

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Мурманской области  
«Мурманский областной центр дополнительного образования  
«Лапландия»

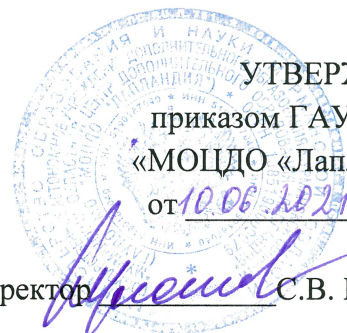
ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

от 10.06.2021 № 45

Председатель  А.Ю. Решетова



УТВЕРЖДЕНА  
приказом ГАУДО МО

«МОЦДО «Лапландия»

от 10.06.2021 № 674

Директор  С.В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»

Срок реализации программы: **1 год**

Возраст обучающихся: **15-18 лет**

Составитель:

**Медведенко Денис Александрович,**  
педагог дополнительного образования  
ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия»

Мурманск  
2021

## Пояснительная записка

**ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ** (профиль): туристско-краеведческая.

**УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ:** продвинутый.

### НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Программа разработана в соответствии с:

- с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Данная программа составлена на основе типовой программы Федерального центра детского и юношеского туризма и краеведения (ФЦДЮТиК) «Юные судьи туристских соревнований», автор: Ю.С. Константинов, заслуженный учитель Российской Федерации, д. п. н., г. Москва, 2006 г.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ:** Туристские соревнования учащихся имеют своей целью подготовку юных туристов к проведению познавательных и безаварийных, то есть безопасных путешествий. Для организации и проведения любого туристского мероприятия нужна судейская бригада. Но, в нашем регионе мы часто сталкиваемся с дефицитом квалифицированных судей по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Рост количества массовых туристских мероприятий среди учащихся предъявляет высокие требования к качеству их организации и кадрового обеспечения. Огромное значение имеет квалификация судей среднего звена, непосредственно обслуживающих этапы дистанций соревнований. Большой спектр организационных, содержательных и технических вопросов подготовки дистанции, оформление этапов и подходов к судейству требуют единого понимания целостной направленности проведения туристских соревнований среди учащихся. Поэтому возникает необходимость готовить судей среди обучающихся объединений туристско-краеведческой направленности.

Программа продвинутого уровня объединения «Судьи туристских соревнований» рассчитана на учащихся, прошедших предварительную подготовку не менее 1 года в объединениях «Туристское многоборье», «Школа туризма», «Пешеходный туризм», «Школа безопасности».

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** создание условий для формирования у обучающихся знаний и практических навыков организации судейства мероприятий туристско-краеведческой направленности.

#### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

##### **Обучающие:**

- укрепить знания о правилах судейства туристских соревнований;
- научить работе в составе различных судейских служб.

##### *Познакомить:*

- с правилами подготовки и организации соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму.
- с Правилами и Регламентом соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию;
- с Правилами и Уставом ТССР (Туристский спортивный союз России).

**Развивающие:**

- развивать умения и применять полученные знания в практической деятельности;
- способствовать развитию общей культуры, профессиональных и спортивных качеств подростков;
- развивать творческий потенциал детей;
- развивать коммуникабельность, чувства коллективизма, сотрудничества и взаимовыручки;
- развивать экологически - нравственное поведение в природе и социальной среде;
- развивать чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.
- Развивать непредвзятое отношение к другим участникам соревнований, слетов, походов.

**Воспитательные:**

- воспитывать коммуникативные качества;
- воспитывать принципиальность, объективность;
- силу воли, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие;

**Формировать:**

- активную жизненную позицию и чувство патриотизма на основе интереса к природному, историческому и культурному наследию своего края;
- потребность в систематических занятиях физической культурой.
- ответственный подход к выполнению своих должностных обязанностей в качестве судьи на туристских мероприятиях.

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ:** программа предназначена для подростков в возрасте от 15 до 18 лет.

**ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:** очная.

**СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:** 1 год.

**ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ:**

- 1 год обучения (2021-22 уч. год) - 216 часов;

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:**

- групповые;
- индивидуальные.

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:**

2 раза в неделю по 3 часа или 2 раза в неделю по 2 и 4 часа (т.к. продвинутый уровень)

**ВИДЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ:** теоретические (аудиторные): лекции, беседы, презентации, тестирования; практические (в том числе занятия на местности, экскурсии, семинары-практикумы, мастер-классы), участие в соревнованиях, фестивалях, туристских слетах и походах.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ****Метапредметные:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

**Предметные:**

- знать о спортивном туризме, ориентировании, судейской практике и их роли в получения специальных навыков для обеспечения компетентности и личной безопасности в повседневной жизни;

- получить общие знания о правилах соревнований по спортивному туризму и ориентированию на местности;

- знать и понимать виды и назначение мероприятий туристско-краеведческой направленности;

- знать основные судейские должности, судейские права и обязанности, судейские категории;

### **Личностные:**

Знать:

- историю зарождения туризма и ориентирования в России и в мире;
- основные разделы правил видов спорта: спортивное ориентирование и спортивный туризм;
- о чрезвычайных ситуациях природного характера об опасностях в повседневной жизни и их меры предосторожности
- основы проведения видов соревнований, технический регламент, порядок определения результатов соревнований и обеспечение их безопасности и подготовку к участию в них.

Уметь:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- быть непредвзятым, объективным и гуманным судьей в отношении участников соревнований;
- ориентироваться в понимании причин успеха в учебной и спортивной деятельности;
- выполнять самоанализ и самооценку результата

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **Личностные:**

Знать:

- правила судейства туристских соревнований и особенностей присвоения разрядов и судейских категорий;
- специфику работы различных судейских служб, знать права и обязанности участников, представителей, судей соревнований.

### **Сформировать:**

- активную жизненную позицию и чувство патриотизма на основе интереса к природному, историческому и культурному наследию своего края;
- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

### **Метапредметные:**

- работать со справочной и специальной литературой и владеть способами поиска необходимой информации;
- принимать самостоятельные решения при возникновении спорных ситуаций во время проведения соревнований.

### **Предметные:**

Знать:

- основное содержание базовых документов, регламентирующих деятельность судей на туристских соревнованиях обучающихся;
- особенности планирования и постановки дистанции на различных ландшафтах;
- правила проведения соревнований по спортивному туризму и ориентированию.

Уметь:

- составлять протоколы этапов;
- устанавливать основные технические элементы дистанции;

- составлять план дистанции и график движения команд или участников по дистанции.

**Формы итоговой аттестации:** тестирование, сдача контрольных нормативов, сдача итогового зачета на Региональном семинаре судей 2 и 3 й категории для присвоения звания «Судья 3 квалификационной категории по виду спорта «Спортивный туризм».

**Формы диагностики результатов обучения:** тестирование по основным разделам программы, зачеты (теория, практика), выполнение требований контрольных нормативов, соревнования (судейство и участие).

**Формы демонстрации результатов:** участие в судействе мероприятий туристско-краеведческой направленности.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН «СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	
<b>2</b>	<b>Общая судейская подготовка</b>	<b>38</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>Зачет</b>
2.1	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	6	2	4	Лекция, практикум
2.2	Работа службы дистанции соревнований	6	2	4	Лекция, практикум
2.3	Работа судей на этапах	6	2	4	Практикум
2.4	Работа службы секретариата и информации	6	2	4	Лекция, практикум
2.5	Работа службы старта и финиша	6	2	4	Лекция, практикум
2.6	Технические этапы дистанции	8	4	4	Практикум
<b>3</b>	<b>Спортивное ориентирование и топография</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>Зачет</b>
3.1	Правила соревнований по ориентированию на местности. Общие понятия.	6	6	-	Лекция
3.2	Работа с картографическим материалом.	8	4	4	Практикум
3.3	Постановка дистанций по ориентированию.	6	2	4	Практикум
<b>4</b>	<b>Правила вида спорта «Спортивный туризм»</b>	<b>46</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>Зачет</b>
4.1	Общие положения, термины и основные понятия	2	2	-	
4.2	Группа спортивных дисциплин «Маршрут»	20	14	6	Практикум, тест
4.3	Группа спортивных дисциплин «Дистанция»	20	14	6	Практикум, тест
4.4	Спортивная дисциплина «Северная ходьба»	4	2	2	Практикум, тест
<b>5</b>	<b>Положение о ЕВСК</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	-	<b>Зачет</b>
5.1	Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Спортивный туризм»	10	10	-	Тест, зачет
<b>6</b>	<b>Положение о спортивных судьях</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>Зачет</b>
6.1	Требования к квалификации спортивных судей	6	6	-	Тест, зачет

6.2	Различные службы соревнований и порядок их взаимодействия	10	4	6	Практикум
6.3	Составление и ведение протокола соревнований	12	4	8	Практикум
<b>7</b>	<b>Постановка и оборудование короткой дистанции</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>Зачет, опрос</b>
7.1	Сбор параметров и выбор места для постановки дистанции	10	4	6	Практикум
7.2	Постановка «ниток» дистанции	12	4	8	Практикум
<b>8</b>	<b>Постановка и оборудование длинной дистанции</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>Зачет, опрос</b>
8.1	Выбор района соревнований	10	4	6	Практикум
8.2	Параметры и разновидности дистанций	10	4	6	Практикум
8.3	Требования к картографии	6	4	2	Практикум
<b>9</b>	<b>Зачетные мероприятия</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
9.1	Участие в Региональном семинаре по подготовке судей 2-й и 3-й судейской категории по виду «Спортивный туризм»	4	4	-	<b>Зачет</b>
9.2	Зачетный двухдневный поход с ночевкой в полевых условиях.	16	-	16	<b>Зачет</b>
9.3	Судейство соревнований на дистанциях по спортивному туризму или ориентированию.	4	-	4	<b>Зачет</b>
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»

### РАЗДЕЛ 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (2 часа)

#### *Теория (2 часа)*

Знакомство с планом работы объединения, целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности.

Федеральный закон «О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» №329-ФЗ: основные положения, структура, организация деятельности в области физической культуры и спорта, физическая культура и спорт в системе образования.

### РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА (38 часов)

#### **2.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований (6 часов)**

##### *Теория (2 часа)*

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей.

Разработка условий проведения соревнований.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

##### *Практические занятия (4 часа)*

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

## **2.2. Правила туристских соревнований (6 часов)**

### ***Теория (2 часа)***

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия.

Права и обязанности судей.

### ***Практические занятия (4 часа)***

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

## **2.3. Работа службы дистанции соревнований (6 часов)**

### ***Теория (2 часа)***

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

### ***Практические занятия (4 часа)***

Участие в планировании и постановке дистанций. Прохождение дистанций соревнований.

## **2.4. Работа судей на этапах (6 часов)**

### ***Теория (2 часа)***

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки,

Инструктаж судей. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

### ***Практические занятия (4 часа)***

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

## **2.5. Работа службы секретариата и информации (6 часов)**

### ***Теория (2 часа)***

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

***Практические занятия (4 часа)***

Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

**2.6. Работы службы старта и финиша (8 часов)*****Теория (4 часа)***

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

***Практические занятия (4 часа)***

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе службы старта и финиша.

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

**РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ И ТОПОГРАФИЯ (20 часов)****3.1. Правила соревнований по ориентированию на местности. Общие понятия. (6 часов)*****Теория (6 часов)***

Понятие о ориентировании и топографии. Виды ориентирования: спортивное, туристское. Спортивные дисциплины по ориентированию. Система проведения соревнований. Требования к участникам и организаторам (судьям) соревнований.

**3.2. Работа с картографическим материалом. (8 часов)*****Теория (4 часа)***

Топографическая и спортивная карты. Работа с картами различного масштаба. Составление схемы, плана местности в масштабе.

***Практика (4 часа)*** Упражнения по запоминанию условных знаков топографических и спортивных карт. Рельеф местности и его обозначение на картах. Ориентирование по карте и компасу. Азимут.

**3.3. Постановка дистанций по ориентированию. (6 часов)*****Теория (2 часа)***

Выбор места проведения соревнований. Характер проведения соревнований. Требования к постановке дистанций по ориентированию.

***Практика (4 часа)***

Подготовка и оборудование дистанции 1 го класса по спортивному туризму.

**РАЗДЕЛ 4. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» (46 часов)****4.1. Общие положения и основные понятия (2 часа)*****Теория (2 часа)***

Общие положения правил вида спорта. Основные понятия и термины.

**4.2. Группа спортивных дисциплин – «маршрут» (20 часов)*****Теория (14 часов)***

Общие положения. Спортивные дисциплины. Система проведения соревнований. Участники соревнований. Организаторы соревнований. Техническое обеспечение группы на маршруте. Ответственность за безопасность группы. Правила проведения соревнований.

***Практика (6 часов)***

Судейство соревнований. Составление отчетов о походах. Определение результатов. Протесты.

**4.3. Группа спортивных дисциплин – «дистанция» (20 часов)*****Теория (14 часов)***

Дистанции – короткая и длинная. Классификация дистанций. Требования к участникам соревнований. Требования к организаторам соревнований. Требования к формированию судейской коллегии. Место соревнований. Требования. Система проведения и Правила проведения соревнований. Форма одежды и требования к снаряжению.

***Практика (6 часов)***

Электронная система отметки. Заявления и протесты. Совещание представителей, показ дистанции. Контрольное время. Жеребьевка. Порядок старта, финиша и хронометраж. Комиссия по допуску участников. Чемпионат, Кубок и Первенство по спортивному туризму.

Разработка Положений и Условий проведения соревнований.

#### **4.4. Спортивная дисциплина «Северная ходьба» (4 часа)**

##### ***Теория (2 часа)***

Основные понятия, положения и термины. Требования к участникам соревнований. Требования к организаторам соревнований. Требования к формированию судейской коллегии. Место проведения соревнований. Требования. Характер проведения соревнований. Система проведения и Правила проведения соревнований. Старт, финиш, хронометраж. Форма одежды и требования к снаряжению. Требования к технике передвижения. Контроль на дистанции. Определение результатов.

##### ***Практика (2 часа)***

Работа в составе бригады старта и финиша. Хронометраж. Контроль на дистанции. Определение результатов. Разработка Положений и Условий проведения соревнований.

#### **РАЗДЕЛ 5. ПОЛОЖЕНИЕ О ЕВСК (10 часов)**

##### **5.1. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Спортивный туризм (4 часа)**

##### ***Теория (10 часов)***

Содержание норм, требований и условий их выполнения. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

#### **РАЗДЕЛ 6. ПОЛОЖЕНИЕ О СПОРТИВНЫХ СУДЬЯХ (28 часов)**

##### **6.1. Требования к квалификации спортивных судей (6 часов)**

##### ***Теория (6 часов)***

Требования и порядок присвоения квалификационной категории спортивного судьи. Квалификационные категории спортивных судей. Спортивный судья всероссийской категории. Содержание квалификационных требований. Права и обязанности спортивного судьи.

##### **6.2. Различные службы соревнований и порядок их взаимодействия (10 часов)**

##### ***Теория (4 часа)***

Служба секретариата и комиссия по допуску. Служба информации. Служба дистанции. «Судейство». Главная судейская коллегия. Служба «обеспечения».

##### ***Практика (6 часов)***

Групповая работа по обслуживанию соревнований.

##### **6.3. Составление и ведение протокола соревнований (12 часов)**

##### ***Теория (4 часа)***

Правила составления протокола соревнований. Основные графы протокола. Правила ведения протокола соревнований. Вывешивание протокола.

##### ***Практика (8 часов)***

Составление протокола этапа, дистанции. Заполнение протокола судьей на этапе.

#### **РАЗДЕЛ 7. ПОСТАНОВКА И ОБОРУДОВАНИЕ КОРОТКОЙ ДИСТАНЦИИ (22 часа)**

##### **7.1. Сбор параметров и выбор места для организации дистанции (10 часов)**

##### ***Теория (4 часа)***

Сбор параметров дистанции и выбор места для организации дистанции. Выбор класса дистанции. Выбор места для дистанции в зависимости от времени года.

##### ***Практика (6 часов)***

Сбор параметров дистанции и выбор места для организации дистанции в городском парке.

##### **7.2. Постановка «ниток» дистанции (12 часов)**

##### ***Теория (4 часа)***

Постановка ниток дистанции. Выравнивание ниток за счет ландшафта. Выравнивание ниток искусственным способом. Вход и выход с дистанции.

##### ***Практика (8 часов)***

Разметка входа и выхода с дистанции. Выравнивание ниток дистанции различными способами. Закрепление точек опоры. Подготовка местности для постановки дистанции. Проверка поставленной дистанции и подготовленного снаряжения.

#### **РАЗДЕЛ 8. ПОСТАНОВКА И ОБОРУДОВАНИЕ ДЛИННОЙ ДИСТАНЦИИ (26 часов)**

##### **8.1. Выбор района соревнований (10 часов)**

##### ***Теория (4 часа)***

Выбор района соревнований. Безопасность при постановке длинной дистанции. Особенности ландшафта района соревнований. Встречное движение на дистанции.

**Практика (6 часов)**

Выбор района соревнований по карте и на местности.

**8.2. Параметры и разновидности дистанции (10 часов)**

**Теория (4 часа)**

Классификация дистанций в природной среде. Класс дистанции. Варианты маршрутов дистанций. Технические приемы.

**Практика (6 часов)**

Подготовка и постановка дистанций первого класса. Подготовка и постановка дистанций второго класса.

**8.3. Требования к картографии (6 часов)**

**Теория (4 часа)**

Требования к размеру спортивных карт. Рисование дистанции на спортивной карте. Масштаб карты. Схемы дистанций и их разновидности.

**Практика (2 часа)**

Планирование дистанции на спортивной карте. Рисование дистанции на карте.

**РАЗДЕЛ 9. Итоговое зачетное мероприятие. (24 часа)**

**Теория (4 часа)**

Участие в Региональном семинаре по подготовке судей 2-й и 3-й судейской категории по виду «Спортивный туризм»

**Практика (20 часов)**

Судейство соревнований на дистанциях по спортивному туризму или ориентированию.

Зачетный двухдневный поход с ночевкой в полевых условиях.

**ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА.**

**Формы аттестации/контроля**

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем усвоения программы, который складывается из следующих элементов: опрос, зачеты, участие и (или) судейство мероприятий туристско-краеведческой направленности (где можно определить уровень каждого обучающегося), тесты.

Результаты проверки уровня усвоения программы фиксируются педагогом в специально разработанных листах учебных достижений.

**Входящая диагностика**

Проводится в начале учебного года посредством бесед, тестирования, где выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся.

**Промежуточная диагностика**

В течение учебного года осуществляется **текущий контроль**, где учащимся предлагаются контрольные задания: тесты, самостоятельные практические работы, судейство соревнований и слетов, что позволяет оценить и выявить уровень знаний, умений и навыков, достигнутые на данном этапе.

**Итоговая диагностика**

Проводится в конце учебного года (в мае месяце) и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям. Данный контроль позволяет проанализировать степень усвоения программы учащимися.

Результаты контроля фиксируются в диагностической карте.

**Критерии оценки уровней освоения программы**

Уровни/ количество баллов	Параметры	Показатели
<b>Высокий уровень</b>	Теоретические знания.	Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам.

		Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое внимание к выполнению заданий.
	Практические умения и навыки.	Способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий. Правильно и по назначению применяет специальное оборудование. Работу аккуратно доводит до конца. Может оценить результаты выполнения своего задания и дать оценку работы своего товарища.
<b>Средний уровень/</b>	Теоретические знания.	Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания.
	Практические умения и навыки.	Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога.
<b>Низкий уровень</b>	Теоретические знания.	Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога.
	Практические умения и навыки.	Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять каждую операцию только с подсказкой педагога или товарищей. Не всегда правильно применяет необходимое специальное оборудование, или не использует вовсе. В работе допускает грубые ошибки, не может их найти даже после указания. Не способен самостоятельно оценить результаты своей работы.

**Входящая/промежуточная/ итоговая диагностика**

Диагностика в объединении

«Судьи туристских соревнований»

Группа №\_\_\_ год обучения\_\_\_,

педагог дополнительного образования Медведенко Д.А.

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя</b>	<b>Высокий уровень (В)</b>	<b>Средний уровень (С)</b>	<b>Низкий уровень (Н)</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

8.				
9.				
10.				
11.				
12.				

Практические знания определяются участием в соревнованиях, судействе соревнований и туристских слетов, тестированием, выполнением зачетных заданий по темам: «Правила вида спорта «Спортивный туризм», «Положение о спортивных судьях», «Специальная подготовка», «Общая судейская подготовка».

Теоретические и практические занятия проводятся в здании и на территории турбазы «Ирвас» (ул. Рылеева, д. 6), Малый зал ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия», окрестности спорткомплекса «Долина Уюта», озер Окуновое, Чайка. Туристские походы в разных районах Мурманской области. Применяется весь арсенал оборудования, перечисленный в «Перечне снаряжения и инвентаря для реализации программы» (раздел «Методические материалы»).

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Календарный учебный график (приложение № 1 к программе)**

### **Ресурсное обеспечение программы Условия реализации программы**

Учебные классы, малый спортивный зал, парковые и лесные зоны для мероприятий туристско-краеведческой направленности, акватория озера Окуновое, топографические и спортивные карты, спортивное оборудование, наглядный и раздаточный материал.

### **Материально-техническое обеспечение (специальное оборудование)**

#### **Рекомендуемый перечень снаряжения, оборудования и инвентаря**

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- 1. Помещение:**
  - 1.1. Учебный класс;
  - 1.2. Спортивный зал;
- 2. Материально-техническое оборудование для постановки дистанций по туризму и ориентированию.**
- 3. Информационные ресурсы:**
  - Карта топографическая;
  - Спортивная карта;
  - Специальная литература: учебно-методические пособия, тесты, методические разработки, словари, нормативно-правовая документация.
- 4. Приборы:**
  - Компьютер с доступом в сеть «Интернет»;
  - МФУ.

### **Рекомендуемый перечень личного и группового туристского снаряжения, оборудования и инвентаря**

<b>Личное снаряжение</b>	<b>Групповое снаряжение</b>
Рюкзак туристский	Палатки туристские (в полном комплекте)
Коврик туристский	Тенты для палаток (нижние)
Спальный мешок с вкладышем	Тенты для палаток (верхние)
Обувь основная (ботинки)	Веревка основная диаметром не менее 10 мм (200м), веревка вспомогательная:

	репшнур диаметром не мене 6 мм (100м) системы страховочные раздельные.
Карабины туристские	Подъемные устройства типа «Жумар»
Обувь запасная	Спусковые устройства типа «Восьмерка»
Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм)	Компасы
Накидка от дождя	Аптечка медицинская
Свитер шерстяной	Тонометр
Спортивный костюм	Ремонтный набор
Брюки ветрозащитные	Лопата саперная в чехле
Сапоги резиновые	Блокноты, ручки
Нижнее белье – 2 комплекта	Пила двуручная
Носки простые – 3 пары	Фонарь карманный
Блокнот, карандаш, ручка	Транспортир
Носки шерстяные- 3 пары	Секундомер
Лыжи с креплениями и ботинками, лыжные палки, лыжная шапочка, варежки	Топор в чехле
Принадлежности личной гигиены, полотенце, носовые платки.	Хозяйственный набор (посуда для приготовления пищи, рукавицы костровые, разделочная доска, нож в чехле, спички, в чехле, котел туристский, таганок костровой, тросик костровой, клеенка кухонная, мыло, порошок стиральный, тент хозяйственный
Головной убор	
Миска, ложка, кружка, нож складной, фляжка для питьевой воды	
Туристские ботинки или обувь на твердой подошве	

### Информационно-методическое обеспечение

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

#### Методы

*Словесные методы:* рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

*Наглядные методы:* просмотр фотографий, фильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов.

*Практические методы:* соревнования, зачетные занятия.

Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов.

**Формы занятий, применяемые в работе по реализации программы:** практические занятия, беседы, экскурсии, спортивные тренировки, слеты, соревнования, походы, зачетные занятия.

#### Оценочные материалы

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения учащимися планируемых результатов:

- тесты по начальной судейской подготовке;
- топографические и спортивные карты;
- тактическая и техническая подготовка юного судьи;
- тесты по основам первой помощи;
- практические задания по основам туристской подготовки;
- правила соревнований по видам: «Спортивный туризм», «Школа безопасности», «Спортивное ориентирование».

#### Методические материалы

Для проведения тренинга с целью повышения умственной работоспособности учащихся педагогом дополнительного образования используются следующие **наглядные пособия и раздаточный материал:**

- комплекты спортивных карт различной степени сложности;

- комплекты кроссвордов;
- настенные таблицы для тренировки зрительной памяти;
- тестовые задания по всем разделам программы;

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
2. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2018гг.).- М.: ФЦДЮТиК, 2008
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
4. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
5. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.Л. Лето, дети и туризм. (Новая редакция) — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2010. Латчук, В.Н. Учебно-методический комплекс как средство подготовки школьников по основам безопасности жизнедеятельности в условиях детско-юношеского движения «Школа безопасности» [Текст] : дис. Учебно-методический комплекс как средство подготовки школьников по основам безопасности жизнедеятельности в условиях детско-юношеского движения «Школа безопасности» канн. педаг. наук : 13.00.08 / Латчук Владимир Николаевич, Москва., 2001. – 182 с.
7. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]/ В.И. Лях. - М.: АСТ, 1998. – 272 с.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Константинов Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования: учеб. пособие для вузов / Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 329 с.
2. Основы безопасности в пешем походе. (Новая редакция) — М.: ЦРИБ «Турист», 2003. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2010.
3. Иванов Е.И. Дистанция длиною в жизнь. (Записки из дневника), Москва, 2013. – 272с.
4. Такое разное ориентирование: сборник / под общ. ред. Алёшина В.М. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009. – 253 с.: ил., 59 отд. л. цв. ил. – (Серия «Энциклопедия спортивного ориентирования»).
5. Как провести соревнования / Мухина О.Н., Налётов Д.В., Прохоров А.М.; под ред. Алёшина В.М. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. – 159 с. - (Энциклопедия спортивного ориентирования).
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М., ФЦДЮТиК, 2006 – 600 с., ил.
7. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М., Физкультура и спорт, 2000. – 264 с., ил.
8. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Российская энциклопедия. Новое издание. – М.: ЦРИБ «Турист», 2005. Образовательные программы для системы дополнительного образования детей «Туризм и краеведение» [Текст]/ под общ. ред. Константинова Ю.С., Маслова Г.А., - М.: Советский спорт, - 2005, - 324 с.

### ИНТЕРНЕТ\_РЕСУРСЫ

1. <https://orient-murman.ru/images/pdf/Vpomocshtreneru.pdf>, Огородников Б.И. и др. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 72 с., + карт, открытый доступ на дату обращения 31.03.2019 г.
2. <https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-09-22/637-2016-10-10-08-00-25>. Настольные игры для спортивного ориентирования.

7. [https://gochs-nso.ru/images/Podgotovka/Pravila-Shkola\\_bezopasnosti%20\(2\).pdf](https://gochs-nso.ru/images/Podgotovka/Pravila-Shkola_bezopasnosti%20(2).pdf) Правила организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации «Школа безопасности», открытый доступ на дату обращения 12.06.2019г.
8. Шершнева Л.И., Значение общеобразовательного курса ОБЖ с позиций национальной и международной безопасности – 2000 [Электронный ресурс]. URL: <http://обж.пф/ data/ documents/ Shershnev-Znachenie-kursa-OBZh.pdf>

## Календарный учебный график

### дополнительной общеобразовательной программы «Судьи туристских соревнований»

Педагог: Медведенко Д.А.

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 и 4 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю)

04.11.2021, 01-09.01 2022, 23.02.2022, 08.03.2022, 01-02.05.2022, 09.05.2022

#### Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 01 ноября 2021 по 06 ноября 2021;

- зимние каникулы – с 28 декабря 2021 года по 09 января 2022 года;

- весенние каникулы – с 24 марта 2022 по 31 марта 2022;

- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2022 года.

Во время школьных каникул занятия в объединениях проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	Месяц	Число	Время Проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Туристские путешествия, история развития туризма. Личное и групповое снаряжение.	Т/б «Ирвас», на местности	Практические задания
2.	Сентябрь			Практика	4	Личное и групповое снаряжение	Т/б «Ирвас», актовый зал	Зачет
3.	Сентябрь			Теория	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
4.	Сентябрь			Практика	4	Общая физическая подготовка. Туристские возможности родного края.	Т/б «Ирвас», на местности	Сдача нормативов
5.	Сентябрь			Теория	2	Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, походов. Питание в походе.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Тестирование
6.	Сентябрь			Практика	4	Родной край, природные особенности, история. Туристские возможности родного края.	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет. Входящая диагностика

7.	Сентябрь			Теория	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на занятиях. Походная аптечка.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
8.	Сентябрь			Практика	4	Туристские слеты и соревнования.	Т/б «Ирвас», на местности	Мини-поход
9.	Сентябрь			Теория	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
10.	Октябрь			Практика	4	Организация туристского быта.	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет
11.	Октябрь			Теория	2	Питание в турпоходе. Полоса препятствий в пешеходном туризме.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Сдача нормативов
12.	Октябрь			Практика	4	Личное и групповое снаряжение. Туристские должности в группе.	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет

13.	Октябрь			Теория	2	Общественно-полезная работа в походе. Охрана природы и памятников культуры.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
14.	Октябрь			Практика	4	Врачебный контроль и самоконтроль. Полоса препятствий.	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет
15.	Октябрь			Теория	2	Походная медицинская аптечка. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
16.	Октябрь			Практика	4	Общественно-полезная работа, охрана природы и памятников культуры.	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет
17.	Октябрь			Теория	2	Туристские должности в группе. Техника и тактика пешеходного туризма.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
18.	Ноябрь			Практика	4	Общественно-полезная работа в походе.	Т/б «Ирвас», на местности	Практические задания
19.	Ноябрь			Теория	2	Ориентирование по предметам. Понятие о топографической и спортивной картах.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Тестирование
20.	Ноябрь			Практика	4	Условные знаки спортивных карт.	Т/б «Ирвас», на местности	Тестирование

21.	Ноябрь			Теория	2	Основные приемы оказания первой помощи.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Зачет
22.	Ноябрь			Практика	4	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	Т/б «Ирвас», на местности	Тестирование
23.	Ноябрь			Теория	2	Понятие о топографической и спортивной картах.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Тестирование
24.	Ноябрь			Практика	4	Приемы транспортировки пострадавшего.	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет
25.	Ноябрь			Теория	2	Условные знаки спортивных карт.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Сдача нормативов
26.	Ноябрь			Практика	4	Походная медицинская аптечка.	Т/б «Ирвас», на местности	Практические задания
27.	Декабрь			Теория	2	Основные приемы оказания первой помощи.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Сдача нормативов
28.	Декабрь			Практика	4	Основные приемы оказания первой помощи.	Т/б «Ирвас», на местности	Практические задания
29.	Декабрь			Теория	2	Условные знаки карт. Туристские возможности родного края.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Тестирование

30.	Декабрь			Практика	4	Приемы транспортировки пострадавшего.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Сдача нормативов
31.	Декабрь			Теория	2	Стороны горизонта. Азимут. Компас. Работа с компасом.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Тестирование
32.	Декабрь			Практика	4	Личная гигиена туриста. Походная медицинская аптечка.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
33.	Декабрь			Практика	2	Измерение расстояний. Компас. Работа с компасом.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Зачет
34.	Декабрь			Теория	2	Туристские возможности родного края. Лыжный туризм.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
35.	Декабрь			Теория	2	Способы ориентирования. Родной край, его природно-климатические особенности, история.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Зачет

36.	Январь			Теория	2	Техника безопасности при проведении турпоходов, соревнований, экскурсий.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Мини-поход
37.	Январь			Практика	4	Понятие о топографической и спортивной картах. Измерение расстояний.	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет
38.	Январь			Теория	2	Общая физическая подготовка. Лыжный туризм.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
39.	Январь			Практика	4	Родной край, его природно-климатические особенности, история.	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет. Повторная диагностика
40.	Январь			Практика	2	Общая физическая подготовка.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
41.	Январь			Практика	4	Лыжный туризм. Основные приемы оказания первой помощи.	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет
42.	Февраль			Практика	2	Общая физическая подготовка. Туристские возможности родного края.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
43.	Февраль			Практика	4	Способы ориентирования. Измерение расстояний.	Т/б «Ирвас», на местности	Тестирование
44.	Февраль			Практика	2	Лыжный туризм. Стороны горизонта. Азимут.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
45.	Февраль			Практика	4	Компас. Работа с компасом.	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет
46.	Февраль			Практика	2	Лыжный туризм.	Т/б «Ирвас», на местности	Практические задания

47.	Февраль			Практика	4	Условные знаки. Способы ориентирования.	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет
-----	---------	--	--	----------	---	---	------------------------------	-------

48.	Февраль			Практика	4	Техника и тактика пешеходного туризма.	Т/б «Ирвас», на местности	Сдача нормативов
49.	Март			Теория	2	Туристские возможности родного края. Ориентирование по местным предметам.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Зачет
50.	Март			Практика	4	Техника безопасности при проведении турпоходов, соревнований, экскурсий.	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет
51.	Март			Теория	2	Общая судейская подготовка. Организация и проведение турслетов и соревнований.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Зачет
52.	Март			Практика	4	Правила туристских соревнований	Т/б «Ирвас», на местности	Практические задания
53.	Март			Теория	2	Личное и групповое снаряжение. Подготовка к походу, путешествию.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Зачет
54.	Март			Практика	4	Работа судей на этапах. Правила туристских соревнований.	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет
55.	Март			Теория	2	Работа службы дистанции соревнований	Т/б «Ирвас», актовый зал	Зачет
56.	Март			Практика	4	Методика судейства отдельных видов	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет
57.	Март			Теория	2	Работа службы секретариата и информации.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Зачет
58.	Апрель			Практика	4	Службы старта и финиша. Правила туристских соревнований.	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет
59.	Апрель			Теория	2	Методика судейства отдельных видов. Работа служб старта и финиша	Т/б «Ирвас», актовый зал	Зачет
60.	Апрель			Практика	4	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет
61.	Апрель			Теория	2	Туристские должности в группе.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Зачет
62.	Апрель			Практика	4	Работа судей на этапах.	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет
63.	Апрель			Теория	2	Работа судей на этапах.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Зачет

64	Апрель			Практика	4	Работа службы секретариата и информации.	Т/б «Ирвас», на местности	Сдача нормативов
65.	Апрель			Теория	2	Туристские слеты и соревнования.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Сдача нормативов
66.	Май			Практика	2	Работа служб старта и финиша	Т/б «Ирвас», на местности	Тестирование
67.	Май			Практика	4	Судейство соревнований на мероприятиях туристско-краеведческой направленности	Т/б «Ирвас», на местности	Сдача нормативов, зачет
68.	Май			Теория	2	Участие в Региональном семинаре по подготовке судей 2-й и 3-й судейской категории по виду «Спортивный туризм»	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практикум, зачет.
69.	Май			Теория	2	Участие в Региональном семинаре по подготовке судей 2-й и 3-й судейской категории по виду «Спортивный туризм»	Т/б «Ирвас», актовый зал	Зачет. Итоговая диагностика
70.	Май			Практика	8	Должностные обязанности в группе. Привалы и ночлеги. Бивачные работы.	Окрестности г. Мурманска	Двухдневный зачетный поход
71.	Май			Практика	8	Техника и тактика пешеходного туризма. Подведение итогов турпохода.	Окрестности г. Мурманска	Двухдневный зачетный поход

**ПРОВЕРОЧНЫЕ ТЕСТЫ и ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**Общая физическая подготовка**  
**(для всех возрастных групп)**

**Команды для управления группой.**

Понятие о строе в командах, виды строя. Предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом.

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

Сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах (перекладинах, брусках, канате и другие).

**Упражнения для мышц туловища и шеи.**

Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. Упражнения без предметов индивидуально и в парах.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения лежа на спине, лицом вниз: сгибание, поднимания и опускание ног.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

**Упражнения для мышц ног и таза.**

Приседания, махи, прыжки, выпады, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и другие упражнения.

Ходьба (на пятках, носках, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени, в полуприседе, в приседе).

Бег (вперед, назад, влево, вправо, галопом, на носках, с изменением направления движения и скорости).

Упражнения с гантелями и скакалками.

**Акробатические упражнения.**

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекувырки в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки.

Перекувырки в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях, перекувырки вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекувырки в сторону согнувшись с поворотом на 180 град.

Из седа ноги врозь с захватом за ноги.

Из положения на коленях перекат вперед прогнувшись.

Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.

Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега.

Длинный кувырок вперед, кувырки назад.

Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки.

«Мост» с помощью партнера, самостоятельный переворот в сторону (вправо, влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше элементов в несложные комбинации.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Бег на короткие, длинные дистанции, из различных исходных положений, по пересечённой местности. Прыжки в длину, в высоту.

### **Спортивные игры.**

Волейбол, ручной мяч, баскетбол.

### **Подвижные игры и эстафеты.**

Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

### **Упражнения на гибкость**

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабления мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

### **Упражнения для развития ловкости.**

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок.
2. Подскоки вверх.
3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и руки до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, бревне без предметов и с предметами.
5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
6. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
7. Кувырки вперед, назад.
8. Кувырки через левое, правое плечо.
9. Колесо через левое, правое плечо.

10. Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
11. Стойка на лопатках.
12. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.
13. Стойка на голове.
14. Стойка на руках у опоры.
15. Вставание со стойки на руках в положение мостик.
16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.
18. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
20. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
21. Подвижные игры и эстафеты.

### **Быстрота.**

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

*Первый элемент* – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

*Второй элемент* – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.

*Третий элемент* – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

### **Упражнения для развития быстроты.**

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные площадках.
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариантной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70 - 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.
9. Скоростной бег.
10. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
11. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).
12. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов
13. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

14. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.
15. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

### **Сила**

Упражнения на перекладине. Упражнения на кольцах. Упражнения с легкими отягощениями.

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Упражнения с сопротивлением партнера.

### **Выносливость**

Кроссовый бег. Лыжи. Плавание. Спортивные игры.

## *Приложение 3*

### **Специальная физическая подготовка**

(для всех возрастных групп)

Практические занятия:

#### **1. Упражнения на развитие выносливости**

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократный пробег различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

#### **2. Упражнения на развитие быстроты**

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

#### **3. Упражнения для развития ловкости и прыгучести**

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекуты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных

снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

#### 4. Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

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

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

#### 5. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

#### Туристская полосы препятствий

Переправа через болото по кочкам; переправа по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка», установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

### *Приложение 4*

#### **Практическое задание: «Чрезвычайные ситуации природного характера»**

1. Заполните правую колонку таблицы «Чрезвычайные ситуации природного характера» в соответствии с классификацией чрезвычайных ситуаций природного характера

Классификация ЧС природного характера	Чрезвычайные ситуации природного характера
геофизический	
геологический	

метеорологический	
Морской гидрологический	
гидрологический	
природные пожары	

Чрезвычайные ситуации: наводнения, лавины, извержения вулканов, сели, ураганы, пожары лесные и торфяные, смерчи, землетрясения, оползни, бури, цунами, циклоны, половодья, заторы, обвалы.

## Приложение 5

### **Специальная физическая подготовка**

(для всех возрастных групп)

Упражнения по ориентированию на местности:

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору».

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнёром (пассивные и активные).

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах.

Упражнения по технике лыжного туризма:

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем на лыжах обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности, в лесу. Отработка движений по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах.

Упражнения по технике пешеходного туризма:

Отработка техники передвижений с рюкзаком по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом. Прохождение различных этапов соревнований по технике пешеходного туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Комплекс контрольных упражнений к разделу « **Общая и специальная физическая подготовка**»**Контрольные нормативы общей физической подготовленности**

- скоростной бег 30 метров (секунд) с одной попытки;
- 6-ти минутный бег (м);
- прыжок в длину с места (см), фиксируется лучший результат из трех попыток;
- челночный бег 3 по 10 метров (секунд), выполняется с одной попытки;
- подтягивание на перекладине на двух руках из положения виса выполняется максимальное количество раз (количество раз в минуту, мальчики);
- подтягивание из положения, лёжа (раз, девочки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз;
- наклоны вперед из положения стоя (см).
- 

Физич. способности	Контрол. упр-я (тест)	Воз- раст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5	6	7	8	9
		15	5.7 и ниже	5.6-5.1	5.0 и выше	6.1	6.0-5.6	5.5 и выше
		16	5.4 и ниже	5.4-5.0	4.9 и выше	6.0 и ниже	5.9-5.5	5.4 и выше
		17	5.2 и ниже	5.0	4.6 и выше	5.8 и ниже	5.5	5.0 и выше
		18	5.0 и ниже	4.7	4.5 и выше	5.6 и ниже	5.4	4.9 и выше
		15	8.8	8.5	7.6	9.3	8.8	8.1
		16	8.6	8.3	7.4	9.4	8.5	8.2
		17	8.5	8.0	7.2	9.0	8.5	8.0
		18	8.3	7.7	7.0	9.0	8.4	8.0
		15	<1300	1350-1550	>1600	1100	1200-1250	>1500

		16	<1350	1400-1550	>1700	1150	1200-1300	>1550
		17	<1400	1550-	>1800	1200	1300-	>1600
		18	<1500	1650	>1900	1300	1500	>1600
		15	4	6-8	12	6	8-10	14
		16	6	8-10	13	8	11	16
		17	8	12	14	10	12	17
		18	10	13	15	12	14	18
		15	4	5 -6	>9	30	40	>55
		16	5	7	>10	35	45	>55
		17	6	8	>10	35	45	>60
		18	6	9	>12	35-40	50	>60
		15	<180	185-225	>220	<160	175	>180
		16	<200	205-215	>230	<170	185	>185
		17	<210	220	>235	<180	190	>195
		18	<220	230	>240	<190	195	>200

**Тестовые и практические задания к разделу «Основы туристской подготовки»****Тема: «Личное и групповое туристское снаряжение».**

Время выполнения – 10 минут

**Устный опрос в форме игры.**

Участники делятся на три команды по классификации снаряжения:

- Личное
- Групповое
- Специальное

Каждой команде дается задание, на выполнение которого дается не более 7 мин.:

1. Назовите из общего перечня несколько пунктов вашего вида снаряжения.
2. Опишите с учетом каких требований подбирается ваш вид снаряжения.
3. В чем особенности вашего вида снаряжения в лыжном походе.

Далее каждая команда задают по три дополнительных вопроса друг другу (за каждый правильный ответ и за каждый правильно заданный вопрос команды получают дополнительно по одному балу). Возможные вопросы:

- Какую посуду рекомендуется брать с собой в поход.
- В качестве чего можно использовать кусок полиэтилена в походе.
- Требования к походной обуви.

**Тема: «Организация туристского быта»**

Время выполнения – 15 минут

**Письменный опрос в форме теста:****1. Какие привалы вы знаете (ответ подчеркните).**

- а) малый привал
- б) обеденный привал
- в) ночлег
- г) дневка

**2. Какие требования предъявляются при выборе места для привала (ответ подчеркните).**

- а) наличие питьевой воды
- б) ровная площадка для установки палаток
- в) наличие сухого топлива
- г) наличие магазина

**3.Расшифруйте понятие «Бивак» (ответ подчеркните).**

- а) полевая стоянка для воинов
- б) столовая
- в) гостиница
- г) палаточный лагерь туристов

**4. Выше или ниже по течению должен быть оборудован лагерь, если группа останавливается на реке, вдоль которой имеются населенные пункты.**

- а) выше
- б) ниже
- в) в населенном пункте
- г) не имеет значения

**5.Какой тип костра не существует (ответ подчеркните).**

- а) шалаш
- б) колодец
- в) звездный
- г) пирамида

**6.Зарисуйте известные вам виды костров, подпишите их названия, напишите их назначение**

Вид костра	Рисунок	Назначение

**7.Где не рекомендуется разжигать костры.**

- а) на торфяниках
- б) на берегу рек
- в) на участках с любым сухостоем
- г) в лесу под кронами деревьев

**8.Какие требования предъявляются к походным продуктам.**

- а) сбалансированность
- б) пригодность в течение всего похода
- в) транспортабельность

г) все ответы верны

**Тема: «Тактика и техника пешеходного туризма»**

Время выполнения- 25 мин.

**Практическая работа**

- 1.Каждый участник вытягивает карточку с названием узла и завязывает его на время. Участники, показывающие лучший результат, вяжут узлы на время и качество с завязанными глазами. Варианты узлов предлагают остальные участники.
- 2.Всем участникам предлагается взяться за веревку. Не расцепляя рук, завязать названный ведущим узел.
3. Командам выдаются иллюстрации с заданием.
4. Участники делятся на 2 команды. Каждой команде выдается по страховочной системе. Задание: на время и на качество всей командой правильное надевание страховочной системы одному из участников команды.

**Тема: «Туристские должности в группе».**

Время выполнения – 15 минут

**Устный опрос**

Каждый участник вытягивает карточку, на которой написана походная должность. На подготовку дается 3 минут. Задача каждого рассказать о своих должностных обязанностях и правах.

**Тема: «Условные знаки»**

Время выполнения – 10 минут

**Письменный опрос.**

Членам команды показываются на карточках условные обозначения. Они должны написать их значение.

**Тема: «Техника безопасности».**

Время выполнения – 25 минут.

**Письменный опрос (с выбором правильного ответа)**

**1.Назовите узлы для страховки?**

- а) булинь
- б) простой проводник
- в) восьмерка
- г) схватывающий

**2.Какое минимальное количество участников могут транспортировать пострадавшего по пересеченной местности?**

- а) 1 человек
- б) 2 человека
- в) 3 человека

г) 4 человека

**3. Необходимо ли становиться на самостраховку при сопровождении участника группы, выполняющего переправу через реку?**

а) да

б) нет

в) разрешено, но не обязательно

г) разрешено, только веревкой, диаметр которой не менее 12мм.

**4. Как транспортируются острые и режущие инструменты?**

а) в чехлах

б) в отдельных рюкзаках

в) не имеет значения

г) в открытом виде

**5. Назовите узлы для связывания веревок одинакового диаметра?**

а) прямой

б) академический

в) встречный

г) брамшкотовый

**6. Какие из перечисленных устройств относятся к спусковым устройствам?**

а) карабин

б) жумар

в) восьмерка

**7. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?**

а) вперед головой

б) вперед ногами

в) не имеет значения

### Практическая работа

Участники делятся на 4 команды. Каждой команде выдается по атрибуту: нож, пила, топор, веревка.

Задача каждой команды. Рассказать правила обращения с данным предметом. Показать способы их использования. Рассказать, как нельзя обращаться с предметом (показывать не обязательно!). Должен быть задействован каждый учащийся.

**Тема: «Основные приемы оказания первой помощи»**

Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на команды, каждая из которых получает конкретное задание.

Каждой команде на подготовку дается задание, на выполнение которого дается не более 7 минут:

**1 задание:**

Первая помощь при порезах, ссадинах и ушибах:

- 1.Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
- 2.Покажите их на практике.
- 3.Перечислите случаи, требующие доставки пострадавшего к врачу.
- 4.Назовите виды кровотечений.
5. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

**2 задание:**

Оказание первой помощи при травмах и переломах костей:

- 1.Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
- 2.Покажите их на практике.
3. Что должно быть в аптечке на случай переломов и вывихов.
4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

**3 задание:**

Первая помощь утопающему, при обморожениях, ожогах.

- 1.Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
- 2.Основные способы искусственного дыхания. Назовите их. Покажите на практике.
3. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

**4 задание:**

Первая помощь при отсутствии дыхания, потере сознания.

- 1.Расскажите правила оказания ПМП при отсутствии дыхания, потери сознания.
2. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

**5 задание:**

Первая помощь при отравлении.

- 1.Расскажите правила оказания ПМП при отравлении.
2. Перечислите виды отравлений.
3. Назовите способы профилактики отравлений в походе.
4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

**Тема: «Приемы транспортировки пострадавшего»**

Все задания выполняются на практике

Из общего состава участников выбираются 3 человека - эксперта, остальные делятся на 2 команды и выполняют задания. Эксперты оценивают. Действия.

Выполнить следующие задания (по ситуации).

Ситуация 1.

Транспортировка в одиночку. Человек без сознания на дороге.

Ситуация 2.

Перевернуть пострадавшего при повреждении шейных позвонков.

Ситуация 3.

Импровизированные носилки. Способы изготовления.

*Приложение 8*

**Тестовые вопросы и задания к разделу «Мурманская область: история освоения и развития, географическое положение, население, рельеф и полезные ископаемые, гидрография, природно-климатические условия, туристские возможности»**

**1. Какие растения произрастают на Крайнем Севере?**

- а) карликовая береза б) морошка
- в) олений мох (ягель) г) яблоня

**2. Какие моря омывают Кольский полуостров?**

- а) Охотское море б) Баренцево море в) Море Лаптевых г) Белое море

**3. Красная книга - это**

- а) рассказы о животных и растениях
- б) сигнал тревоги о видах растений и животных, находящихся на грани исчезновения

**4. Какие растения занесены в Красную книгу Мурманской области?**

- а) крапива б) венерин башмачок в) осина г) василек д) дуб

**5. Какое озеро Мурманской области называют «Пятиэтажное» озеро?**

- а) Ковдозеро б) Могильное в) Имандра г) Сейдозеро

**6. Назовите по протяженности самую длинную реку на территории Кольского полуострова:**

- а) Кола б) Умба в) Поной г) Тулома

**7. Какие приспособления имеют растения тундры?**

- а) корневая система разрастается в горизонтальном направлении и почти не идет в глубину

- б) растения низкорослые
- в) цветки крупные ярко – окрашенные
- г) корневая система разрастается в вертикальном направлении и проникает глубоко в землю

**8. Какие растения используют в пищу?**

- а) морошка б) волчье лыко в) сосна г) кипрей (Иван – чай)

**9. Какое самое глубокое озеро находится на территории Мурманской области?**

- а) Имандра б) Ловозеро в) Умбозеро г) Ковдозеро

**10. Какие растения относятся к деревьям?**

- а) сосна в) черника
- б) шиповник г) ель

**11. В каком году был основан город Мурманск?**

- а) 17 сентября 1927 года
- б) 4 октября 1916 года
- в) 17 октября 1926 года

**12. В какой период на широте Мурманска проходит Полярная ночь?**

- а) с 29 ноября по 15 января б) с 15 ноября по 15 января в) с 2 декабря по 11 января

**13. Как первоначально был назван город Мурманск?**

- а) Романов –на- Мурмане б) Александровск в) Хибиногорск

**14. Какие животные обитают на Кольском полуострове в зоне тундры?**

- а) лось б) белый медведь в) белая сова г) северный олень д) косуля

**15. Какие животные занесены в Красную книгу Мурманской области?**

- а) зебра б) лось в) северный олень г) куница д) волк

**16. Какие птицы обитают в лесах Мурманской области?**

- а) снегирь в) лебедь
- б) чайка г) дятел

**17. Какие могут птицы жить под снегом?**

- а) тетерев б) синица в) глухарь г) ворона д) воробей

**18. Кто называл из народов, живущих на Кольском полуострове, лабиринты «вавилонами»?**

- а) поморы б) саамы в) коми

**19. На какой реке Кольского полуострова впервые обнаружены были петроглифы?**

- а) Нива б) Умба в) Поной

**20. В каком населенном пункте Кольского края была построена первая церковь из камня?**

а) Кола б) Варзуга в) Кандалакша

**21. Какие заповедники находятся на территории Мурманской области?**

а) Лапландский б) Баргузинский в) Кандалакшский г) «Пасвик» д) Васюганские болота е) Кроноцкий

**22. Какой минерал, добываемый на Кольском полуострове, называют минералом «плодородия»?**

а) апатит б) аметист в) доломит г) ферсманит д) саамит

**23. В каких двух географических зонах находится Мурманская область?**

**24. Какой ученый академик-геолог обнаружил залежи цветных металлов в Монче-тундре?**

**25. Кто являются коренными жителями Кольского полуострова?**

**26. Какие деревья растут в тундре и имеют высоту не более 10см?**

**27. Назовите наиболее большие возвышенности на Кольском полуострове**

**28. Какую площадь занимает территория Мурманской области?**

**29. Какую ягоду, произрастающую в Мурманской области, рекомендуют принимать для улучшения зрения?**

**30. Как назывался общий план захвата фашисткой Германии Мурманска в период ВОВ?**

а) «Ловля лосося» б) «Черно-бурая лисица» в) «Голубой песец»

*Приложение 9*

**Тестовые вопросы и задания к разделу «Специальная подготовка»**

**Задание 1. «Чрезвычайные ситуации природного характера»**

Заполните правую колонку таблицы «Чрезвычайные ситуации природного характера» в соответствии с классификацией чрезвычайных ситуаций природного характера

Классификация ЧС природного характера	Чрезвычайные ситуации природного характера
геофизический	
геологический	
метеорологический	
гидрологический	
гидрологический	
природные пожары	

Чрезвычайные ситуации: наводнения, лавины, извержения вулканов, сели, ураганы, пожары лесные и торфяные, смерчи, землетрясения, оползни, бури, цунами, циклоны, половодья, заторы, обвалы

**Задание 2. Карточки- задания «Составляющие подготовки судей и перечень соответствующих умений»**

Учащимся выдаются карточки с составляющими подготовки спасателей, в которых необходимо дописать перечень соответствующих умений.

Судья должен уметь:	<b>Медицинская подготовка</b>
Судья должен уметь:	<b>Противопожарная подготовка</b>
Судья должен уметь:	<b>Специальная (техническая подготовка)</b>
Судья должен уметь:	<b>Радиационная, химическая и биологическая защита</b>
Судья должен уметь:	<b>Подготовка по связи</b>
Судья должен уметь:	<b>Подготовка по топографии</b>
Судья должен уметь:	<b>Тактико-специальная подготовка</b>
Судья должен:	<b>Физическая подготовка</b>
Судья должен уметь:	<b>Психологическая подготовка</b>

**население, рельеф и полезные ископаемые, гидрография, природно-климатические условия, туристские возможности»**

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Варианты ответа	а, б, в	б, в	б	б	б	в	а, б	а, г	в	а, г	б	в	а	в, г	б, в	а, в	а, в			
Номер вопроса	18		19		20		21		22		23		24		25		26		27	
Варианты ответа	а		в		а		а, в, г		а		таежной и тундровой		Академик Ферсман		саамы		Карликовая ива и береза карликовая		Хибинские и Ловозерские тундры	
Номер вопроса	28						29						30							
Варианты ответа	144,936 кв. км						черника						в							

**Ответы к тестовым вопросам раздела «Основы туристской подготовки»**

тесты по теме	Номер вопроса (теста) и варианты ответа
Организация туристского быта	1-а,б; 2- а,б; 3-г; 4-б; 5-в; 7-в,г; 8-г
Техника безопасности	1-б,в; 2-б; 3-б; 4-а; 5-а,в;6-в; 7-б

**Ответы к тестовым вопросам и заданиям раздела «Специальная подготовка»****Задание 1 «Чрезвычайные ситуации природного характера»**

Классификация ЧС природного характера	Чрезвычайные ситуации природного характера
геофизический	извержения вулканов, землетрясения
геологический	сели, оползни, обвалы, лавины
метеорологический	смерчи, бури, ураганы
Морской гидрологический	цунами, циклоны
гидрологический	наводнения, половодья, заторы
природные пожары	пожары лесные и торфяные

**Задание 2 «Составляющие подготовки судей и перечень соответствующих умений»**

<p style="text-align: center;"><b>Медицинская подготовка</b></p> <p>Судья должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определить состояние пострадавших и сложности травм;</li> <li>-оказывать первую помощь пострадавшим от различных травмирующих факторов;</li> <li>-оказывать самопомощь.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Противопожарная подготовка</b></p> <p>Судья должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правильно действовать при обнаружении пожара;</li> <li>-применять средства пожаротушения;</li> <li>-действовать в составе пожарного подразделения;</li> <li>-применять на практике новейшие достижения в области тактики тушения пожаров</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Специальная (техническая подготовка)</b></p> <p>Судья должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-эффективно использовать оборудование, применяемое при выполнении ПСР;</li> <li>-проводить ПСР с помощью аварийно-спасательного оборудования;</li> <li>-проводить техническое обслуживание и текущий ремонт аварийно-спасательного оборудования в стационарных и полевых условиях</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Радиационная, химическая и биологическая защита</b></p> <p>Судья должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-пользоваться средствами индивидуальной защиты, действовать в условиях заражения воздуха и местности;</li> <li>-готовить к работе приборы химической разведки и радиационного контроля и определять степень радиоактивного загрязнения различных поверхностей</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Подготовка по связи</b></p> <p>Судья должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно технически грамотно эксплуатировать средства связи во всех режимах работы;</li> <li>-обеспечить устойчивую связь в различной обстановке;</li> <li>-проводить техническое обслуживание средства связи</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Подготовка по топографии</b></p> <p>Судья должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ориентироваться на местности;</li> <li>-производить простейшие измерения на ней;</li> <li>-выдерживать заданное направление движения без карты и по карте при выполнении задач днем и ночью</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Тактико-специальная подготовка</b></p>

<p>Судья должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определять наличие поражающих факторов и возможные пути (варианты) развития ЧС;</li> </ul> <p>Проводить поиск пострадавших с использованием подручных средств, так и специальной техники;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-организовать эвакуацию пострадавших и населения из опасной зоны</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Физическая подготовка</b></p> <p>Судья должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать и совершенствовать и основные физические качества: силу, выносливость, преодоление препятствий;</li> <li>-вырабатывать способность переносить длительные физические и психологические напряжения;</li> <li>-воспитывать смелость, решительность, находчивость, чувство коллективизма и товарищеской взаимопомощи при выполнении задач по предназначению</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Психологическая подготовка</b></p> <p>Судья должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оказывать психологическое воздействие на пострадавшего;</li> <li>-предотвращать панические настроения;</li> <li>-контролировать свое психическое состояние и применять приемы управления им;</li> <li>-быстро мобилизовать свои силы в условиях риска для жизни</li> </ul>