главным судьей	b. по согласованию с заместителем главного судьи по безопасности	c. согласно решения технической комиссии	d. нельзя
2.20 Ниже какого уровня не должны провисать перила спуска?			
a. не ниже 5,5 м;	b. не ниже 2 м;	c. не ниже ступней участника.	
2.21 Какой узел следует завязать на петле схватывающего узла, подключаемого к точке ИСС участника при организации самостраховки на подъеме (спуске) по склону по перилам?			
a. проводник восьмерка;	b. австрийский проводник;	c. двойной проводник.	
2.22 Где должна располагаться регулирующая рука на спуске с применением ФСУ в момент движения в ОЗ по отношению к ФСУ?			
a. на ролике;	b. ниже ФСУ;	c. выше ФСУ.	
2.23 Какое условие должно быть выполнено на вертикальных участках спуска, если к перилам подключена веревка для снятия данных перил?			
a. эта веревка должна проходить через ФСУ вместе с перилами;	b. на конце этой веревки должен быть завязан узел проводник восьмерка;	c. оба этих действия.	
2.24 Вербку какого диаметра можно использовать для организации снятия перильной веревки спуска?			
a. любую;	b. не менее 6 мм;	c. не менее 10 мм.	d. не менее 2200 кг
2.25 Какой узел можно использовать при организации самостраховки на подъеме (спуске) по склону по перилам на на дистанции 2 класса?			
a. австрийский схватывающий;	b. австрийский проводник;	c. брамшкотовый.	

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ

I. Кто в группе отвечает за питание?

1. Руководитель.
2. Завхоз
3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1. Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?

1. Реммастер
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Руководитель

IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

1. Руководитель
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

1. Руководитель
2. Завхоз
3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер

VI. Кем является каждый идущий в поход?

1. Руководителем
2. Завхозом
3. Групповиком
4. Участником
5. Фотографом

VII. Чем обязан заниматься завхоз?

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. Во время подготовки к походу? | а) Закупать продукты. |
| 2. В походе? | б) Следить за дежурными. |
| 3. После похода? | в) Расфасовывать продукты. |
| | г) Стирать мешочки от продуктов. |
| | д) Распределять продукты и снаряжение. |
| | е) Закупать продукты в походе. |
| | ж) Составлять график дежурств. |

VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?

- | | |
|-------------------|---|
| 1. Перед походом? | а) Фиксировать ходовое время. |
| 2. В походе? | б) Подготовить блокнот, карандаш и часы. |
| 3. После похода? | в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д. |
| | г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета. |

- д) Забывать записывать ходовое время.
- е) Фиксировать пройденные километры

IX. Каковы обязанности руководителя группы?

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. Во время подготовки к походу? | а) Оформить отчет о походе. |
| 2. В походе? | б) Организовать подготовку к походу. |
| 3. После похода? | в) Закупать продукты. |
| | г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода. |
| | д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах. |
| | е) Помогать попавшим в беду. |

X. Кто и за что отвечает в походе?

- | | |
|------------------|---|
| 1. Хронометрист? | а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент. |
| 2. Завхоз? | б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов. |
| 3. Реммастер? | в) Составляет меню. |
| 4. Медик? | д) Фиксирует время в пути. |
| | г) Руководит ремонтом. |
| | е) Приобретает и хранит медаптечку. |
| | ж) Распределяет продукты и снаряжение |
| | з) Следит за выполнением санитарных правил |

ОТВЕТЫ

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ
I	2	VI	4	VIII	2-а,в,е. 3-г.	X	1- б, д. 2- в, ж. 3-а, г. 4-е, з.
II	4	V II	1- а,в,д,ж.				
III	1		2-б,е.	I X	1-б. 2-д, е. 3-а.		
IV	2		3-г.				
V	1	VIII	1-б.				

БИВАК

I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

- Сушка обуви.
- Махание горячей веткой.
- Борьба за место у костра.
- Бег вокруг костра.
- Чтение книги.

II. Каков порядок установки палатки?

- Застегнуть вход палатки.
- Вынуть палатку из чехла.
- Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
- Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
- Растянуть и закрепить днище палатки.
- Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки

III. Каков порядок сборки палатки?

- Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.

2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. Уложить в чехол.
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть.

IV. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/3).
2. Определить естественный наклон дерева.
3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.
4. Сделать надпил на 1/3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.
5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

V. Что нельзя делать, когда валишь дерево?

1. Проверять насадку топора.
2. Ничего.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Подрубать первый надпил.

VI. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?

1. Как хочешь.
2. От вершины к комелю.
3. Справа от середины ствола.
4. От комеля к вершине.
5. Слева от середины ствола.

VII. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

VIII. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой

IX. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.
5. Нодья

X. Как правильно развести костер?

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

XI. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный

дежурный у горящей печи?

1. Без разницы.
2. Да.
3. Нет.
4. Может быть временно (подкинуть дрова).

XII. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

XIII. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?

1. Поставить под печку.
2. Поставить возле печки и уйти.
3. Держать в руках.
4. Постоянно следить за ними.
5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

XIV. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

1. Можно.
2. Нельзя.
3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.
4. Можно на пять минут.

XV. Что жизненно необходимо при ночном дежурстве у печи в шатре?

1. Сухое горючее и растопка
2. Чай.
3. Дрова.
4. Фонарь.
5. Кружка.

XVI. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

1. Выше.
2. Ниже
3. Справа.
4. Как можно ближе.
5. Слева.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	2,3,4.	IX	5.
II	2,5,6,1,4,3.	X	3,5,1,6,4,2,7,
III	1,4,2,5,3.	XI	2.
IV	2,4,1,5,3.	XII	3,5.
V	4.	XIII	3,4,5.
VI	2.	XIV	2.
VII	4.	XV	1.
VIII	2,4.	XVI	4.

КОМАНДЫ ПРИ РАБОТЕ С ВЕРЕВКАМИ.

I. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?

1. Пошел.
2. Вперед.
3. Быстрее.
4. Свободно.
5. Ухожу.

II. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?

1. Подтяни.
2. Выбери
3. Возьми
4. Забери
5. Выдай

III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?

1. Отдай.
2. Выбери.
3. Расслабь.
4. Выдай.
5. Отпусти.

IV. Какая команда подается при готовности к страховке?

1. Я держу тебя.
2. Я страхую.
3. Страховка готова.
4. Все нормально.
5. Можешь идти.

V. После какой команды страхуемый начинает движение в опасной зоне?

1. Можно идти.
2. Вперед.
3. Двигай.
4. Начинай движение.
5. Пошел.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	4.	IV	3.
II	2.	V	5.
III	4.		

УЗЛЫ

I. Какие узлы используются для вязки петель?

1. Прямой.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Ткацкий.
5. Штык.

II. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

1. Прямой.
2. Двойной проводник.
3. Ткацкий.
4. Булинь.
5. Встречный.

III. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?

1. Академический.
2. Ткацкий.
3. Прямой.
4. Встречный.
5. Брамшкотовый.

IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

V. Какой из узлов предназначен для связывания веревок одного диаметра, подвержен саморазвязыванию и сильно затягивается?

1. Встречный.
2. Проводник.
3. Булинь.
4. Прямой.
5. Схватывающий.

VI. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?

1. Двойной проводник.
2. Двойной схватывающий.
3. Прямой.
4. Стремя.
5. Удавка.

VII. Какой узел применяется для перевязки перетертых веревок и для вязки петли на середине веревки?

1. Австрийский проводник.
2. Серединный проводник.
3. Бабочка.
4. Пчелка.
5. Прямой.

VIII. Какой узел применяется для самостраховки при движении по наклонным перилам, когда веревка мокрая или обледенела?

1. Удавка.
2. Штык.
3. Стремя.
4. Узел Бахмана.
5. Схватывающий.

IX. Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?

1. Проводник.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Стремя.
5. Встречный.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	2,3.	VI	2.
II	1,3.	VII	2,3,4.
III	1,4,5.	VIII	4.
IV	1,2.	IX	3
V	4.		

ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ЗНАКИ

I. К какой группе топографических знаков относятся:

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. Масштабные. | а) Лес. |
| 2. Линейные. | б) Просека. |
| 3. Внемасштабные. | в) Луг. |
| | г) Мост. |
| | д) Памятник. |

II. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.

3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

III. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

IV. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
1	1-а, в. 2-б. 3- г, д.	4	2,3.
2	1,4.	5	3.
3	1,5.	6	

КАРТА И МАСШТАБ

I. Допишите недостающие слова.

Географическая карта - это уменьшенное обобщенное изображение земной _____ на _____, построенное в определенной _____.

II. К каким картам по содержанию относятся топографические карты?

1. Общегоеографические.
2. Специальные (тематические).

III. Допишите недостающие слова.

Топографические карты – это _____ карты масштаба _____ и крупнее, подробно изображающие _____.

IV. Допишите недостающие слова.

Масштаб карты – это степень уменьшения _____ на _____ относительно соответствующих им _____ на _____.

V. Допишите недостающие слова.

Численный масштаб – это масштаб карты, выраженный дробью _____, которой - _____, а _____ – число показывающее, во сколько раз _____ на карте _____ местности.

VI. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000

5. 1:10000

VII. Допишите недостающие слова.

Линейный масштаб – это _____ изображение _____ масштаба, представляет собой _____, на которой деления соответствуют определенным _____ на _____.

VIII. Какой масштаб самый мелкий?

1. 1:2000000
2. 1:1000000
3. 1:25000
4. 1:500000
5. 1:50000

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
1	поверхности, плоскости, проекции.	5	числитель, 1, знаменатель, уменьшены, линии.
2	1.	6	4.
3	общегеографические, 1:1000000, местность.	7	графическое, численного, шкалу, расстояниям. Местности.
4	линий, карте, линии, местности.	8	1.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ БЕЗ КОМПАСА

I. Допишите недостающие слова.

1. Направить стрелку _____
2. На _____, в точку золотую.
3. Меж стрелкою и цифрой _____
4. Есть _____ – важен он для нас
5. Делите _____ пополам
6. И сразу _____ найдете там.

II. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

III. С какой стороны на хвойных деревьях большое количество смоляных подтеков?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

IV. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой

V. С какой стороны кора на березе белая и чистая?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.

4. Восточной.
5. Любой.

VI. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VII. На каких склонах горы быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

VIII. Какое ребро на квартальном столбике между двумя соседними гранями указывает направление на север?

1. С наибольшими числами.
2. С любыми.
3. С наибольшим и наименьшим числом.
4. С наименьшими числами.

IX. На каких склонах оврага быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
1	Часовую, солнце, час, угол, угол, юг.	5	3.
		6	3.
2	3.	7	3.
3	3.	8	4.
4	1.	9	3.

ЛАВИННАЯ ОПАСНОСТЬ

I. Какой склон считается лавиноопасным?

1. Поросший хвойным лесом с вертикальными просеками.
2. Подветренный.
3. С отдельно стоящими деревьями.
4. Растут деревья, кусты, выступают камни.
5. Перед восходом солнца.

II. Какое изменение в погоде повышает лавинную опасность?

1. Резкое похолодание.
2. Сильный снегопад.
3. Ясный солнечный день.
4. Пасмурно, собирается начаться метель.
5. Любое.

III. Перед выходом на лавиноопасный склон надо?

1. Расслабиться.
2. Надеть куртку и застегнуть все пуговицы.
3. Проверить и застегнуть крепления лыж.
4. Руки вынуть из темляков палок.
5. Застегнуть поясной ремень.
6. Надеть рукавицы.
7. Спрятать в карман лавинный шнур.

8. Нос и рот закрыть шарфом.
9. Надеть рюкзак на одно плечо.
10. Громко разговаривать.

IV. Перед выходом на лавиноопасный склон руководитель группы должен?

1. Выставить наблюдателя.
2. Рассказать о действиях, попавшего в лавину.
3. Разрешить не соблюдать дистанцию.
4. Предупредить о соблюдении абсолютной тишины.
5. Отправить аптечку и лавинную лопату с первым участником.

V. Наблюдатель за лавинным склоном должен?

1. Любоваться природой.
2. Разговаривать с участниками.
3. Предупредить криком: "Лавина!".
4. Внимательно следить за склоном.
5. Помогать готовиться к выходу на лавиноопасный склон.

VI. Как преодолевается лавиноопасный участок шириной 100-150 метров?

1. По двое.
2. По одному.
3. Всей группой.
4. Нет определенных требований.

VII. С каким уклоном первый участник должен прокладывать лыжню по лавиноопасному склону?

1. 30 градусов.
2. 20-25 градусов.
3. 8-12 градусов.
4. С любым.

VIII. Как преодолевается открытый лавиноопасный участок шириной более 150 м.?

1. С интервалом 80-120м.
2. С интервалом 10-20м.
3. Без соблюдения интервала.
4. Как угодно.

XI. Как преодолевается лавиноопасный участок шириной более 150метров с досковидным снегом?

1. С интервалом 100-150м.
2. С интервалом 50-60м.
3. С интервалом равному ширине опасного участка.
4. Без интервала.

X. Сколько одновременно участников может находиться на лавиноопасном склоне?

1. Два.
2. Один.
3. Три.
4. Любое количество.

XI. Надо ли организовывать страховку участника, преодолевающего лавиноопасный кулуар?

1. Надо.
2. Не надо.
3. Не имеет значения.

XII. Как надо подниматься или спускаться по лавиноопасному склону?

1. "Серпантином".
2. В лоб.

3. Произвольно.
4. По линии падения воды.

XIII. Какие меры надо принять в первую очередь при извлечения участника из лавины?

1. Против инфекционных заболеваний.
2. Против шока.
3. Против обморожения.
4. Против удушения.
5. Никаких.

Таблица ответов к тесту "Лавинная опасность"

№ вопр оса	Правильный ответ	№ вопро са	Правильный ответ
1	1, 2, 3	V111	1
11	1, 2, 5	1X	3
111	2, 4, 6, 8, 9	X	2
1V	1, 2, 4	X1	1
V	3,4	X11	2, 4
V1	2	X111	4
V11	3		

I. Когда применяется лавинный шнур?

1. При прохождении некрутого склона.
2. При прохождении крутого склона.
3. При прохождении лавиноопасного склона.
4. При прохождении лесного склона

II. Какой длины должен быть лавинный шнур?

1. 10м.
2. 5м.
3. 25м.
4. 15м.
5. Любой.

III. Какого цвета должен быть лавинный шнур?

1. Яркого.
2. Черного.
3. Белого.
4. Любого.

IV. Куда направлена нумерация на лавинном шнуре?

1. От владельца шнура.
2. Никуда.
3. К владельцу шнура.
4. В любое направление.

I	2,3.
II	4.
III	1
IV	3

I. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/ 3).

2. Определить естественный наклон дерева.
3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.
4. Сделать надпил на $1/3$ толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.
5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

II. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.
5. Нодья.

III. Перед выходом на лавиноопасный склон надо?

1. Расслабиться.
2. Надеть куртку и застегнуть все пуговицы.
3. Проверить и застегнуть крепления лыж.
4. Руки вынуть из темляков палок.
5. Застегнуть поясной ремень.
6. Надеть рукавицы.
7. Спрятать в карман лавинный шнур.
8. Нос и рот закрыть шарфом.
9. Надеть рюкзак на одно плечо.
10. Громко разговаривать.

IV. Перед выходом на лавиноопасный склон руководитель группы должен?

1. Выставить наблюдателя.
2. Рассказать о действиях, попавшего в лавину.
3. Разрешить не соблюдать дистанцию.
4. Предупредить о соблюдении абсолютной тишины.
5. Отправить аптечку и лавинную лопату с первым участником.

V. Какой длины должен быть лавинный шнур?

1. 10м.
2. 5м.
3. 25м.
4. 15м.
5. Любой.

VI. Какого цвета должен быть лавинный шнур?

1. Яркого.
2. Черного.
3. Белого.
4. Любого.

VII. Куда направлена нумерация на лавинном шнуре?

1. От владельца шнура.
2. Никуда.
3. К владельцу шнура.
4. В любое направление.

I. Чем обязан заниматься завхоз?

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. Во время подготовки к походу? | а) Закупать продукты. |
| 2. В походе? | б) Следить за дежурными. |
| 3. После похода? | в) Расфасовывать продукты. |
| | г) Стирать мешочки от продуктов. |
| | д) Распределять продукты и снаряжение. |
| | е) Закупать продукты в походе. |
| | ж) Составлять график дежурств. |

II. Чем обязан заниматься хронометрист?

- | | |
|-------------------|---|
| 1. Перед походом? | а) Фиксировать ходовое время. |
| 2. В походе? | б) Подготовить блокнот, карандаш и часы. |
| 3. После похода? | в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д. |
| | г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета. |
| | д) Забывать записывать ходовое время. |
| | е) Фиксировать пройденные километры. |

III. Каковы обязанности руководителя группы?

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. Во время подготовки к походу? | а) Оформить отчет о походе. |
| 2. В походе? | б) Организовать подготовку к походу. |
| 3. После похода? | в) Закупать продукты. |
| | г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода. |
| | д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах. |
| | е) Помогать попавшим в беду. |

IV. Кто и за что отвечает в походе?

- | | |
|------------------|---|
| 1. Хронометрист? | а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент. |
| 2. Завхоз? | б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов. |
| 3. Реммастер? | в) Составляет меню. |
| 4. Медик? | д) Фиксирует время в пути. |
| | г) Руководит ремонтом. |
| | е) Приобретает и хранит аптечку. |
| | ж) Распределяет продукты и снаряжение |
| | з) Следит за выполнением санитарных правил |

I. Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. Свитер.
2. Картографический материал.
3. Веревка.
4. Велосипед.
5. Топор.

III. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?

1. Кроссовки.

2. Свитер.
3. Носки шерстяные.
4. Белую рубашку.
5. Шапку

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

1. Кружки.
2. Куртки.
3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

VI. Что относится к костровому снаряжению?

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

1. Сушка обуви.
2. Махание горячей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги.

II. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
6. Растянуть и закрепить днище палатки.
7. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

III. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. Уложить в чехол.
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть.

IV. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

V. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой

VI. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

Выше.
Ниже
Справа.
Как можно ближе.
Слева.

VII. Как правильно развести костер?

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

VIII. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

IX. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

1. Можно.
2. Нельзя.
3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.
4. Можно на пять минут.

СНАРЯЖЕНИЕ

I. Каким должен быть минимальный диаметр веревки, применяемой для организации страховки, перил и сопровождения?

1. 6мм.
2. 8мм.
3. 10мм.
4. 4мм.
5. 12мм.

II. Можно ли использовать поврежденную веревку?

1. Да.
2. Нет.
3. На усмотрение команды.

III. Что надо сделать с поврежденным участком веревки?

1. Заблокировать с помощью узла.
2. Продолжить работу.
3. Вырезать поврежденный участок.

IV. Какие карабины можно использовать для организации страховки?

1. Стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность.
2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.
3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.
4. Без муфт.
5. Любые.

V. Какие карабины могут применяться при транспортировке груза?

1. Стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность.
2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.
3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.
4. Без муфт.
5. Любые.

VI. Какие карабины могут применяться для подключения страховочной веревки к участнику?

1. Стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность.
2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.
3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.
4. Без муфт.
5. Любые.

VII. Какие карабины используются для подключения сопровождающей веревки к участнику и опоре?

1. Стандартные с муфтами, не имеющими каких-либо доработок, снижающих их прочность.
2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.
3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.
4. Без муфт.
5. Любые.

VIII. Какой минимальный диаметр веревки применяется для блокировки?

1. 4мм.
2. 6мм.
3. 8мм.
4. 10мм.
5. 12мм.

IX. Можно ли применять для самостраховки стропы, оплетки веревок?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

X. Должен ли участник находиться в рукавицах при выполнении страховки?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XI. Должен ли участник находиться в рукавицах при сопровождении груза?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XII. Должен ли участник находиться в рукавицах при спуске по перилам?

1. Да.

- 2. Нет.
- 3. Не знаю.

XIII. Должен ли участник находиться в рукавицах при движении по навесной переправе?

- 1. Да.
- 2. Нет.
- 3. Не знаю.

XIV. Должен ли участник быть в каске при прохождении навесной переправы?

- 1. Да.
- 2. Нет.
- 3. Не знаю.

XV. Должен ли участник быть в каске при прохождении переправы вброд?

- 1. Да.
- 2. Нет.
- 3. Не знаю.

XVI. Должен ли участник быть в каске при прохождении переправы по бревну?

- 1. Да.
- 2. Нет.
- 3. Не знаю.

XVII. Должен ли участник быть в каске при прохождении болота по жердям?

- 1. Да.
- 2. Нет.
- 3. Не знаю.

XVIII. Каков минимальный диаметр веревки , используемой для организации опорной петли?

- 1. 12мм.
- 2. 10мм.
- 3. 8мм.
- 4. 6мм.
- 5. 4мм

XIX. Какая основная веревка должна использоваться при организации петли групповой самостраховки?

- 1. Одинарная.
- 2. Двойная.
- 3. Тройная.
- 4. Любая.
- 5. Не знаю.

XX. Должен ли быть на каске шнур-касководитель?

- 1. Да.
- 2. Нет.
- 3. Не знаю.

УЗЛЫ

I. Какие узлы применяются для связывания концов веревки?

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Прямой. | 8. Брамшкотовый. |
| 2. Стремя. | 9. Штык. |
| 3. Булинь. | 10. Грейпвайн. |
| 4. Академический. | 11. Проводник. |
| 5. Австрийский. | 12. Двойной проводник. |
| 6. Встречный | 13. Беседочный. |
| 7. Ткацкий. | 14. Карабинная удавка. |
| | 15. Проводник-восьмерка. |

II. Какие узлы применяются для присоединения веревки к объекту?

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Прямой. | 8. Брамшкотовый. |
| 2. Стремя | 9. Штык. |
| 3. Булинь. | 10. Грейпвайн. |
| 4. Академический. | 11. Проводник. |
| 5. Австрийский. | 12. Двойной проводник. |
| 6. Встречный | 13. Беседочный. |
| 7. Ткацкий. | 14. Карабинная удавка. |
| | 15. Проводник-восьмерка. |

III. Какие узлы не должны иметь контрольный узел?

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Прямой. | 8. Брамшкотовый. |
| 2. Стремя. | 9. Штык. |
| 3. Булинь. | 10. Грейпвайн. |
| 4. Академический. | 11. Проводник. |
| 5. Австрийский. | 12. Двойной проводник. |
| 6. Встречный | 13. Беседочный. |
| 7. Ткацкий. | 14. Карабинная удавка. |
| | 15. Проводник-восьмерка. |

VI. Какие узлы относятся к схватывающим?

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Прямой. | 8. Брамшкотовый. |
| 2. Стремя. | 9. Штык. |
| 3. Булинь. | 10. Грейпвайн. |
| 4. Академический. | 11. Проводник. |
| 5. Австрийский. | 12. Двойной проводник. |
| 6. Встречный | 13. Беседочный. |
| 7. Ткацкий. | 14. Карабинная удавка. |
| | 15. Проводник-восьмерка. |

ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

2.1. Переправа первого участника вброд

I. Где должна располагаться страховочная веревка?

1. Ниже по течению.
2. Перпендикулярно течению.
3. Выше по течению.
4. Не имеет значения.

II. Где должна располагаться сопровождающая веревка?

1. Выше по течению.
2. Ниже по течению.

3. Перпендикулярно течению.
4. Не имеет значения.

III. На каком расстоянии друг от друга должны находиться участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?

1. Меньше половины ширины реки.
2. Больше половины ширины реки.
3. 7 метров.
4. Не имеет значения.

IV. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. Не знаю.

V. Как закрепляются концы сопровождающей и страхующей веревок?

1. На опоре.
2. Не закреплены.
3. Закреплены на участнике.
4. Закреплены на участнике, стоящем на само страховке.

VI. Куда должны быть развернуты лицом участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?

1. Спинной к переправляющемуся.
2. Лицом к переправляющемуся.
3. Боком к переправляющемуся.
4. Не имеет значения.

VII. Куда подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

1. В грудной карабин страховочного пояса.
2. В боковую часть страховочного пояса.
3. В беседку.
4. Не знаю.

VIII. Как подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

1. В грудной карабин.
2. Через скользящий карабин.
3. В беседку.
4. Не знаю.

IX. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

X. Как при переправе располагается шест по отношению к течению?

1. Ниже по течению.
2. По течению.
3. Выше по течению.
4. Не имеет значения.

XI. Могут ли участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, быть с рюкзаками?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

2.2. Переправа первого участника через реку по бревну.

I. Как должна выдаваться страховочная веревка?

1. На уровне бревна.
2. Несколько ниже по течению.
3. Несколько выше по течению.
4. Не имеет значения.

II. Как должна выдаваться веревка сопровождения?

1. Выше по течению.
2. На уровне бревна.
3. Ниже по течению.
4. Не имеет значения.

III. На каком расстоянии друг от друга должны находиться участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?

1. Меньше половины ширины реки.
2. Больше половины ширины реки.
3. 7 метров.
4. Не имеет значения.

IV. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. Не знаю.

V. Как закрепляются концы сопровождающей и страхующей веревок?

1. На опоре.
2. Не закреплены.
3. Закреплены на участнике.
4. Закреплены на участнике, стоящем на само страховке.

VI. Куда должны быть развернуты лицом участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?

1. Спина к переправляющемуся.
2. Лицом к переправляющемуся.
3. Боком к переправляющемуся.
4. Не имеет значения.

VII. Куда подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

1. В грудной карабин страховочного пояса.
2. В боковую часть страховочного пояса.
3. В беседку.
4. Не знаю.

VIII. Как подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

1. В грудной карабин.
2. Через скользящий карабин.

3. В беседку.
4. Не знаю.

IX. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

X. Могут ли участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, быть с рюкзаками?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

XI. Можно ли использовать веревку сопровождения, как дополнительную точку опоры?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XII. Можно ли использовать, как дополнительные точки опоры, растяжки-усы, использованные командой при укладке бревна?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

2.3. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну.

I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. Не знаю.

II. Как закрепляется конец страхующей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

III. Куда должен быть развернут лицом участник, обеспечивающий страховку?

1. Спина к переправляющемуся.
2. Лицом к переправляющемуся.
3. Боком к переправляющемуся.
4. Не имеет значения.

IV. Куда подключается к переправляющемуся страховочная веревка ?

1. В грудной карабин страховочного пояса.
2. В боковую часть страховочного пояса.
3. В беседку.
4. Не знаю.

V. Кто может выполнять страховку?

1. Один участник.
2. Два участника.
3. Один участник, стоящий на самостраховке.
4. Любой участник.

VI. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

VII. Можно ли использовать, как дополнительные точки опоры, растяжки-усы, использованные командой при укладке бревна?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

2.4. Траверс склона участником, идущим на командной страховке (траверс первым участником).

I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. Не знаю.

II. Как закрепляется конец страхующей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

III. Куда подключается к первому участнику страховочная веревка ?

1. В грудной карабин страховочного пояса.
2. В боковую часть страховочного пояса.
3. В беседку.
4. Не знаю.

IV. Кто может выполнять страховку?

1. Один участник.
2. Два участника.
3. Один участник, стоящий на самостраховке.
4. Любой участник.

V. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

2.5. Преодоление подъема первым участником с командной страховкой.

I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки ?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. Не знаю.

II. Как закрепляется конец страхующей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

III. Куда подключается к первому участнику страховочная веревка ?

1. В грудной карабин страховочного пояса.
2. В боковую часть страховочного пояса.
3. В беседку.
4. Не знаю.

IV. Кто может выполнять страховку в опасной зоне?

1. Один участник.
2. Два участника.
3. Один участник, стоящий на самостраховке.
4. Любой участник.

V. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

VI. Кто может выполнять страховку в безопасной зоне?

1. Один участник.
2. Два участника.
3. Один участник, стоящий на самостраховке.
4. Любой участник.

2.6. Организация перил

I. Где должны располагаться перила при организации переправы по бревну через реку?

1. Выше бревна вверх по течению.
2. По центру бревна.
3. Выше бревна ниже по течению.
4. Не имеет значения.

II. Надо ли закреплять конец перильной веревки при спуске по склону, если перила оканчиваются в опасной зоне?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

III. Что должно находиться на конце перильной веревки при спуске, если перила оканчиваются в безопасной зоне?

1. Ничего.
2. Узел.
3. Фиксация на опоре.
4. Не знаю.

IV. Что должно находиться на нижнем конце веревки при подъеме из безопасной зоны?

1. Ничего.
2. Узел.
3. Фиксация на опоре.
4. Не знаю.

2.7. Снятие перил

I. С какой стороны этапа осуществляется снятие рабочей веревки?

1. С целевой.
2. С исходной.
3. С левого.
4. С правого.

II. Какой диаметр должна иметь сдергивающая веревка?

1. 4мм.
2. 6мм.
3. 10мм
4. Не имеет значения.

III. Какие требования предъявляются к последнему участнику, если он сам снимает перила?

1. Никаких.
2. Как к участнику.
3. Как к первому участнику.
4. Не знаю.

2.8. Укладка бревна

I. Какое минимальное количество участников должно удерживать ус-оттяжку при укладке бревна?

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Четыре.

II. Как закрепляются концы ус-оттяжек?

1. На участнике.
2. Обмотав вокруг руки.
3. На опоре.
4. Никак.

2.9. Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду.

I. Как подключается к перилам карабин самостраховки при переправе по бревну через овраг?

1. От грудного перекрестия.
2. От карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса.
3. От беседки.
4. Не знаю.

II. Как подключается к перилам карабин самостраховки при переправе через водную преграду?

1. От грудного перекрестия.
2. От карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса.
3. От беседки.
4. Не знаю.

III. Как подключается к участнику веревка сопровождения при переправе через водную преграду?

1. В грудное перекрестие.
2. К карабину самостраховки.
3. К скользящему карабину страховочного пояса.
4. В любой карабин.

IV. Как подключается к участнику веревка сопровождения при переправе через овраг?

1. В грудное перекрестие.
2. К карабину самостраховки.
3. К скользящему карабину страховочного пояса.
4. В любой карабин.

V. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

VI. Какое минимальное количество участников должно удерживать сопровождающую веревку?

1. Один.
2. Два.
3. Три
4. Любое.

VII. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

1. Один.
2. Два.
3. Три
4. Любое количество.

VIII. Как должен переправляться участник на лыжах по тонкому льду?

1. Крепления не расслаблены.
2. Крепления расслаблены.
3. Руки не вынуты из темляков лыжных палок.
4. Руки вынуты из темляков лыжных палок.
5. Поясной ремень рюкзака застегнут.

2.10. Движение по навесной переправе.

I. На каком карабине разрешается проходить по навесной переправе?

1. Включенном в беседку.
2. Включенном в блокировку: страховочный пояс- беседка.
3. Замыкающем страховочную систему.
4. На двух: грудь-беседка.
5. На любых.

II. Каков порядок пристегивания к перилам?

1. Подключиться к перилам.
2. Встать на самостраховку на перила.
3. Подключить сопровождающую веревку.

III. Каков порядок отстегивания от перил?

1. Отключиться от перил.
2. Отключить самостраховку от перил.
3. Отключить сопровождающую веревку.

IV. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.

4.Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

V. Как должно осуществляться сопровождение при наклонной переправе?

1. Никак.
2. В две руки.
3. В четыре руки.
4. Через карабин.

2.11. Траверс по перилам.

I. Какую самостраховку, идущую от грудного перекрестия, надо использовать при движении по перилам?

1. Длинный ус.
2. Короткий ус.
3. Репшнур диаметром 6мм, имеющий в рабочей части четыре ветви.
4. Любую.

II. Где должен находиться центр тяжести участника, идущего по перилам?

1. Выше перил.
2. На уровне перил.
3. Ниже перил
4. Не имеет значения.

III. Можно ли использовать перила как дополнительную точку опоры?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

IV. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Любое количество.

2.12. Спуск (подъем) по склону с самостраховкой по перилам?

I. Какой узел применяется для организации самостраховки по перилам?

1. Бахмана.
2. Прусик.
3. Австрийский.
4. Прямой.
5. Двойной проводник.

II. Куда подключается самостраховка?

- 1.В грудное перекрестие.
- 2.В карабин, замыкающий страховочную систему.
- 3.К скользящему карабину страховочного пояса.
- 4.Не имеет значения.

III. Какой длины должна быть самостраховка?

1. Меньше 1м.
2. Больше 2м.
3. Запястье вытянутой руки должно перекрывать перила.
4. Кончики пальцев вытянутой руки должны касаться перил.
5. Вытянутая рука не касается перил.

IV. Где должен находиться схватывающий узел при подъеме?

1. В руке.
2. За рукой.
3. Перед рукой.
4. Не имеет значения.

V. Где должен находиться схватывающий узел при спуске?

1. В руке.
2. За рукой.
3. Перед рукой.
4. Не имеет значения.

VI. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

1. Один.
2. Два.
3. Три
4. Любое количество.

VII. Нужна ли самостраховка при организации верхней командной страховки?

1. Нет.
2. Да.
3. Не знаю.

2.13. Подъем по склону с верхней командной страховкой.

I. Как организуется верхняя командная страховка?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. В две руки.

II. Куда подключается страховка?

1. В грудное перекрестие.
2. В карабин, замыкающий страховочную систему.
3. К скользящему карабину страховочного пояса.
4. Не имеет значения.

III. Как закрепляется конец страхующей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

IV. Можно ли вытаскивать участника страхующей веревкой?

1. Нет.
2. Да.
3. Не знаю.

2.14. Спуск по перилам (дюльфером).

I. Как организуется верхняя командная страховка?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. В две руки.

II. Куда подключается страховка?

1. В грудное перекрестие.
2. В карабин, замыкающий страховочную систему.
3. К скользящему карабину страховочного пояса.
4. Не имеет значения.

III. Как закрепляется конец страхующей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

IV. На каком расстоянии от точки закрепления перил надо подключаться к перилам?

1. Не более длины самостраховки.
2. На расстоянии 2 м.
3. На любом.
4. Не знаю.

2.15. Спортивный спуск.

I. Где должна находиться перильная веревка?

1. Перед участником.
2. За спиной участника.
3. Между ног участника.
4. Не имеет значения.
5. Не знаю.

II. На каком расстоянии от точки закрепления перил надо подключаться к перилам?

1. Не более длины самостраховки.
2. На расстоянии 2 м.
3. На любом.
4. Не знаю.

2.16. Переправа маятником через ручей, овраг

I. Где должна быть завязана петля на перильной веревке для подключения самостраховки участника, находящегося на границе опасной зоны исходного берега?

1. Выше уровня точки подключения самостраховки.
2. Ниже уровня точки подключения самостраховки.
3. Не имеет значения.
4. Не знаю.

II. Можно ли в качестве элемента организации точки подключения к перилам самостраховки использовать схватывающий узел?

1. Нет.
2. Да.
3. Не знаю.

2.17. Транспортировка груза на этапах.

I. Может ли первый участник идти с рюкзаком на этапе “Переправа вброд”?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

II. Может ли первый участник идти с рюкзаком на этапе “Переправа по бревну”?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю

III. Может ли первый участник идти с рюкзаком на этапе “Переправа маятником”?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

IV. Может ли первый участник идти с рюкзаком на этапе “Переправа по тонкому льду”?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

V. Можно ли транспортировать рюкзак на навесной переправе совместно с участником?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

VI. Как транспортируется веревка в бухте по навесной переправе?

1. Отдельно как рюкзак.
2. Подвешенная на участнике свободно.
3. Закрепленная на корпусе участника
4. Не знаю.

VII. Как транспортируется рюкзак участником при переправе вброд по перилам , по бревну через реку и по тонкому льду?

1. Как обычно, но поясной ремень расстегнут.
2. На одном плече со стороны подключения сопровождающей веревки.
3. На одном плече, противоположном стороне, к которой подключена сопровождающая веревка.
4. Груз (рюкзак) подключен к перилам.
5. Груз (рюкзак) не подключен к перилам.

VIII. Как транспортируется рюкзак при переправе маятником?

1. На участнике.
2. Отдельно, повешенным на перила.
3. По два рюкзака на участнике.
4. Перебрасыванием.
5. Не знаю.

IX. Где должно находиться снаряжение в опасной зоне?

1. На участнике.
2. Лежать на земле.
3. Лежать на земле на страховке.
4. Не знаю.

2.18. Движение по веревке с перилами (параллельные перила).

I. Как подключается к перилам карабин самостраховки при переправе по бревну через овраг?

1. От грудного перекрестия.
2. От карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса.
3. От беседки.
4. Не знаю.

II. Как подключается к перилам карабин самостраховки при переправе через водную преграду?

1. От грудного перекрестия.
2. От карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса.
3. От беседки.
4. Не знаю.

III. Как подключается к участнику веревка сопровождения при переправе через водную преграду?

1. В грудное перекрестие.
2. К карабину самостраховки.
3. К скользящему карабину страховочного пояса.
4. В любой карабин.

IV. Как подключается к участнику веревка сопровождения при переправе через овраг?

1. В грудное перекрестие.
2. К карабину самостраховки.
3. К скользящему карабину страховочного пояса.
4. В любой карабин.

V. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

VI. Какое минимальное количество участников должно удерживать сопровождающую веревку?

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Любое.

VII. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Любое количество.

VIII. Какая веревка является страховочными перилами?

1. Верхняя.
2. Нижняя.
3. Любая.

ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО

3.1. Требования к носилкам.

I. Какую конструкцию должна иметь связанная рама носилок?

1. Полужесткую.

2. Не жесткую.
3. Жесткую.
4. Любую.

II. Сколько поперечных жердей длиной 0,7 м должна иметь рама носилок в классическом варианте?

1. Две.
2. Три.
3. Четыре.
4. Любое.

III. Где должна располагаться по отношению к продольным жердям поперечина, находящаяся на расстоянии 20-50 см от головной поперечины в сторону ног?

1. Сверху.
2. Снизу.
3. Не имеет значения.

IV. Сколько необходимо обязательных точек крепления пострадавшего к носилкам?

1. Одна.
2. Три.
3. Две.
4. Пять.

V. Назовите основные точки крепления пострадавшего к носилкам?

1. Грудь и бедра.
2. Не имеет значения.
3. Грудь, бедра, ноги.
4. Бедра и ноги.
5. Шея, грудь, живот.

3.2. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд.

I. Как должен располагаться пострадавший при транспортировке его по горизонтальной поверхности и на подъеме?

1. Вперед ногами.
2. Вперед головой.
3. Боком.
4. Как получится.

II. Как должен располагаться пострадавший при транспортировке его на спуске, на участнике с большим уклоном и при переправе вброд?

1. Вперед ногами.
2. Вперед головой.
3. Боком.
4. Как получится.

III. Должен ли быть зафиксирован пострадавший на носилках при переправе вброд?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

3.3. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе.

I. Как должны быть расположены петли подвески по отношению к продольной и поперечной жердям носилок?

1. Охватывать только продольную жердь.
2. Охватывать только поперечную жердь.
3. Охватывать одновременно продольную и поперечную жерди.
4. Не имеет значения.

II. На каком количестве карабинов надо подвешивать носилки к перилам?

1. На одном.
2. На двух.
3. На трех.
4. На четырех.

III. Надо ли блокировать карабины подвесок между собой?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

IV. Какой веревкой надо блокировать карабины подвесок?

1. Любой.
2. Диаметр 8мм.
3. Диаметр 6мм.
4. Диаметр 10мм.

V. Надо ли завязывать узел проводника в верхней части петли подвески, выполненной из одного куска веревки?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

VI. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?

1. Боком.
2. Головой вперед.
3. Ногами вперед.
4. Как удобно.

VII. С какой стороны должно быть обеспечено сопровождение основной веревкой при транспортировке носилок по перилам?

1. Со стороны головной части носилок.
2. Со стороны ног.
3. С обеих сторон.
4. Ни с какой стороны.

VIII. Сколько человек должно работать на сопровождающей веревке на целевом берегу?

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Не имеет значения.

IX. Надо ли закреплять конец сопровождающей веревки?

1. Не имеет значения.
2. Нет.
3. Да.

X. Надо ли при переправе пострадавшего подключать его страховку от грудного перекрестия к страховочным перилам?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

XI. Каков правильный порядок подключения носилок к перилам?

1. Перила.
2. Самостраховка пострадавшего к страховочным перилам.
3. Сопровождающая веревка.

3.4. Транспортировка пострадавшего на этапах «Подъем и спуск по склону».

I. Можно ли использовать для переноса пострадавшего его страховочную систему?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

II. Нужна ли блокировка от грудного перекрестия между пострадавшим и сопровождающим?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

III. Какая должна быть транспортировочная веревка при спуске (подъеме) пострадавшего?

1. Любая.
2. Одинарная.
3. Сдвоенная.

IV. Какой длины должны быть концы, выходящие из узла транспортировочной веревки?

1. 1,0- 2,0 м.
2. 0,2-0,3 м.
3. 0,4- 0,8 м.
4. Не имеет значения.

V. Куда подключается короткий конец, выходящий из узла транспортировочной веревки?

1. К беседке пострадавшего.
2. К беседке несущего.
3. К любому.

VI. Куда подключается длинный конец, выходящий из узла транспортировочной веревки?

1. К беседке пострадавшего.
2. К беседке несущего.
3. К любому.

VII. Когда можно начинать движение по этапу (спуск-подъем)?

1. При наличии верхней страховки.
2. При наличии нижней страховки.
3. Без страховки.

3.5. Транспортировка пострадавшего на несущем по бревну с перилами.

I. Куда должен быть подключен пострадавший своей длинной самостраховкой, идущей от карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса?

1. К перилам.
2. К карабину самостраховки сопровождающего, подключенного к перилам.
3. К грудному карабину сопровождающего.

II. Надо ли блокировать пострадавшего с несущим?

1. Нет.
2. Не имеет значения.
3. Да.

III. Сколько человек должно работать на сопровождающих веревках?

1. Два.
2. Один.
3. Любое количество.

IV. Являются ли в данном случае сопровождающие веревки страхующими?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

V. Куда подключаются сопровождающие веревки?

1. К карабину, скользящему по перилам.
2. К пострадавшему.
3. К несущему.

VI. Надо ли закреплять свободные концы сопровождающих веревок?

1. Нет.
2. Да.
3. Не имеет значения.

3.6. Транспортировка пострадавшего на носилках на этапах «Подъем», «Спуск» по склону с сопровождающим.

I. Как должны быть связаны верхние концы петель?

1. Не связаны.
2. Собраны на карабине.
3. Единым узлом.

II. Надо ли блокировать пострадавшего с несущим?

1. Нет.
2. Не имеет значения.
3. Да.

III. Какая должна быть транспортировочная веревка при спуске (подъеме) пострадавшего?

1. Любая.
2. Одинарная.
3. Сдвоенная.

IV. Какой длины должны быть концы, выходящие из узла транспортировочной веревки?

1. 1,0- 2,0 м.
2. Разной длины.
3. 0,4- 0,8 м.
4. Не имеет значения.

V. Куда подключается короткий конец, выходящий из узла транспортировочной веревки?

1. К беседке пострадавшего.
2. К беседке сопровождающего.
3. К общему узлу петель носилок.

VI. Куда подключается длинный конец, выходящий из узла транспортировочной веревки?

1. К беседке пострадавшего.
2. К беседке сопровождающего.
3. К общему узлу петель носилок.

VII. Как должны располагаться носилки при транспортировке?

1. Горизонтально перед сопровождающим.
2. Горизонтально за сопровождающим.
3. Не имеет значения.

VIII. Куда подключается верхняя командная страховка?

1. К пострадавшему в грудное перекрестие.
2. Не имеет значения.
3. К носилкам.
4. К сопровождающему в грудное перекрестие

3.7. Организация системы спуска пострадавшего с сопровождающим.

I. Как должна выдаваться транспортная веревка.

1. Через карабин.
2. Руками.
3. Через дерево.
4. Через тормозное устройство.
5. Через карабинный тормоз.

II. Где должен располагаться блокирующий узел?

1. Ниже тормозного устройства.
2. Выше тормозного устройства.
3. На тормозном устройстве,
4. Где понравится.

III. Где должен крепиться на опорной точке верхний конец петли схватывающего узла?

1. Ниже тормозного устройства.
2. Выше тормозного устройства.
3. На тормозном устройстве.
4. Где понравится.

IV. Где закрепляются свободные концы транспортной и страхующей веревок?

1. Не закреплены.
2. На опоре.
3. Закреплены на участнике, стоящем на самостраховке.
4. Закреплены на участнике.

3.8. Организация системы подъема пострадавшего с сопровождающим.

I. Где должен располагаться блокирующий узел?

1. Ниже полиспаста.
2. Выше полиспаста.
3. На полиспасте.

4. Где понравится.

II. Где должен располагаться блокирующий узел при применении зажимов?

1. На зажиме.
2. Выше зажима.
3. Ниже зажима.
4. Где понравится.

III. Как организуется командная страховка сопровождающего?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. В две руки.

IV. Где закрепляются свободные концы транспортной и страхующей веревок?

1. Не закреплены.
2. На опоре.
3. Закреплены на участнике.
4. Закреплены на участнике, стоящем на само страховке.

3.9. Транспортировка пострадавшего на волокуше.

I. Как должен располагаться пострадавший при транспортировке его по горизонтальной поверхности и на подъеме?

1. Вперед ногами.
2. Вперед головой.
3. Боком.
4. Не имеет значения.

II. Как должен располагаться пострадавший при транспортировке его на спуске?

1. Вперед ногами.
2. Вперед головой.
3. Боком.
4. Не имеет значения.

III. Как должны быть расположены петли подвески?

1. Охватывать вкруговую элементы продольной жесткости волокуш.
2. Охватывать вкруговую пострадавшего и элементы поперечной жесткости волокуш.
3. Охватывать вкруговую пострадавшего и элементы продольной жесткости волокуш.
4. Не имеет значения.

IV. Какой веревкой надо блокировать карабины подвесок?

1. Любой.
2. Диаметр 8мм.
3. Диаметр 6мм.
4. Диаметр 10мм.

V. Надо ли завязывать узел проводника в верхней части петли подвески, выполненной из одного куска веревки?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

VI. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?

1. Боком.

2. Головой вперед.
3. Ногами вперед.
4. Как удобно.

VII. С какой стороны должно быть обеспечено сопровождение основной веревкой при транспортировке волокуш по перилам?

1. Со стороны головной части носилок.
2. Со стороны ног.
3. С обеих сторон.
4. Ни с какой стороны.

VIII. Сколько человек должно работать на сопровождающей веревке?

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Не имеет значения.

IX. Надо ли закреплять конец сопровождающей веревки?

1. Не имеет значения.
2. Нет.
3. Да.

X. Надо ли при переправе пострадавшего подключать его страховку от грудного перекрестия к страховочным перилам?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

XI. Каков правильный порядок подключения волокуш к перилам?

1. Перила.
2. Само страховка пострадавшего к страховочным перилам.
3. Сопровождающая веревка.

3.10. Транспортировка пострадавшего в волокушах по тонкому льду.

I. Как подключают волокуши к перилам?

1. Со стороны головы.
2. Со стороны ног.
3. С двух сторон.
4. Не имеет значение.

II. С какой стороны должно быть обеспечено сопровождение основной веревкой при транспортировке волокуш по перилам?

1. Со стороны головной части волокуш.
2. Со стороны ног.
3. С обеих сторон.
4. Ни с какой стороны.

III. Сколько человек должно работать на сопровождающей веревке?

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Не имеет значения.

IV. Надо ли закреплять конец сопровождающей веревки?

1. Не имеет значения.
2. Нет.

3. Да.

V. Куда подключаются сопровождающие веревки?

1. К волокуше.
2. К грудному карабину у пострадавшего.
3. К карабину скользящему по перилам.
4. К ножному концу волокуш

VI. Надо ли при переправе пострадавшего подключать его страховку от грудного перекрестия к страховочным перилам?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

Таблица ответов к тесту

№ вопр.	Ответ	№ вопр.	Ответ	№ вопр.	Ответ	№ вопр.	Ответ	№ вопр.	Ответ
Снаряжение		2.3		2.10		2.19		3.6	
I	3	I	2	VI	1	I	1	I	2,3
II	2	II	3	VII	1	II	2	II	3
III	1,3	III	2	VIII	2,4	III	3	III	3
IV	1	IV	3	2.11		IV	1	IV	2
V	5	V	2	I	1,2,4	V	1,4	V	3
VI	1	VI	2	II	231,321	VI	1	VI	2
VII	2,3	VII	2	III	123,132	VII	1	VII	1
VIII	4	VIII	2	IV	1,4	VIII	1	VIII	4
IX	2	IX	2	V	4			3.7	
X	1	X	2	2.12				I	4,5
XI	2	XI	1	I	2			II	1
XII	1	XII	1	II	2,3			III	2
XIII	2	2.4		III	1			IV	2,3
XIV	1	I	1,2	IV	1	3.1		3.8	
XV	1	II	1,4	2.13		I	3	I	1
XVI	1	III	4	I	1,2,3	II	2	II	3
XVII	2	IV	1	II	1	III	2	III	1,2
XVIII	2	V	3	III	3	IV	3	IV	2,4
XIX	2	VI	2	IV	3	V	1	3.9	
XX	1	VII	1	V	2	3.2		I	2
Узлы		2.5		VI	1	I	2	II	1
I	1,4,6,7,8,10	I	1,2	VII	1	II	1	III	3
II	2,3,5,9,11,12,13,14,15	II	1,4	2.14		III	2	IV	4
III	5,6,10,13,15	III	1	I	1,2	3.3		V	1
IV	5	IV	1	II	1	I	3	VI	3
2.1		V	2	III	1,4	II	2	VII	3
I	3	2.6		IV	1	III	1	VIII	2
II	2	I	1,2	2.15		IV	4	IX	3
III	2	II	1,4	I	1,2	V	1	X	1
IV	3	III	1	II	1	VI	3	XI	231,321
V	2	IV	1	III	1,4	VII	3	3.10	
VI	2	V	2	IV	1	VIII	2	I	1
VII	2	VI	1	2.16		IX	3	II	3
VIII	2	2.7		I	1	X	1	III	2
IX	2	I	3	II	2	XI	231,321	IV	3
X	3	II	1	2.17		3.4		V	3
XI	2	III	2	I	1	I	2	VI	1
2.2		IV	2	II	2	II	1		
I	3	2.8		2.18		III	3		
II	2	I	1	I	2	IV	3		

III	4	II	4	II	2	V	1		
IV	2	III	3	III	1	VI	2		
V	4	2.9		IV	2	VII	1		
VI	3	I	2	V	2	3.5			
VII	2	II	4	VI	1,3	I	2		
VIII	2	2.10		VII	3,4	II	1		
IX	2	I	1	VIII	1,2	III	1		
X	2	II	2	IX	1,3	IV	1		
XI	2	III	3			V	1		
XII	1	IV	1,2			VI	2		
		V	1,4						