


Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение
Мурманской области «Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА
методическим советом
протокол
от 08.06.2022 № 28
Председатель  А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГАОУ МО
«ЦО «Лапландия»
от 08.06.2022 № 095
Директор  С.В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СУДЬИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА И ОРИЕНТИРОВАНИЯ»

Срок реализации программы: **2 года**
Возраст учащихся: **13 – 17 лет**

Автор-составитель:
Медведенко Денис Александрович,
педагог дополнительного образования
ГАОУ МО «ЦО «Лапландия»

Мурманск
2022

Пояснительная записка

Область применения программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Программа разработана в соответствии 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»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 6348-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы

Актуальность обусловлена необходимостью обеспечения повышения качества доступного дополнительного образования каждому ребенку независимо от места жительства, потребностями и интересами учащихся, их родителей, и диктуется государственной политикой РФ («Об образовании в Российской Федерации» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ), Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204: «формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся», «Стратегией государственной национальной политики до 2025 года», Стратегией развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 20.09.2019 г. № 2129-р, Комплексом мер, направленных на развитие детского туризма в Мурманской области, на 2022-2024 годы, утвержденным приказом Министерства образования и науки Мурманской 30.12.2021 № 1913.

Программа дает возможность получения предпрофессиональной подготовки по направлению «судейство» и ориентирована на учащихся, прошедших обучение не менее 1 года в объединениях «Судьи туристских соревнований», «Школа туризма», «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм» или «Школа безопасности», и имеющих достаточный уровень как физической, так и специальной, технической подготовки.

Обучение сочетает очные практикумы (судейства мероприятий туристско-краеведческой и спортивно-туристской направленностей) и заочные занятия, которые будут проводиться в Системе дистанционного обучения. В конце каждого учебного года организуются Семинары по подготовке спортивных судей 3-2 категорий по видам спорта «Спортивный туризм» и «Спортивное ориентирование». Занятия ведут педагоги дополнительного образования ГАНОУ МО «ЦО «Лапландия».

Цель программы – создание условий для освоения учащимися навыков по совершенствованию системы подготовки и получения специальных знаний и умений в судействе соревнований и выполнению нормативов для присвоения судейских категорий по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Задачи программы

Первый год обучения

Обучающие:

познакомить:

- с видами соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму;
- с практикой судейства основных видов в ориентировании и туризме;
- с практикой инструктора по туризму;
- с системой присвоения спортивных категорий и спортивных разрядов;
- с особо охраняемыми природными территориями, памятниками истории и культуры и туристскими возможностями Кольского полуострова;
- с историей изучения и освоения, заселения, географическим положением, природно-климатическими особенностями Мурманской области;
- с личным и групповым туристским снаряжением, организацией туристского быта, с правилами проведения туристских и спортивных соревнований;
- с техникой и тактикой пешеходного туризма, лыжного туризма;
- с основами общей и специальной физической подготовки;
- с основными принципами оказания первой помощи в экстремальных условиях;
- с основами ориентирования по местным признакам и в условиях ограниченной видимости.

Научить:

- пользоваться личным и групповым туристским снаряжением, выживать в условиях автономного существования;
- выполнять основные функции судей на этапах, судей-контролеров;
- владеть основными принципами оказания первой помощи в экстремальных ситуациях;
- владеть основами топографии и ориентирования на местности на различных типах местности и при плохой видимости;
- выполнять необходимые упражнения физической и специальной подготовки, преодолевать полосу туристских и естественных препятствий;
- разрабатывать Положения о соревнованиях, условия, протоколы и Программу мероприятий туристско-краеведческой и спортивно-туристской направленностей.
- владеть основными положениями правил видов спорта «спортивный туризм» и «спортивное ориентирование»;
- работать со справочной и специальной литературой и владеть способами поиска необходимой информации.

Развивающие:

развивать:

- выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- внимание, память, скорость реакции и эффективность мышления в умеренных и больших умственных и физических нагрузках;
- самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль и самодисциплину.
- потребность в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании;
- ответственное отношения к своей жизни и здоровью, к выполнению поставленных задач;
- познавательный интерес к историко-культурному и природному наследию Кольского полуострова.

способствовать:

- повышению уровня судейской подготовки;
- совершенствованию технической и тактической подготовки;
- пониманию задач судейского корпуса;

Воспитательные:

воспитывать:

- силу воли, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие, сопереживание;
- коммуникабельность, чувства коллективизма, сотрудничества и взаимовыручки;
- экологическое и нравственное поведение в природе и социальной среде;

- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других;
- обеспечивать необходимый уровень специальной психологической подготовленности к соревнованиям.

Задачи программы

Второй год обучения:

обучающие:

познакомить обучающихся:

- с обязанностями и правами судей соревнований, видами зачетов, обязанностями начальника дистанции и его помощников;
- познакомить с основными принципами планирования дистанций;
- расширить практический опыт, необходимый для эффективной судейской деятельности;
- с ролью спортивного ориентирования и спортивного туризма в подготовке к прохождению военной службы в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- с ролью и функциями инструктора по туризму;
- расширить представления обучающихся:
 - правах и обязанностях судей, тренеров и спортсменов;
 - о Положении ЕВСК;
 - о составе судейской коллегии, обязанностях судей;
 - об основной документации соревнований.

развивающие:

способствовать:

- развитию специализированных восприятий ориентировщика: чувства времени, скорости, расстояния, направления;
- совершенствованию технической и тактической подготовки;
- пониманию спортивной и топографической карт;
- специализированных качеств туриста: силы и быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений, ловкости;
- способствовать накоплению судейского опыта.

воспитательные:

воспитывать:

- чувство нейтральности и непредвзятости в составе судейской коллегии;
- потребность вести здоровый образ жизни;
- высокие волевые и морально-этические качества;
- спортивную этику, дисциплинированность, преданность своему коллективу;
- потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств обучающихся.

Адресат программы: учащиеся 13-17 лет.

Количество учащихся: 15 человек.

Форма реализации программы – очно-заочная.

Срок освоения программы: 2 года.

Формы организации занятий:

- групповая
- индивидуальная

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа (заочное обучение).

Учебный процесс рассчитан на 36 учебных недель, с общим объемом нагрузки 216 часа в год: по 2 часа в неделю заочное обучение (72 часа) и участие в судействе мероприятий туристско-краеведческой направленности и соревнований по спортивному ориентированию очного обучения (144 часа)

Виды учебных занятий – заочная форма: теоретические занятия;

очная форма: практические занятия в аудиториях, на местности, на объектах специальной подготовки, участие в судействе соревнований.

Планируемые результаты *Первый год обучения*

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к самообразованию и личностному самоопределению;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- развитие эмоционального отношения к природе.

Метапредметные результаты:

Знать:

- основные разделы Правил видов спорта «спортивный туризм» и «спортивное ориентирование»;
- права и обязанности судей, участников соревнований;
- правила поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
- правила присвоения судейских категорий и спортивных разрядов;

Уметь:

- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- анализировать и подводить итоги собственных достижений, намечать средства и пути улучшения достигнутых результатов;
- разрабатывать Положения о соревнованиях, условия, протоколы и Программу мероприятий туристско-краеведческой и спортивно-туристской направленностей.
- ориентироваться на местности;
- владеть основными приемами постановки дистанций в пешеходном и лыжном туризме;
- работать в составе судейской бригады на соревнованиях по ориентированию и туризму;

Предметные:

Знать:

- основные разделы правил видов спорта «спортивный туризм» и «спортивное ориентирование»;
- основное групповое и личное туристское снаряжение, туристский быт и навыки;
- основы топографии и ориентирования на местности;
- основы первой помощи;
- исторические достопримечательности родного края;

Уметь:

- владеть техникой и тактикой пешеходного и лыжного туризма;
- оказывать первую помощь при различных видах травм и несчастных случаях, транспортировать пострадавших при различных травмах;
- ориентироваться на различных типах местности и в условиях ограниченной видимости, в том числе в ночное время;
- организовать судейство туристских соревнований;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

Второй год обучения

Личностные результаты:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой видов деятельности;
- эмоционально-ценностное отношение к природе;

Умение:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, устанавливать аналогии, выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение формулировать свою точку зрения по поводу изучаемого или излагаемого учащимся материала;
- проявление творческого подхода на основе имеющихся навыков и знаний;
- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками для решения поставленных задач (соревнования и пр.);
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

Предметные:

По окончании второго года, обучающиеся будут знать:

- технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- принципы судейства соревнований;
- основные разделы Правил видов спорта «спортивный туризм» и спортивное ориентирование»;
- характеристику действий туриста и/или ориентировщика в различных соревновательных ситуациях;
- влияние физической, специальной и технико-тактической подготовки на качество выступлений в соревнованиях и походах;
- нормативные требования и условия их выполнения по избранным видам спорта;
- особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера;
- правила работы судейских бригад.

Учащиеся будут уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах, подводить итоги собственных достижений;
- соблюдать права и обязанности судей и участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях;
- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях;
- работать с протоколом старта, финиша, протоколами прохождения КП, технических и спортивных этапов на дистанциях по ориентированию и туризму.

Формы итоговой аттестации: тестирование, сдача зачета на судейском семинаре для присвоения званий «Судья 3 (третьей) - 2 (второй) судейских категорий по видам спорта «Спортивный туризм» и «Спортивное ориентирование».

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

Формы демонстрации результатов:

участие в судействе соревнований по спортивному ориентированию и туризму.

**Учебный план программы
1-го (первого) года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		Всего		Теория		Практика		
		О	З	О	З	О	З	
1. Туристская подготовка								
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований туристско-краеведческой и спортивно-туристской направленностей.	-	2	-	2	-	-	Беседа
1.2.	Личное и групповое снаряжение. Туристские узлы.	6	2	2	-	4	2	Видеоотчет по заданиям, соревнования
1.3.	Преодоление препятствий в пешеходном туризме.	6	-	2	-	4	-	Практикум
1.4.	Техника и тактика в пешеходном туризме.	4	1	2	1	2	-	Тесты, практикум
1.5.	Техника и тактика в лыжном туризме.	4	1	2	1	2	-	Практикум, тесты
Итого по разделу:		26		12		14		
2. Ориентирование								
2.1.	Топографическая подготовка ориентировщика	4	2	2	1	2	1	Видеоотчет по заданию, тесты
2.2.	Техническая подготовка ориентировщика	4	2	2	1	2	1	Тест, зачет
2.3.	Тактическая подготовка ориентировщика	4	2	2	1	2	1	Тест, зачет
2.4.	Игры и упражнения с картами	3	2	1	1	2	1	Видеоотчет по заданию
Итого по разделу:		23		11		12		
3. Краеведение								
3.1.	История, география и экономика Мурманской области.	4	2	1	2	3	-	Доклад, реферат, практикум
3.2.	Туристские возможности родного края.	4	2	1	2	3	-	Доклад, реферат, практикум

Итого по разделу:		12	6	6				
4. Первая помощь								
4.1.	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний.	-	2	-	1	-	1	Беседа, опрос
4.2.	Аптечка первой помощи: состав, назначение, применение.	-	2	-	1	-	1	Тест, зачет, видеоотчет
4.3.	Основные приемы оказания первой помощи при различных состояниях, травмах, кровотечениях.	-	3	-	1	-	2	Тест, зачет, видеоотчет
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	-	2	-	1	-	1	Тест, зачет, видеоотчет
Итого по разделу:		9	4	5				
5. Положение о спортивных судьях								
5.1.	Требования к квалификации спортивных судей	2	2	-	1	2	1	Тест, опрос, соревнования
5.2.	Различные службы соревнований и порядок их взаимодействия	6	4	-	2	6	2	Тест, зачет, соревнования
5.3.	Составление и ведение протокола соревнований	6	4	-	2	6	2	Тест, зачет, соревнования
Итого по разделу:		24	5	19				
6. Правила вида спорта «Спортивный туризм»								
6.1.	Общие положения, термины и основные понятия	3	2	1	2	2	-	Тест, опрос
6.2.	Группа спортивных дисциплин «Маршрут»	3	1	-	1	3	-	Тест, зачет
6.3.	Группа спортивных дисциплин «Дистанция»	7	4	1	2	6	2	Тест, зачет, соревнования
6.4.	Спортивная дисциплина «Северная ходьба»	2	1	-	1	2	-	Видеоотчет, опрос
6.5.	Положение о ЕВСК: нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Спортивный туризм»	4	3	1	3	3	-	Тест, опрос, соревнования
Итого по разделу:		30	12	18				
7. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование»								
7.1.	Общие положения, термины и основные понятия	-	1	-	1	-	-	Реферат, доклад, тесты

7.2.	Предмет и суть спортивного ориентирования	2	1	-	1	2	-	Доклад, реферат или видеоотчет
7.3.	Требования к месту, условиям проведения и оборудованию трассы соревнований	4	3	-	2	4	1	Тест, зачет, соревнования

7.4.	Условия и порядок проведения соревнований	4	3	-	2	4	1	Тест, зачет, соревнования
7.5.	Подведение итогов соревнований	4	2	-	1	4	1	Тест, зачет, соревнования
7.6.	Судейская коллегия соревнований.	4	2	-	1	4	1	Тест, зачет, соревнования
Итого по разделу:		30		8		22		

8. Общая судейская подготовка

8.1.	Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Правила туристских соревнований	4	2	-	1	4	1	Тест, зачет, соревнования
8.2.	Работа службы дистанции соревнований	6	2	-	1	6	1	Тест, зачет, соревнования
8.3.	Работа судей на этапах	6	2	-	1	6	1	Тест, зачет, соревнования
8.4.	Работа службы секретариата и информации	6	2	-	1	6	1	Тест, зачет, соревнования
8.5.	Работа службы старта и финиша	6	2	-	1	6	1	Тест, зачет, соревнования
8.6.	Технические этапы дистанций	6	2	-	1	6	1	Тест, зачет, соревнования
Итого по разделу:		46		6		40		

9. Зачетные мероприятия

9.1.	Участие в Региональном семинаре по подготовке судей 3-й судейской категории по виду «Спортивный туризм»	8	-	4	-	4		Зачет
9.2.	Участие в Региональном семинаре по подготовке судей 3-й судейской категории по виду «Спортивное ориентирование»	8	-	4	-	4		Зачет
Итого по разделу:		16		8		8		

Итого по программе:	216	72	144	
----------------------------	------------	-----------	------------	--

Содержание изучаемого курса программы 1-го года обучения

РАЗДЕЛ 1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (26 часов)

1.1. Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований туристско-краеведческой и спортивно-туристской направленностей. (2 часа)

Теория (2 часа)

Вводный инструктаж. Личное и групповое снаряжение.

Техника безопасности во время проведения практических занятий, туристских слетов и соревнований. Правила поведения учащихся во время занятий. Технические этапы дистанций в пешеходном и лыжном туризме.

1.2. Личное и групповое снаряжение. Туристские узлы. (8 часов)

Теория (2 часа)

Личное и групповое снаряжение для пешеходного и лыжного туризма. Характеристики. Особенности видов снаряжения. Предназначение. Качественные показатели. Виды и предназначение туристских узлов.

Практика (6 часов)

Подготовка оборудования и снаряжения для постановки дистанции по технике пешеходного и/или лыжного туризма. Установка лагеря. Установка палатки. Укладка рюкзака. Техника вязания туристских узлов. Техника и тактика преодоления туристской полосы препятствий. Тактика взаимодействия в команде.

1.3. Преодоление препятствий в пешеходном туризме. (6 часов)

Теория (2 часа)

Естественные и искусственные препятствия. Этапы туристской полосы препятствий на местности и в помещении.

Практика (4 часа)

Преодоление туристской полосы препятствий на местности и в помещении. Поход выходного дня с выполнением туристских навыков.

1.4. Техника и тактика в пешеходном туризме (5 часов)

Теория (3 часа)

Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы). Основные приемы страховки. Туристские узлы и их применение.

Практика (2 часа)

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий. Пешеходные прогулки в лес. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям); по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Маркировка веревки для транспортировки. Надевание страховочной системы.

1.5. Техника и тактика в лыжном туризме (5 часов)

Теория (3 часа). Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжных прогулок или занятий.

Практические занятия (2 часа). Подбор лыж и снаряжения. Лыжные прогулки.

РАЗДЕЛ 2. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ (23 часа)

2.1. Топографическая подготовка ориентировщика. (6 часов)

Теория (3 часа)

Характеристика и обзор развития ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и закалывания. Прикладное значение ориентирования.

Практика (3 часа)

Работа с топографическими и спортивными картами. Условные знаки различных карт. Рельеф местности и его изображение на картах. Ориентирование по компасу, по местным признакам. Определение сторон горизонта, азимутов, расстояний до объекта. Чтение карты. Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Способы взятия КП.

2.2. Техническая подготовка (6 часов)

Теория (3 часа) Совершенствование топографической подготовки ориентировщика в чтении спортивных карт различной сложности. Интерактивные игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

Практика (3 часа)

Методы работы с картой на тренировочном занятии и соревновании. Способы определения точки стояния. Азимут. Измерение расстояний на карте и местности. Измерение расстояний шагами, по времени, визуально.

Развитие специализированных восприятий ориентировщика – чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. Факторы, влияющие на точность измерения расстояния. Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности. Факторы, влияющие на выбор пути движения. Способы «взятия» КП. Отработка технических приёмов с учётом вида соревнований.

2.3. Тактическая подготовка (6 часов)

Теория (3 часа)

Сбор информации о предстоящем соревновании. Проработка маршрута дистанции виртуально.

Практика (3 часа) Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований. Тактические действия ориентировщика на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Действия спортсмена в случае потери ориентировки. Подход и уход с КП. Тактика на финише, в необычных ситуациях, при плохой погоде.

2.4. Игры и упражнения с картами (5 часов)

Теория (2 часа)

Спортивные карты разного масштаба и местностей. Разновидности карт. Ориентировка карт.

Практика (3 часа)

Обучение интерактивным играм и упражнениям, направленным на закрепление технических приёмов и развитие специализированных восприятий ориентировщика. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления.

Работа с картами и масштабом, с фрагментом карты. Беглое чтение карт. Чтение карты на ходу.

РАЗДЕЛ 3. КРАЕВЕДЕНИЕ (12 часов)

3.1. История, география и экономика Мурманской области (6 часов)

Теория (3 часа)

История возникновения и развития кольского края. Краткая физико-географическая характеристика Мурманской области. Природно-климатические особенности Кольского Севера (климат, растительность, реки, озера, животный мир, полезные ископаемые). Экономическое состояние региона: промышленность, транспорт, инфраструктура, производственные объекты и др.

Практика (3 часа)

Охрана природы. Мероприятия по охране памятников культуры, истории и природы.

3.2. Туристские возможности родного края (6 часов)

Теория (3 часа)

Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры. Туристские возможности Кольского полуострова.

Практика (3 часа)

Охрана природы. Мероприятия по охране памятников культуры, истории и природы, изучению географии и этнографии края. Туристские объекты региона.

РАЗДЕЛ 4. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ (9 часов)

4.1. Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний (2 часа)

Теория (1 час)

Техника безопасности при оказании первой помощи. Виды гигиенических и закаливающих процедур. Здоровый образ жизни. Способы предупреждения травм, инфекций и болезней.

Практика (1 час)

Средства и способы индивидуальной защиты при оказании первой помощи. Соблюдение гигиенических требований. Профилактические мероприятия по нераспространению инфекций, воспалений, простуды и других заболеваний. И поддержанию здорового образа жизни. Профилактика алкоголизма, наркомании и табакокурения.

4.2. Аптечка первой помощи: состав, назначение, применение (2 часа)

Теория (1 час)

Техника безопасности при оказании первой помощи. Классификация видов первой помощи. Состав медицинской аптечки.

Практика (1 час)

Объяснение предназначения и применение средств из состава медицинской аптечки на тренировочном занятии.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи при различных состояниях, травмах, кровотечениях (3 часа)

Теория (1 часа)

Введение. Техника безопасности при оказании первой помощи. Классификация видов первой помощи. Первая помощь при различных повреждениях, травмах. Первая помощь при неотложных состояниях. Алгоритм проведения реанимационных мероприятий.

Практика (2 часа)

Техника безопасности при оказании первой помощи. Средства и способы индивидуальной защиты при оказании первой помощи. Первая помощь при различных повреждениях: переломы, растяжения, вывихи, кровотечения, ушибы, укусы, ожоги, обморожения, отравления. Первая помощь при неотложных состояниях: обморок, кома, инфаркт, инсульт, клиническая смерть.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего (2 часа)

Теория (1 час)

Техника безопасности при оказании первой помощи. Виды транспортировки пострадавших. Видеофильм «Эвакуационные мероприятия в зоне ЧС».

Практика (1 час)

Транспортировка пострадавшего различными способами. Вязание носилок из подручных средств.

РАЗДЕЛ 5. ПОЛОЖЕНИЕ О СПОРТИВНЫХ СУДЬЯХ (24 часа)

5.1. Требования к квалификации спортивных судей (4 часа)

Теория (1 час)

- 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.

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

Практика (3 часа)

Распределение судейских должностей и секретариата в группе.

5.2. Различные службы соревнований и порядок их взаимодействия (10 часов)

Теория (2 часа)

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

Практика (8 часов)

Групповая работа по обслуживанию соревнований.

5.3. Составление и ведение протокола соревнований (10 часов)

Теория (2 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 6. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» (30 часов)

6.1. Общие положения и основные понятия (5 часов)

Теория (3 часа)

Общие положения правил вида спорта. Основные понятия и термины.

Практика (2 часа)

Разработка практических заданий и положения о предстоящих соревнованиях

6.2. Группа спортивных дисциплин – «маршрут» (4 часа)

Теория (1 час)

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

Практика (3 часа)

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

6.3. Группа спортивных дисциплин – «дистанция» (11 часов)

Теория (3 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 (8 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.

6.4. Спортивная дисциплина «Северная ходьба» (3 часа)

Теория (1 час)

Основные понятия, положения и термины. Требования к участникам соревнований. Требования к организаторам соревнований. Требования к формированию судейской коллегии. Место проведения соревнований. 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.

6.5. Положение о ЕВСК: нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Спортивный туризм» (7 часов)

Теория (3 часа)

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.

Практика (4 часа)

Соблюдение норм и требований ЕВСК в практической деятельности судьи и спортсмена. Выполнение нормативов по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

РАЗДЕЛ 7. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» (30 часов)

7.1. Общие положения, термины и основные понятия (1 час)

Теория (1 час)

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

7.2. Предмет и суть спортивного ориентирования (3 часа)

Теория (1 час)

Правила проведения соревнований. Виды ориентирования. Особенности и характеристики видов соревнований. Дистанция соревнований. Действия участников. Район соревнований и картосхема. КП и легенды. Оборудование дистанций. Системы отметки.

Практика (2 часа)

Упражнения по запоминанию условных знаков топографических и спортивных карт. Рельеф местности и его обозначение на картах. Ориентирование по карте и компасу. Азимут.

7.3. Требования к месту, условиям проведения и оборудованию трассы соревнований Постановка дистанций по ориентированию. (7 часов)

Теория (2 часа)

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

Практика (5 часов)

Подготовка и оборудование дистанции по спортивному ориентированию: по выбору («кросс-спринт») и в заданном направлении («кросс-классика»).

7.4. Условия и порядок проведения соревнований (7 часов)

Теория (2 часа)

Ориентирование в заданном направлении. Эстафеты. Соревнования по выбору. Соревнования на лыжах: виды. Соревнования по ориентированию на велосипедах. Проведение ночных соревнований. Проведение массовых (детских, многодневных) соревнований по ориентированию. Обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований. Природоохранные мероприятия. Требования к участникам спортивного соревнования. Допуск к соревнованиям.

Практика (5 часов)

Порядок старта. Финиш и хронометрирование. Контрольное время. Информационное обеспечение соревнований. Разработка Положения, условий и программы соревнований по спортивному ориентированию. Подготовка протоколов, места старта и финиша, специального оборудования. Разметка дистанций.

7.5. Подведение итогов соревнований (6 часов)

Теория (1 час)

Взаимосвязь служб дистанций. Работа служб дистанций при подготовке к соревнованиям, их проведению, подведению итогов и организованному завершению соревнований.

Практика (5 часов)

Подсчет результатов и мест. Определение призеров и победителей. Церемония награждения. Сводный протокол. Итоговый протокол. Взаимосвязь служб дистанций.

7.6. Судейская коллегия соревнований (6 часов)

Теория (1 час)

Судейские должности. Состав судейской бригады. Главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Вспомогательные и технические должности на соревнованиях.

Практика (5 часов)

Работа в составе судейской бригады: службы дистанции и секретариат.

РАЗДЕЛ 8. ОБЩАЯ СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА (46 часов)

8.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований.

Правила туристских соревнований. (6 часов)

Теория (1 час)

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

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

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.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практические занятия (5 часов)

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

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

8.2. Работа службы дистанции соревнований (8 часов)

Теория (1 час)

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 (7 часов)

Участие в планировании и постановке дистанций. Прохождение дистанций соревнований.

8.3. Работа судей на этапах (8 часов)

Теория (1 час)

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 (7 часов)

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

8.4. Работа службы секретариата и информации (8 часов)

Теория (1 час)

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. Печатаение протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Практические занятия (7 часов)

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

8.5. Работы службы старта и финиша (8 часов)

Теория (1 час)

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 (7 часов)

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

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма и ориентирования.

8.6. Технические этапы дистанций (8 часов)

Теория (1 час)

Виды технических этапов: навесные перила, параллельные перила, подъем по крутому (осыпному, травянистому) склону с помощью перил, спуск по крутому склону с помощью перил, бревно с самостраховкой при помощи горизонтального маятника, гать (кочки), вертикальный маятник, траверс склона по перилам; лавиноопасный участок, подъем по склону на лыжах способом «серпантин», подъемы и спуски по склону с помощью перил на лыжах, торможение на лыжах в заданном квадрате, лыжный «слалом», подъем по крутому и /или ледовому склону при помощи альпенштока.

Практические занятия (7 часов)

Правила постановки технических этапов с командной и/или индивидуальной страховкой.

Техника безопасности при постановке технических этапов дистанций. Штрафная система в судействе соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма и дистанций по ориентированию бегом и на лыжах.

РАЗДЕЛ 9. ИТОГОВОЕ ЗАЧЕТНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ (16 часов)

9.1. Участие в Региональном семинаре по подготовке судей 3-й судейской категории по виду «Спортивный туризм» (8 часов)

Теория (4 часа)

Тестовые задания по основным разделам общеобразовательной программы судейской практики. Сдача теоретического зачета.

Практика (4 часа)

Судейство соревнований на дистанциях по спортивному туризму в рамках Регионального семинара по подготовке судей 2-й и 3-й судейской категории по виду спорта «Спортивный туризм».

9.2. Участие в Региональном семинаре по подготовке судей 3-й судейской категории по виду «Спортивное ориентирование». (8 часов)

Теория (4 часа)

Тестовые задания по основным разделам общеобразовательной программы судейской практики. Сдача теоретического зачета.

Практика (4 часа)

Судейство соревнований на дистанциях по спортивному ориентированию в рамках Регионального семинара по подготовке судей 3-й судейской категории по виду спорта «Спортивное ориентирование».

**Учебный план программы
2-го (второго) года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		Всего		Теория		Практика		
		О	З	О	З	О	З	
1. Туристская подготовка								
1.1.	Организация туристского быта в экстремальных условиях: привалы и ночлеги; питание в походе	2	3	-	1	2	2	Тест, практикум
1.2.	Личное и групповое снаряжение. Альпинистская подготовка	2	3	-	1	2	2	Практикум, соревнования
1.3.	Туристская полоса препятствий	2	3	-	1	2	2	Практикум, соревнования
1.4.	Техника и тактика в пешеходном туризме	2	3	-	1	2	2	Тесты, практикум
1.5.	Техника и тактика в лыжном туризме	2	3	-	1	2	2	Практикум, тесты
Итого по разделу:		25		5		20		
2. Ориентирование								
2.1.	Топографические и спортивные карты	1	4	-	2	1	2	Видеоотчет по заданию, тесты
2.2.	Техническая и тактическая подготовка ориентировщика	1	4	-	2	1	2	Тест, зачет
2.3.	Способы ориентирования. Аварийное ориентирование	1	4	-	2	1	2	Тест, зачет
2.4.	Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки	1	4	-	2	1	2	Видеоотчет по заданию
Итого по разделу:		20		8		12		
3. Первая помощь								
3.1.	Походная индивидуальная аптечка. Использование лекарственных растений.	1	3	-	2	1	1	Тест, зачет, видеоотчет
3.2.	Основные приемы оказания первой помощи при различных состояниях: сердечно-легочная реанимация	2	6	-	2	2	4	Тест, зачет, видеоотчет
3.3.	Транспортировка пострадавшего	1	1	-	-	1	1	Тест, зачет,

	различными способами							видеоотчет
Итого по разделу:		14	4		10			
4. Основы инструкторской подготовки								
4.1.	Понятие «инструктор по туризму». Особенности профессии	4	4	-	4	4	-	Тест, опрос, соревнования
4.2.	Требования к инструктору по спортивному туризму	4	4	-	4	4	-	Тест, зачет, соревнования
Итого по разделу:		16	8		8			
5. Правила вида спорта «Спортивный туризм»								
5.1.	Группа спортивных дисциплин «Дистанция». Техника безопасности	2	2	-	2	2	-	Тест, опрос
5.2.	Постановка и оборудование короткой дистанции	12	8	-	4	12	4	Тест, зачет
5.2.1.	Сбор параметров и выбор места для постановки дистанции	6	4	-	2	6	2	Тест, видеоотчет, соревнования
5.2.2.	Постановка «ниток» дистанции	6	4	-	2	6	2	Видеоотчет, опрос
5.3.	Постановка и оборудование длинной дистанции	10	16	-	10	10	6	Тест, опрос, соревнования
5.3.1.	Выбор района соревнований	4	4	-	2	4	2	
5.3.2.	Параметры и разновидности дистанций	2	6	-	4	2	2	
5.3.3.	Требования к картографии	4	6	-	4	4	2	
Итого по разделу:		50	16		34			
6. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование»								
6.1.	Дистанция соревнований	2	5	-	3	2	2	Реферат, доклад, тесты
6.2.	Требования к месту, условиям проведения и оборудованию трассы соревнований. Постановка дистанций	3	5	-	3	3	2	Доклад, реферат или видеоотчет
6.3.	Характер и система проведения соревнований	2	5	-	3	2	2	Тест, зачет, соревнования
6.4.	Требования к участникам спортивного соревнования	2	5	-	3	2	2	Тест, зачет, соревнования

6.5.	Обеспечение справедливости соревнований и определение призеров и победителя	2	4	-	2	2	2	Тест, зачет, соревнования
Итого по разделу:		35		14		21		
7. Судейская подготовка								
7.1.	Техника безопасности при организации и проведении туристских слетов и соревнований.	2	5	-	4	2	1	Тест, зачет, соревнования
7.2.	Работа службы дистанции соревнований	6	3	-	2	6	1	Тест, зачет, соревнования
7.3.	Работа судей на этапах	6	2	-	1	6	1	Тест, зачет, соревнования
7.4.	Работа службы секретариата и информации	6	2	-	1	6	1	Тест, зачет, соревнования
7.5.	Работа службы старта и финиша	6	2	-	1	6	1	Тест, зачет, соревнования
Итого по разделу:		40		9		31		
8. Зачетные мероприятия								
8.1.	Участие в Региональном семинаре по подготовке судей 2-й и 3-й судейской категории по виду спорта «Спортивный туризм»	8	-	4	-	4		Зачет
8.2.	Участие в Региональном семинаре по подготовке судей 2-й и 3-й судейской категории по виду спорта «Спортивное ориентирование»	8	-	4	-	4		Зачет
Итого по разделу:		16		8		8		
Итого по программе:		216		72		144		

Содержание изучаемого курса программы 2-го года обучения

РАЗДЕЛ 1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (25 часа)

1.1. Организация туристского быта в экстремальных условиях: привалы и ночлеги; питание в походе (5 часов)

Теория (1час) Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Типы костров и их назначение. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных.

Практика (4часа) Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров, работа с пилой

и топором. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.2. Личное и групповое снаряжение. Альпинистская подготовка (5 часов)

Теория (1 час) Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика (4 часа)

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Туристская полоса препятствий (5 часов)

Теория (1 час)

Технические этапы полосы препятствий.

Практика (4 часа) Переправа через болото по кочкам; по гати, по кладям с наведением (жерди); подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком; переправа по бревну на равновесие; преодоление завалов; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну, спуск по склону с наведением и снятием перил, подъем по склону с наведением и снятием перил; переправа по бревну с наведением и снятием перил, через ручей (реку) вброд с использованием шеста, переправа через ручей (реку) вброд с наведением и снятием перил. Организация работы в связке с осуществлением взаимной страховки и самостраховки.

1.4. Техника и тактика в пешеходном туризме (5 часов)

Теория (1 час)

Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы). Основные приемы страховки. Туристские узлы и их применение.

Практика (4 часа)

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий. Пешеходные прогулки в лес. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям); по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Маркировка веревки для транспортировки. Надевание страховочной системы.

1.5. Техника и тактика в лыжном туризме (5 часов)

Теория (1 час). Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжных прогулок или занятий.

Практические занятия (4 часа). Правила личной гигиены и безопасности в лыжном туризме. Лыжные прогулки и походы.

РАЗДЕЛ 2. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ (20 часа)

2.1. Топографические и спортивные карты. (5 часов)

Теория (2 часа)

Характеристика и обзор развития ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и закалывания. Прикладное значение ориентирования.

Практика (3 часа)

Работа с топографическими и спортивными картами. Условные знаки различных карт. Рельеф местности и его изображение на картах. Ориентирование по компасу, по местным признакам. Определение сторон горизонта, азимутов, расстояний до объекта. Чтение карты. Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Способы взятия КП.

2.2. Техническая и тактическая подготовка ориентировщика (5 часов)

Теория (2 часа) Совершенствование топографической подготовки ориентировщика в чтении спортивных карт различной сложности. Интерактивные игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. Сбор информации о предстоящем соревновании. Проработка маршрута дистанции виртуально.

Практика (3 часа)

Методы работы с картой на тренировочном занятии и соревновании. Способы определения точки стояния. Азимут. Измерение расстояний на карте и местности. Измерение расстояний шагами, по времени, визуально. Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований.

Развитие специализированных восприятий ориентировщика – чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. Факторы, влияющие на точность измерения расстояния. Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности. Факторы, влияющие на выбор пути движения. Способы «взятия» КП. Отработка технических приёмов с учётом вида соревнований.

2.3. Способы ориентирования. Аварийное ориентирование (5 часов)**Теория (2 часа)**

. Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Определение своего местонахождения. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Движение по легенде. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Практика (3 часа)

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.4. Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки (5 часов)**Теория (2 часа)**

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

Практика (3 часа)

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков с измерением пройденного расстояния. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

РАЗДЕЛ 3. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ (14 часов)**3.1. Походная индивидуальная аптечка. Использование лекарственных растений. (4 часа)****Теория (2 часа)**

Техника безопасности при оказании первой помощи. Состав медицинской аптечки.

Практика (2 часа)

Объяснение предназначения и применение средств из состава медицинской аптечки на тренировочном занятии.

3.2. Основные приемы оказания первой помощи при различных состояниях: сердечно-легочная реанимация (8 часов)

Теория (2 часа)

Введение. Техника безопасности при оказании первой помощи. Первая помощь при неотложных состояниях. Причины. Способы определения. Сердечно-легочная реанимация: ИВЛ и НМС. Алгоритм проведения реанимационных мероприятий. Алгоритм вызова скорой помощи.

Практика (6 часов)

Средства и способы индивидуальной защиты при оказании первой помощи. Первая помощь при неотложных состояниях: обморок, кома, инфаркт, инсульт, клиническая смерть. Правила проведения СЛР.

3.3. Транспортировка пострадавшего различными способами (2 часа)

Практика (2 часа)

Транспортировка пострадавшего различными способами. Вязание носилок из подручных средств. Видеофильмы.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ ПОДГОТОВКИ (16 часов)

4.1. Понятие «инструктор по туризму». Особенности профессии (8 часов)

Теория (4 часа)

Инструктор по туризму – кто это. Особенности профессии: плюсы и минусы. Личные качества и психологическая подготовка.

Практика (4 часа)

Обучение на инструктора по туризму. Курсы. ВУЗы.

4.2. Требования к инструктору по спортивному туризму (8 часов)

Теория (4 часа) Личные качества и психологическая подготовка. Профессиональные знания.

Практика (4 часа)

Мониторинг компаний с вакансиями инструктора. Практические навыки инструкторской деятельности в походе.

РАЗДЕЛ 5. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» (50 часов)

5.1. Группа спортивных дисциплин «Дистанция» (4 часа)

Теория (2 часа)

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 (2 часа)

Заявления и протесты. Совещание представителей, показ дистанции. Контрольное время. Жеребьевка. Порядок старта, финиша и хронометраж. Комиссия по допуску участников. Разработка Положений и Условий проведения соревнований

5.2. Постановка и оборудование короткой дистанции (20 часов)

5.2.1. Сбор параметров и выбор места для постановки дистанции (10 часов)

Теория (2 часа)

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

Практика (8 часов)

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

5.2.2. Постановка «ниток» дистанции (10 часов)

Теория (2 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.

5.3. Постановка и оборудование длинной дистанции (26 часов)

5.3.1. Выбор района соревнований (8 часов)

Теория (2 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.

5.3.2. Параметры и разновидности дистанций (8 часов)

Теория (4 часа)

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

Практика (4 часа)

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

5.3.3. Требования к картографии (10 часов)

Теория (4 часа)

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

Практика (6 часов)

Планирование дистанции на спортивной карте. Рисование дистанции на карте.

**РАЗДЕЛ 6. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
(35 часов)**

6.1. Дистанция соревнований (7 часов)

Теория (3 часа)

Понятие о ориентировании и топографии. Виды ориентирования: спортивное, туристское. Спортивные дисциплины по ориентированию. Система проведения соревнований. Требования к участникам и организаторам (судьям) соревнований. Разработка дистанций по ориентированию на карте и в системе OCAD.

Практика (4 часа)

Разработка и постановка спринтерских дистанций по ориентированию по выбору и в заданном направлении

**6.2. Требования к месту, условиям проведения и оборудованию трассы соревнований
(8 часа)**

Теория (3 часа)

Правила проведения соревнований. Виды ориентирования. Особенности и характеристики видов соревнований. Дистанция соревнований. Действия участников. Район соревнований и картосхема. КП и легенды. Оборудование дистанций. Системы отметки.

Практика (5 часов)

Упражнения по запоминанию условных знаков топографических и спортивных карт. Рельеф местности и его обозначение на картах. Ориентирование по карте и компасу. Азимут.

6.3. Характер и система проведения соревнований. Постановка дистанций по ориентированию. (7 часов)

Теория (3 часа)

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

Практика (4 часа)

Подготовка и оборудование дистанции по спортивному ориентированию:

по выбору («кросс-спринт») и в заданном направлении («кросс-классика»).

6.4. Требования к участникам спортивного соревнования (7 часов)

Теория (3 часа)

Ориентирование в заданном направлении. Эстафеты. Соревнования по выбору. Соревнования на лыжах: виды. Соревнования по ориентированию на велосипедах. Проведение ночных соревнований. Проведение массовых (детских, многодневных) соревнований по ориентированию. Обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований. Природоохранные мероприятия. Требования к участникам спортивного соревнования. Допуск к соревнованиям.

Практика (4 часа)

Порядок старта. Финиш и хронометрирование. Контрольное время. Информационное обеспечение соревнований. Разработка Положения, условий и программы соревнований по спортивному ориентированию. Подготовка протоколов, места старта и финиша, специального оборудования. Разметка дистанций.

6.5. Обеспечение справедливости соревнований и определение призеров и победителя (6 часов)

Теория (2 часа)

Взаимосвязь служб дистанций. Работа служб дистанций при подготовке к соревнованиям, их проведению, подведению итогов и организованному завершению соревнований.

Практика (4 часа)

Подсчет результатов и мест. Определение призеров и победителей. Церемония награждения. Сводный протокол. Итоговый протокол. Взаимосвязь служб дистанций. Работа в составе судейской бригады: службы дистанции и секретариат.

РАЗДЕЛ 7. СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА (40 часов)

7.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований.

Правила туристских соревнований. (7 часов)

Теория (4 часа)

Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников.

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.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практические занятия (3 часа)

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

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

7.2. Работа службы дистанции соревнований (9 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 (7 часов)

Участие в планировании и постановке дистанций. Прохождение дистанций соревнований.

7.3. Работа судей на этапах (8 часов)***Теория (1 час)***

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 (7 часов)

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

7.4. Работа службы секретариата и информации (8 часов)***Теория (1 час)***

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. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Практические занятия (7 часов)

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

7.5. Работы службы старта и финиша (8 часов)***Теория (1 час)***

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 (7 часов)

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

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма и ориентирования.

РАЗДЕЛ 8. ИТОГОВОЕ ЗАЧЕТНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ (16 часов)**8.1. Участие в Региональном семинаре по подготовке судей 3-й судейской категории по виду «Спортивный туризм» (8 часов)*****Теория (4 часа)***

Тестовые задания по основным разделам общеобразовательной программы судейской практики. Сдача теоретического зачета.

Практика (4 часа)

Судейство соревнований на дистанциях по спортивному туризму в рамках Регионального семинара по подготовке судей 2-й и 3-й судейской категории по виду спорта «Спортивный туризм».

8.2. Участие в Региональном семинаре по подготовке судей 3-й судейской категории по виду «Спортивное ориентирование». (8 часов)***Теория (4 часа)***

Тестовые задания по основным разделам общеобразовательной программы судейской практики. Сдача теоретического зачета.

Практика (4 часа)

Судейство соревнований на дистанциях по спортивному ориентированию в рамках Регионального семинара по подготовке судей 3-й судейской категории по виду спорта «Спортивное ориентирование».

ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА

Формы аттестации/контроля

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем усвоения программы, который складывается из следующих элементов: опрос, видеоотчет, доклад или реферат, зачеты, практика судейства на соревнованиях и туристских слетах, тесты.

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

Входящая диагностика (приложение № 2 к программе)

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

Промежуточная диагностика (приложение № 3 к программе)

В течение учебного года осуществляется **текущий контроль**, где обучающиеся принимают участие в судействе соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию с подтверждением качества судейства документом в виде справки о судействе.

Итоговая диагностика (приложение № 4 к программе)

Проводится в конце каждого учебного года на Областном Семинаре по подготовке судей 3-2 категорий по видам спорта «спортивный туризм» и «спортивное ориентирование» 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
Высокий уровень	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.
Средний уровень/	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.
Низкий уровень	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 их даже после указания. Не способен самостоятельно оценить результаты своей работы.

Входящая/промежуточная/ итоговая диагностика

Диагностика в объединении

«Судьи спортивного туризма и ориентирования»

Группа № ____ год обучения _____,

педагог дополнительного образования Медведенко Д.А.

№ п/п	Фамилия, имя	Высокий уровень (В)	Средний уровень (С)	Низкий уровень (Н)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Практические знания определяются участием в судействе соревнований, тестированием, выполнением зачетных заданий на Семинаре по подготовке судей 3-2 категорий по видам спорта «спортивный туризм» и «спортивное ориентирование».

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 постановки дистанций по ориентированию и туризму, топографические и спортивные карты, спортивное оборудование, наглядный и раздаточный материал.

Материально-техническое обеспечение (специальное оборудование)

- упражнения-тренажеры для развития двигательных навыков и физических качеств;
- веревки, репшнуры;
- индивидуальные страховочные системы;
- карты местности (спортивные и топографические);

Рекомендуемый перечень личного и группового туристского снаряжения, оборудования и инвентаря

Личное снаряжение	Групповое снаряжение
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 компл.	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, дискуссия, лекция (вебинар или видеоконференция)

Наглядные методы: просмотр фотографий, фильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов (видеофайлы, групповой чат).

Практические методы: соревнования, зачетные занятия.

Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований и/или туристских слетов (практика судейства).

Формы занятий, применяемые в работе по реализации программы: теоретические и практические занятия в дистанционном формате: беседы, опросы, тесты, видео-экскурсии, в очном формате: соревнования, зачетные занятия (семинары).

Оценочные материалы

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения учащимися планируемых результатов:

- топографические и спортивные карты;
- тактическая и техническая подготовка судей;
- тесты по Правилам видов спорта «спортивный туризм» и «спортивное ориентирование»;
- тесты по краеведению;
- Регламент соревнований по «спортивному туризму» в дисциплинах «дистанция» и «маршрут».

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;
- Правила вида спорта «Спортивный туризм»;
- Правила вида спорта «Спортивное ориентирование».

Список литературы для детей

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.

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.

Интернет-ресурсы

1. <https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf> Правила вида спорта «Спортивное ориентирование».
2. <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.
3. https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*=swejr8daeTVP6BtwC6ShZqDK6dN7InVybcI6Imh0dHA6Ly9tYWR1dC5uYXJvZC5ydS9ha19iaWJsL21hc2xvdi5kb2MiLCJ0aXRzZSI6Im1hc2xvdi5kb2, Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТиК, 2001. – 64 с., открытый доступ на дату обращения 31.03.2019г.
4. <https://b-ok.org/book/624449/bf9aca>, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.:, 2001. – 72 с., ил., открытый доступ на дату обращения 31.03.2019 г.
5. <https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-09-22/637-2016-10-10-08-00-25>. Настольные игры для спортивного ориентирования.
6. <http://turcentrf.ru/konkurs-metodicheskikh-materialov>
7. <http://ivo.garant.ru/#/document/136248/paragraph/22509:0> Федеральный закон N 132-ФЗ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации"
8. <http://www.tssr.ru/files/materials/1896/PolSportSudi011218.pdf> Положение о спортивных судьях (действует с 01.12.2018)
9. <http://minsport.gov.ru/2017/doc/KTCC-SportTurizm-c25122017.xlsx> Квалификационные требования (Приказ N 1101 Министерства спорта Российской Федерации от 25 декабря 2017 г.)
10. https://www.tssr.ru/files/materials/2619/regplay_2021.pdf
Правила вида спорта 2021! (на сайте Минспорта)
11. https://www.tssr.ru/files/materials/2668/evsk_2021-07-11_2023-01-01.pdf Положение о ЕВСК в редакции N370 (действует с 11.07.2021)
12. https://www.tssr.ru/files/materials/2733/rank_appl_2022_2025.pdf Разрядные нормы, требования и условия их выполнения на 2022-2025 (pdf)

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы
«Судьи спортивного туризма и ориентирования»**

Педагог: Медведенко Д.А.

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Судейство соревнований по спортивному туризму:

Сентябрь: (часов);

Октябрь: (часов);

Ноябрь: (часов);

Февраль: (часов);

Март (часов);

Апрель (часов);

Май (часов).

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю)

04.11.2022, 31.12.2022-09.01 2023, 23.02.2023, 08.03.2023, 01-02.05.2023, 09.05.2023

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 31 октября 2022 по 06 ноября 2022;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2022 года по 08 января 2023 года;
- весенние каникулы – с 27 марта 2023 по 02 апреля 2023;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2023 года.

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

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(заочное обучение)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Заочная, теория		Вводное занятие.		Входная диагностика
2.	Сентябрь			Заочная, теория				Опрос

3.	Октябрь			Заочная, теория				Беседа, опрос
4.	Октябрь			Заочная, теория				Лекция, опрос
5.	Октябрь			Заочная, теория				Тест
6.	Октябрь			Заочная, теория				Тест
7.	Ноябрь			Заочная, теория				Доклад
8.	Ноябрь			Заочная, теория				Тест
9.	Ноябрь			Заочная, теория				Беседа, опрос
10.	Ноябрь			Заочная, теория				Лекция, опрос
11.	Ноябрь			Заочная, теория				Беседа, опрос
12.	Декабрь			Заочная, теория				Тест
13.	Декабрь			Заочная, теория				Тест
14.	Декабрь			Заочная, теория				Видеоотчет
15.	Декабрь			Заочная, теория				Тест

16.	Январь			Заочная, теория			Тест
17.	Январь			Заочная, теория			Тест
18.	Январь			Заочная, теория			Тест
19.	Февраль			Заочная, теория			Тест
20.	Февраль			Заочная, теория			Доклад, видеоотчет
21.	Февраль			Заочная, теория			Тест
22.	Февраль			Заочная, теория			Тест
23.	Февраль			Заочная, теория			Тест
24.	Март			Заочная, теория			Тест
25.	Март			Заочная, теория			Видеоотчет
26.2 7.	Март			Заочная, теория			Тест, промежуточная диагностика
28.	Март			Заочная, теория			Тест
29.	Апрель			Заочная, теория			Тест

30.	Апрель			Заочная, теория				Опрос
31.	Апрель			Заочная, теория				Видеоотчет
32.	Апрель			Заочная, теория				Тест
33.	Май			Заочная, теория				Тест
34.	Май			Заочная, теория				Тест, итоговая диагностика
35.	Май			Заочная, теория				Тест
36.	Май			Заочная, теория				Тест

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(очное обучение: судейство соревнований)**

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00	Очная, практика	2 2 2 2	Основы туристской подготовки. Основы первой помощи. Классификация ран и травм.		Входная диагностика, зачет, сдача нормативов
2.			10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00	Очная, практика	2 2 2	Ориентирование на местности. Способы ориентирования.		Зачет, сдача нормативов

					2			
3.			10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00	Очная, практика	2 2 2 2			Зачет, сдача нормативов
4.			10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00	Очная, практика	2 2 2 2	Топографическая подготовка. Топографические карты. Наведение переправ. Навесная.		Зачет, сдача нормативов
1.			10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00	Очная, практика	2 2 2 2	Наведение переправ. Параллельные перила. Подъем, спуск по крутому склону. Транспортировка пострадавшего по наведенным перилам.		Промежуточная диагностика, зачет, сдача нормативов
2.			10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00	Очная, практика	2 2 2 2			Зачет, сдача нормативов
3.			10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00	Очная, практика	2 2 2 2	Первая помощь при неотложных состояниях. Реанимация.		Зачет, сдача нормативов
			10.00-11.40 11.50-13.30	Очная,	2 2			Зачет,

4.			14.30-16.10 16.20-18.00	практика	2 2			сдача нормативов
1.			10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00	Очная, практика	2 2 2 2			Зачет, сдача нормативов
2.			10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00	Очная, практика	2 2 2 2			Зачет, сдача нормативов
3.			10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00	Очная, практика	2 2 2 2			Зачет, сдача нормативов
1.			14.30-15.15 15.25-16.10 16.20-17.05 17.15-18.00	Очная, практика	1 1 1 1			Итоговая диагностика, зачет, сдача нормативов

2.	Май			Очная, практика	16	Областной Семинар по подготовке спортивных судей по видам спорта «Спортивный туризм» и «Спортивное ориентирование».		Зачет, сдача нормативов
----	-----	--	--	--------------------	----	---	--	----------------------------

Приложение № 2

Входящая диагностика

Общая и Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

1. Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте 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, поднятие 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.

Практические тестовые задания к разделу «Основы туристской подготовки».

Практические тестовые задания к разделу «Специализированная подготовка».

Практические тестовые задания к разделу «Ориентирование на местности».

Практические тестовые задания к разделу «Основы первой помощи».

Тема: «Основные приемы оказания первой помощи».

Промежуточная диагностика

Общая и Специальная физическая подготовка

Упражнения по ориентирование 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 пересеченной 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 пересеченной 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.

Практические тестовые задания к разделу «Основы первой помощи».

Тема: «Основные приемы оказания первой помощи».

Практические тестовые задания к разделу «Основы туристской подготовки».

Практические тестовые задания к разделу «Специализированная подготовка».

Практические тестовые задания к разделу «Ориентирование на местности».

Итоговая диагностика

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).

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Скорость	Бег 30 м (сек)	13	6.3 и ниже	6.2- 5.7	5.6 и выше	6.8 и ниже	6.7-6.1	6.0 и выше
		14	6.0 и ниже	5.9 - 5.4	5.3 и выше	6.4	6.3-5.8	5.7 и выше
		15	5.7 и ниже	5.6-5.1	5.0 и выше	6.1	6.0-5.6	5.5 и выше
		16-17	5.5 и ниже	5.4-5.0	4.9 и выше	6.0 и ниже	5.9-5.5	5.4 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10 м/сек.	13	9.3	8.9– 8.1	7.7	9.4	9.1– 8.5	8.2
		14	8.9	8.6– 8.0	7.7	9.5	9.2-8.6	8.3
		15	8.8	8.5-7.9	7.6	9.3	9.0-8.4	8.1
		16-17	8.6	8.3-7.7	7.4	9.4	9.1-8.5	8.2

Выносли- вость	6-ти мин. бег (м)	13	<1100	1150- 1350	>1400	900	1000-1200	>1300
		14	<1200	1250- 1450	>1500	1000	1100-1300	>1400
		15	<1300	1350- 1550	>1600	1100	1200-1400	>1500
		16-17	<1350	1400- 1650	>1700	1150	1200-1500	>1550
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя (см)	13	-2	1-7	10	-2	2 - 10	14
		14	1	3 - 8	11	1	4-10	13
		15	4	6-10	12	6	8-12	14
		16-17	6	8-12	14	8	11-17	20
Силовые	Подтяг. в висе (раз, мальчики), пресс за 1 мин. (раз, девочки)	13	0	2 - 6	>7	20-25	30-35	>40
		14	2	3 - 8	>9	25-30	35-40	>50
		15	4	5 - 9	>10	30-35	45-50	>55
		16-17	6	7 - 12	>14	35-45	50-60	>60
	Прыжок в длину с места	13	<140	145-195	>200	<130	135-185	>190
		14	<160	165-210	>215	<150	155-195	>200
		15	<180	185-225	>230	<170	175-205	>210
		16-17	<200	205-235	>240	<180	185-215	>220

Тестовые вопросы и задания к разделу «Правила вида спорта «Спортивный туризм»

Задание 1.

Тестовые вопросы и задания к разделу «Правила вида спорта «Спортивное ориентирование»

Задание 1.

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 задает 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 само страховку 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!).

Тестовые и практические задания к разделу «Основы первой помощи»

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.

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 б) шиповник в) черника 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 б) чайка в) лебедь 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 Германией Мурманска в период ВОВ?

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