

Администрация Омутинского муниципального района

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

627070 Тюменская область, Омутинский район, с. Омутинское, ул. Тимирязева, 1А, помещение 1; тел.: 8(34544)3-18-02; E-mail: cvr\_omut@mail.ru

Принято на заседании  
педагогического совета  
« 13 » 06 2023 г.  
протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «ЦВР»  
С. В. Жукова  
« 13 » 06 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
«Следопыт»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации программы: 2 года  
Объем программы: 432 часа (216 ч. в год)

Автор-составитель  
программы:  
Косенков Сергей  
Викторович,  
педагог дополнительного  
образования

с. Омутинское, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

### **I. Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты освоения программы
- 1.4 Содержание программы

### **II. Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

- 2.1. Условия реализации программы:
  - материально-техническое обеспечение
  - кадровое обеспечение
  - информационное обеспечение
  - требования техники безопасности
- 2.2 Формы аттестации. Оценочные материалы
- 2.3.Методические материалы

### **3. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.**

Список литературы. Перечень информационного обеспечения

Приложение:

- Календарно – тематический план (КТП)
- Инструкции по ТБ
- Оценочные материалы (Тесты и др.)

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Следопыт» (далее - Программа) разработана на основе действующих нормативно-правовых документов:

- Указа Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1996 № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6);

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

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2019 г. № 2129-р «Об утверждении Стратегии развития туризма в РФ на период до 2035 года»;

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;

- Приказа Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19.12.2019 г. №702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

- Приказа Минобрнауки России от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 12 ноября 2015 г. N 09-3173 "О направлении рекомендаций" (Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися);

- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

- Письма Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

- Устава МАУ ДО "ЦВР" (приказ АОМР № 887-п от 02.11.2018 г.);

- Положения о разработке и утверждении ДООП в МАУ ДО "ЦВР" (Приложение №8 к приказу МАУ ДО "ЦВР" № 32-од от 30.08.2021г.)

**Направленность программы:** туристско-краеведческая.

#### **Актуальность программы**

Освоение содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Следопыт» способствует решению приоритетных задач развития личности, сохранения и укрепления здоровья детей.

Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско - краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования обучающихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности.

Туристско-краеведческая деятельность во всем многообразии форм является одним из любимых видов деятельности детей. Туристские походы, соревнования, экскурсии, прогулки, полевые лагеря обладают большим потенциалом для восстановления и развития духовных и физических сил. Длительное пребывание на свежем воздухе, активное движение, физические нагрузки, положительные эмоции – все это благотворно влияет на здоровье, полноценное физическое развитие личности ребенка.

Преимущество программы «Следопыт», как и туризма в целом в том, что учебные результаты достигаются в естественном жизненном процессе – учит совместная деятельность, природа, ситуация. Главным на занятиях является не усвоение обучающимися информации, а её практическое применение, побуждение их к новым знаниям.

Следовательно, туристско-познавательная деятельность подростков является весьма актуальной для их всестороннего развития занимает важное место в общей системе обучения обучающихся и остается педагогически целесообразной.

Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско - краеведческих программ и этой формы деятельности обучающихся.

**Новизна программы** заключается в её комплексном характере, соединении туризма и краеведения. В программе представлено соединение оздоровительно – познавательной деятельности туристско–краеведческого характера.

#### **Отличительная особенность программы**

Данная программа разработана для организации занятий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, в инклюзивном формате.

В Концепции развития дополнительного образования до 2030 года одним из принципов государственной политики в сфере дополнительного образования детей является инклюзивность, обеспечивающая возможность для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов обучаться по дополнительным общеобразовательным программам по любой направленности, в том числе совместно с другими обучающимися.

Приём детей с особенностями здоровья на обучение по данной программе осуществляется только с согласия родителей (законных представителей), на основании их письменного заявления, а также рекомендаций ПМПК.

В случае обучения в группе ребёнка (детей) с ОВЗ особенно актуальными являются: индивидуализация обучения, адресность сопровождения, развитие широкого круга социальных компетенций. Особое внимание обращается на тесное взаимодействие с родителями, а также с администрацией, педагогами учреждения общего образования, где обучается ребёнок.

#### **Адресат программы:**

Программа рассчитана на **возрастную категорию** детей от 10 лет до 17 лет. Группа формируется на основе свободного набора, но обязательным условием для обучающихся является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям активными формами туризма.

#### **Объем и срок реализации программы:**

Срок реализации данной программы составляет 2 года.

Общая продолжительность обучения составляет 432 часа. В год 216 часа.

#### **Условия реализации программы:**

Форма обучения – очная.

При необходимости очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в соответствии с учебным планом.

Занятия организуются для групп обучающихся 10-25 человек, 3 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут) с перерывами по 10 минут между занятиями.

Дистанционное обучение применяется на основании внутреннего приказа учреждения и в соответствии с Порядком применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, утвержденных приказом Минобрнауки от 23.08.2017г №816, в случаях, когда обучающиеся по каким-либо причинам не могут посещать учреждение. Например, при неблагоприятной эпидемиологической ситуации или в случае пропусков занятий по состоянию здоровья. При реализации программы с применением дистанционных технологий образовательный процесс, 3 в неделю, организуется в форме видеоуроков (с расчетом 30 минут – 1 занятие) и заданий для самостоятельной работы, размещенных на странице группы класса в социальной сети, Вконтакте либо приложении вViber. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, отправленных детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе класса.

Программа предполагает реализацию в условиях инклюзивного образования для широкого круга обучающихся с различными видами ограниченными возможностями здоровья. Детям с особенностями развития в инклюзивной среде легче адаптироваться в общении со своими сверстниками, чем в закрытом пространстве, в котором есть только они и педагог.

#### **Методы проведения занятий:**

Словесный - беседа, рассказ, лекция, устное изложение материала.

Наглядный - схемы, плакаты, образцы, показ.

Практический - тренинг, выполнение практической работы, полевой выход.

### **1.2. Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** создание условия для раскрытия способностей обучающихся и формирование, социально адаптированной, нравственно и физически здоровой личности через занятия туризмом и краеведением.

#### **Основные задачи программы:**

Обучающие:

- обучать основам техники туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах.

- прививать навыки туриста (делать пешие походы, ставить палатку, разводить костер, вести наблюдения за погодой, уметь преодолевать препятствия, пользоваться страховкой).

- обучать ориентированию на незнакомой местности.
- расширять знания по географии, биологии, экологии, полученные в школе
- приобщать обучающихся к исследованию родного края в рамках проектной исследовательской деятельности, имеющие общественное значение и практическую ценность.

#### Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие обучающихся.
- развивать творческую, познавательную, и созидательную активность.
- расширять знания об окружающем мире.
- укреплять здоровье, воспитывать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

#### Воспитательные:

- воспитывать патриотизм посредством занятий краеведением.
- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению.
- воспитывать у обучающихся чувства патриотизма к истории и культуре своего народа.
- воспитывать заботливое отношение к природе, умение видеть, ценить и преумножить ее красоту и богатство.

### **1.3. Планируемые результаты программы**

#### **Предметные**

- Обучающиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.

- Обучающиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.

- Обучающиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов, спусков и переправ (приёмы самостраховки и страховки при преодолении естественных локальных препятствий)- научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1,2 класса на соревнованиях по спортивному туризму.

- Обучающиеся будут самостоятельно составлять меню, список и раскладку продуктов.

- Обучающиеся освоют правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава

- Обучающиеся освоют понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой на соревновательной скорости, измерять расстояние по карте.

- Обучающиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать и ремонтировать снаряжение.

- Обучающиеся будут выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15 %.

#### **Метапредметные**

- Обучающиеся научатся планировать и организовывать деятельность

- Обучающиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

#### **Личностные**

- Обучающиеся усвоят значение физической подготовки

- Обучающиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов, будут способны занимать определённую позицию в конфликтной ситуации.

- Обучающиеся будут воспринимать общее дело, как своё собственное

- Обучающиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Обучающиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время.

#### 1.4. Содержание программы

**Учебный план**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Следопыт» - 1 год обучения

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ Контроля	
					Очное обучение.	Обучение с применением дистанционных технологий.
1	Введение	4	2	2	Педагогическое наблюдение,	Фотоотчет
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	20	4	16	Педагогическое наблюдение, коллективное обсуждение, экскурсия	Фотоотчет
3	Основы топографии	28	10	18	Педагогическое наблюдение, коллективное обсуждение, экскурсия	Фотоотчет, рисунок
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	34	10	24	Педагогическое наблюдение, коллективное обсуждение, поход	Фотоотчет, рисунок
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	12	6	6	Педагогическое наблюдение, практическое занятие	Фотоотчет, рисунок
6	Основы краеведения	24	8	16	Педагогическое наблюдение, коллективное обсуждение, экскурсия в музей	Фотоотчет, рисунок
7	Спортивно-оздоровительный туризм	47	10	37	Педагогическое наблюдение, коллективное обсуждение, соревнования	Фотоотчет

8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	47	10	37	Педагогическое наблюдение, коллективное обсуждение, экскурсия.	Фотоотчет
	<b>Итоговое занятие</b>				Собеседование, Выполнение практических заданий	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>60</b>	<b>156</b>		

## Содержание программы 1 год обучения

### 1. Введение (вводный инструктаж, инструктаж по ТБ) 4ч

#### Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Краеведение, туристско-краеведческое движение "Отечество", основные его направления.

### 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста ( инструктаж по ТБ) 20ч

#### Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование. Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

#### Практические занятия

Распределение группового снаряжения между участниками группы, его характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.

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

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневков. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров.

#### Практические занятия

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт.

Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

#### **Питание в походе**



Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

#### Практические занятия

Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

### **Подготовка и организация путешествия**

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Составление плана подготовки похода.

#### Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

## **3. Основы топографии (инструктаж по ТБ) 28ч**

### **Виды топографических карт и их основные назначения.**

Масштаб, рамка и за рамочное оформление. Генерализация карты.

### **Условные знаки топографических карт.**

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображения рельефа на топографических картах.

#### Практические занятия

Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

## **4. Туристское и экскурсионное ориентирование (инструктаж по ТБ) 34ч**

### **Практика ориентирования.**

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

### **Ориентирование на местности**

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

#### Практические занятия

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

### **Основы спортивного ориентирования.**

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### Практические занятия

Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

## **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь (инструктаж по ТБ) 12ч**

### **Личная гигиена туриста.**

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений.

Обязанности санитаря туристской группы.

### **Оказание первой доврачебной помощи.**

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

#### Практические занятия

Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах.

Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

## **6. Основы краеведения (инструктаж по ТБ) 24ч**

### **Краеведческие объекты родного края**

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты. Особенности природы края.

### **Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна.**

Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Флора и фауна.

#### Практические занятия

Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности

## **8. Спортивно-оздоровительный туризм (инструктаж по ТБ) 47ч**

### **Пешеходный туризм**

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и заселенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантинном", движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с

наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

#### Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.

Просмотр видеофильмов.

### **Полоса препятствий пешеходного туризма**

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

#### Практические занятия

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника", переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.

## **9. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка(инструктаж по ТБ) 47ч**

### **Общая физическая подготовка и оздоровление организма.**

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

#### Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег "серпантинном", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Обучение скалолазанию.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

Итоговое соревнование

Поход, выполнение практических, теоретических заданий

### **Учебный план**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Следопыт» - 2 год обучения**

## **Содержание программы 2 год обучения**

### **1. Вводное занятие. (инструктаж по ТБ) 2ч**

*Знакомство детей с программой, что такое краеведение? С массовыми мероприятиями, в которых будут участвовать воспитанники. Приборы, материалы, техника безопасности, знакомство с инструментами.*

### **2. Историческое краеведение. (инструктаж по ТБ) 20ч**

*Теория:* Историческое краеведение как наука. Объекты изучения. Музеи.

*Практика:* знакомство с краеведческими объектами. Фотографирование, зарисовки. Экскурсии в школьный и районный музеи.

### **3. Науки о крае. Наше любимое село Омутинское. (инструктаж по ТБ) 14ч**

*Теория:* Знакомство воспитанников с науками о крае. Экскурсии по селу Омутинское. Знакомство с улицами, парками, учреждениями, учебными заведениями и спортивными сооружениями.

*Практика:* практические занятия «Рисуем село». Нарисовать исторические здания села Омутинского.

### **4. История образования нашего края. (инструктаж по ТБ) 20ч**

*Теория:* Край родной Омутинский. История становление и образования села.

*Практика:* изучение атласа, изготовление наглядных пособий.

### **5. История заселения и освоения. Народы заселяющие Омутинский район.( инструктаж по ТБ) 12ч**

*Теория:* История заселения и освоения. Народы заселяющие Омутинский район.

*Практика:* экскурсии в краеведческие музеи.

### **6. Памятники культуры.(инструктаж по ТБ) 14ч**

*Теория:* Памятники культуры и их значение: научное, историческое и художественное. Архитектурные памятники прошлого родного края. Творчество народа. Охрана памятников культуры.

*Практика:* Знакомство с памятниками культуры.

### **7. Изучение родного края.( инструктаж по ТБ) 28ч**

*Теория:* Семья. Традиционная крестьянская семья. Взаимоотношения в семье. Вещевой ряд: подлинные предметы интерьера крестьянской избы.

*Практика:* оформление и защита проекта «Генеалогическое древо». Знакомство с памятными местами района. Фотографирование и зарисовки. Изучение рельефа местности. Встречи с представителями науки и культуры.

### **8. Военно-патриотическое наследие.(инструктаж по ТБ) 42ч**

*Теория:* Знатные земляки – герои войны и труда. Изучение и охрана памятников, связанных с историей борьбы нашего народа за свою независимость

*Практика:* Встречи с ветеранами войны и труда. Экскурсии в музеи боевой и трудовой славы. Экскурсия к Вечному огню. Фотографирование и зарисовка.

### **9. Промышленные предприятия Омутинского муниципального района. (инструктаж по ТБ) 28ч**

*Теория:* Географическое положение. Разнообразие. Историко-географический обзор предприятий. Экология и промышленность. Занятость населения.

*Практика:* составление картосхемы промышленного района. Экскурсии на заводы и предприятия.

### **10. Туристические возможности нашего края. (инструктаж по ТБ) 34ч**

*Теория:* Географическая и экономическая характеристика края. Географическое положение, растительный мир. Экскурсионные объекты.

*Практика:* работа со справочными материалами. Экскурсии.

### **11. Итоговое занятие. (инструктаж по ТБ) 2ч**

*Практика: Поход*

## **II. Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

В процессе реализации программы используются следующие материально-технические ресурсы:

- помещение для проведения аудиторных занятий (учебный кабинет);
- площадка для организации учебно-тренировочных занятий на открытом воздухе;
- учебная мебель: столы, стулья, стеллаж для наглядных пособий;
- учебное оборудование: доска аудиторная, проектор переносной, ноутбук, экран проекционный переносной;
- туристское снаряжение и инвентарь
- 

**Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы:**

<b>Материалы</b>	<b>Количество</b>
1) палатка	1 шт
2) рюкзак	1 шт
3) коврик	1 шт
4) спальник	1 шт
5) перчатки	10 шт
6) ИСС	10 шт
7) карабины	10 шт
8) веревка	2 шт
9) шлем	10 шт
10) компас	5 шт
11) карта	5 шт
12) саперная лопатка	2 шт
13) секундомер	5 шт
14) карандаши	10 шт
15) листы формата А4	20 шт
16) лыжи	10 шт
17) ноутбук	1 шт
18) проектор	1 шт
19) принтер	1 шт
20) аптечка	1 шт

#### **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

В процессе реализации программы используется оборудование для обучающихся в возрасте от 10-17 лет. Оборудование удовлетворяет основным требованиям техники безопасности (сертификаты соответствия, руководство по эксплуатации). Основной осмотр оборудования на предмет безопасности проводится один раз в год комиссионно, с оформлением соответствующего акта. Функциональный осмотр оборудования на предмет исправности, устойчивости, износа проводится один раз в квартал педагогами, использующими в работе данное

оборудование. Визуальный осмотр оборудования на предмет видимых нарушений, очевидных неисправностей проводит педагог перед каждым занятием.

Общий *инструктаж по технике безопасности* обучающихся проводит ответственный за группу педагог не реже двух раз в год – в сентябре (вводный) и в январе (повторный). Для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине, – в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в учреждение и т. д.

Кроме этого, в процессе реализации программы проводятся *целевые инструктажи* непосредственно перед каждым видом деятельности (Приложение 3.).

### **Кадровое обеспечение реализации программы:**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование, владеющий компетенциями в области туристской и краеведческой деятельности.

### **Должностные обязанности:**

Педагог дополнительного образования исполняет следующие обязанности:

1. Осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность.

2. Комплекдует состав обучающихся и принимает меры по сохранению контингента обучающихся, воспитанников в течение срока обучения.

3. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы.

4. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий.

5. Выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей.

6. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися актуальные события современности.

7. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса.

## **2.2. Формы аттестации. Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговый контроль (итоговое оценивание).

*Текущий контроль* - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

*Промежуточная аттестация* - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам обучения за учебный год.

При проведении промежуточных результатов усвоения программы используется безотметочная форма контроля: выполнение практических заданий, решение заданий-тестов, опрос по темам занятий, наблюдение за правильностью выполнения практических заданий во

время учебно-тренировочного занятия и занятия на местности, участие в соревнованиях и конкурсах, участие в походах.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится комплексно два раза в течение учебного года: в декабре - по итогам полугодия и в мае - по итогам года.

**Итоговый контроль (итоговое оценивание)** - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения по программе.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной программе. Формами контроля качества усвоения обучающимися содержания дополнительных общеобразовательных программ итоговой аттестации являются: выполнение практических заданий, ответы на вопросы теста, проектная работа, участие в походах, соревнованиях.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный и письменный опрос, выполнение тестовых заданий, соревнование, презентация проектов, анализ участия коллектива и каждого обучающегося в мероприятиях. Протокол результатов (**Приложение 4.**)

#### Оценочные материалы

Оценка уровня освоения программы обучающимися осуществляется согласно следующим направлениям диагностики:

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

**Содержание оценочных материалов в (Приложении 5.)**

#### Критерии оценки

		Высокий Уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Уровень самостоятельности и отношение к деятельности				
1.	Способность самостоятельно выполнять задания	Сам принимает решения при выполнении Заданий	Не всегда способен принять решение при выполнении заданий	Проявляет мало инициативы на всех этапах выполнения задания
2.	Аккуратность	Выполняет задание качественно, Аккуратно	Выполняет задание аккуратно, но с ошибками	Выполняет задание неаккуратно и с ошибками
3.	Отношение к исполнению обязанностей коллективе	Ответственно относится к выполнению обязанностей, помогает другим членам Коллектива	Выполняет обязанности, но в качестве ведомого участника коллектива	Не выполняет свои обязанности
Выполнение практических заданий				
4.	Время выполнения задания,	Работа выполнена вовремя.	Работает очень медленно или в спешке	Не справился в отведенное время
5.	Способность следовать плану выполнения работы	Задание выполняется поэтапно без спешки.	Путается в действиях при выполнении задания	На знает последовательности действий для выполнения задания

6.	Правильность выполнения практического задания	Задание выполнено правильно	Задание выполнено с ошибками	Задание не выполнено
Уровень овладения теоретическими знаниями				
7.	Владение теоретическими знаниями	Свободное владение материалом	В изложении материала делает ошибки	Не владеет теоретическим материалом
8.	Использование дополнительных источников информации	Самостоятельно использует дополнительные источники информации	Использует дополнительные источники информации после рекомендации	Не использует дополнительные источники информации
9.	Знание правил ТБ	Знает и соблюдает технику безопасности	Знает технику безопасности, не всегда соблюдает её	Не соблюдает техники безопасности



## 2.3. Методические материалы

### Методологическое обеспечение программы

Образовательный процесс программы осуществляется на активных занятиях обучающихся теоретической и практической деятельностью в области туризма и краеведения, участие в конкурсах, мини соревнованиях, прогулках и мини походах.

Теоретическая подготовка ребенка включает:

- владение теоретическими знаниями (по основным разделам учебного плана программы), системой понятий;
- владение специальной терминологией;
- знание правил и алгоритмов деятельности.

Практическая подготовка ребенка включает:

- практические умения и навыки, предусмотренные программой;
- владение специальным оборудованием и оснащением;
- творческие навыки.

При разработке индивидуального образовательного маршрута учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребенка, медицинские рекомендации, рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии, запрос родителей. Будут сформулированы цели и задачи, проанализирована необходимость в дополнении или изменении учебного плана, определены формы получения образования, режим посещения занятий, как подгрупповых, так и индивидуальных, дополнительные виды психолого-педагогического сопровождения, промежуточные и итоговые результаты и т.д. (Приложение 2).

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, игровой, дискуссионный.

**Методы воспитания:** убеждение, упражнение, поощрение, приучение, личный пример, самовоспитание.

**Формы организации учебного процесса:** беседа, лекция (развивают творческую мыслительную деятельность), экскурсия (обогащает чувственное восприятие и наглядные представления), викторина, игра, практическое занятие (прививают навыки открытого обсуждения результатов своей деятельности), походы выходного дня (позволяют закрепить умения и навыки) и т.д.

Обучение по программе основывается на следующих принципах:

**Принцип наглядности** предполагает использование зрительных и иных ощущений, образов для достижения наибольшей эффективности занятий;

**Принцип доступности** подразумевает построение обучения с учетом возможности обучающихся (возраст, уровень подготовленности);

**Принцип системности и последовательности обучения** предполагает усвоение новых знаний и навыков в определенной последовательности;

**Принцип индивидуального подхода** предполагает учет индивидуальных возможностей обучающегося, его способностей, потребностей и интересов;

**Принцип креативности** предусматривает поощрение творческой активности обучающегося.

**Педагогические технологии**, используемые на занятиях:

1). **Технология личностно-ориентированного обучения** определяет личность ребёнка, культуру и творчество главной ценностью образовательного процесса. Данная технология важное значение отводит оказанию помощи в становлении субъектности и социальности ребенка, его культурной идентификации, творческой самореализации.

2). **Технология здоровьесберегающего обучения** создает максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательный режим в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата);

3). **Технология дифференцированного обучения** подразумевает индивидуальный подход к каждому ребенку при формировании заданий в коллективе, с учетом его личностных качеств, особенностей, умений и творческих предпочтений. Данная технология предполагает создание наиболее благоприятных условий для развития личности каждого ученика как индивидуальности в рамках творческого коллектива.

4). **Технология развивающего обучения** предполагает взаимодействие педагога и детей на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов решения образовательных задач посредством организации учебного диалога в исследовательской и поисковой деятельности обучающихся. На занятиях осуществляется стимулирование рефлексивных способностей ребенка, обучение навыкам самоконтроля и самооценки.

5). **Проектная технология** нацелена на активное формирование детского мышления и восприятия. Дети учатся планированию собственной деятельности (постановка цели, определение необходимых задач для её достижения, поиск ресурсов, промежуточный анализ, итоговое определение соответствия цели и результата, выводы из проделанной работы).

6). **Технология коллективной творческой деятельности** заключается в поэтапной организации коллективного взаимодействия, при котором учебная группа делится на подгруппы для решения определенных задач. В каждой подгруппе определяется лидер, который следит за выполнением задания. Состав подгрупп меняется в зависимости от задачи. В процессе обучения создаются ситуации, когда дети самостоятельно принимают решение о взаимопомощи. По итогам работы определяется не только общий результат, но и вклад каждого участника в рабочий процесс.

7). **Информационно-компьютерные технологии** используются для показа видеоматериалов, презентаций, изображений.

8). **Игровые технологии** помогают активизировать образовательный процесс и являются необходимым условием эмоционально-чувственного развития детей.

#### **Алгоритм учебного занятия**

- 1) Организационный этап. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения.
- 2) Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности учащихся.
- 3) Актуализация знаний.
- 4) Воспроизведение и коррекция знаний, полученных ранее.
- 5) Выполнение практического задания (самостоятельная работа, работа в паре или группе, решение ситуативной задачи и т.п.)
- 6) Рефлексия (подведение итогов занятия).

#### **Дидактические материалы**

- 1) учебно-топографические карты;
- 2) плакаты, схемы по топографии, узлам, технике водного туризма и технике безопасности;
- 3) фото, видеоматериалы, мультимедиа презентации

### **3. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы**

Рабочая программа воспитания разработана на основании «Программы воспитательной работы» муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы», принятой на заседании педагогического совета МАУ ДО «ЦВР», протокол №\_ от \_\_\_\_\_ года.

Рабочая программа направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации, обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Рабочая программа воспитания учреждения ориентирована на дальнейшее совершенствование системы воспитания на основе традиций и накопленного опыта. Рабочая программа воспитания реализуется через массовые мероприятия туристско-краеведческой направленности, спортивные соревнования, походы и другие традиционные воспитательные мероприятия для детей и подростков.

**К целевым приоритетам (направлениям воспитания)** детского туристско-краеведческого объединения, определяющим содержание и конкретизирующим результаты воспитательной деятельности, относятся:

- активное познание окружающего мира, расширение кругозора, развитие познавательного интереса обучающихся;
- развитие чувства патриотизма через обогащение знаниями о родном крае;
- приобщение к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие самостоятельности и ответственности;
- формирование навыков самообслуживания и самоорганизации, приучение к рациональному использованию ресурсов (времени, сил, имущества и пр.);
- воспитание умения общаться, а в условиях похода – жить в коллективе, сочетать свои интересы и желания с интересами и желаниями других, развитие чувства коллективизма;
- формирование бережного отношения к природе, стремления заботиться о ее сохранении, в т.ч. освоение навыков природоохранной деятельности, в целом – культуры поведения в природной среде;
- развитие навыков организации коллективной творческой деятельности, самоуправления, организаторских и лидерских качеств личности.

Результат воспитания – это те изменения в личностном развитии детей, развитии коллектива, которые взрослые (родители или педагоги) получили в процессе воспитательной деятельности.

**Планируемые результаты воспитания:**

- Увеличение положительной динамики нравственной воспитанности, уровня социальной адаптации обучающихся.
- Улучшение и совершенствование межличностных и межгрупповых отношений в группе.
- Удовлетворенность обучающихся и родителей (законных представителей) работой туристского объединения.

**Календарный план воспитательной работы**

<b>Мероприятия</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Форма выступления</b>
Районные соревнования по спортивному туризму	раз в год	соревнования
Открытые соревнования *Юный спасатель*	раз в год	соревнования
Конкурсы школьного, районного, областного уровней, онлайн-конкурсы регионального и международного уровня	в течение года	Творческие, научные работы
Районные соревнования по горной подготовке	раз в год	соревнования
Родительское собрание	2 раза в год	Круглый стол
Семейная КВЕСТ – игра «Веселые старты»	2 раза в год	КВЕСТ-игра

## Список используемой литературы для педагога

- Завьялова Т.П. Туризм в деском саду: новые возможности, новые решения. 2009г.
- Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
- Константинов Ю.С. «Детско-юношеский туризм»\*. Учебно-методическое пособие. 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008
- г.Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
- Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
- Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. –М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
- Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000гг. Вып.2.-М., 1998.
- Садакова Л.Г. Руководство развитием самостоятельности школьников в клубных объединениях. – Киров, 1993.
- Бабкин А. «Специальные виды туризма»\*. – М.: «Советский спорт», 2008.
- Константинов Ю.С., Митрахович С.С. «Туристско-краеведческая деятельность в школе.»\* Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2011.
- Энциклопедия туриста. – М.: Большая российская энциклопедия, 1993.
- «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей.»\* Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: «Советский спорт», 2005.  
[oznakomit.programma\\_turisty\\_-\\_kraevedy.docx](http://oznakomit.programma_turisty_-_kraevedy.docx)  
[turcentrrf.ru/d/358156/d/sbornikprogramm2014.pdf](http://turcentrrf.ru/d/358156/d/sbornikprogramm2014.pdf)  
[kopilkaurokov.ru/vneurochka/prochee/proprogramma\\_dopolnitel\\_nogho\\_obrazovaniia\\_turistsko\\_kraieviedchieskoi\\_napravlien](http://kopilkaurokov.ru/vneurochka/prochee/proprogramma_dopolnitel_nogho_obrazovaniia_turistsko_kraieviedchieskoi_napravlien)  
[infourok.ru/rabochaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-turizmu-i-kraevedeniyu-2568548.html](http://infourok.ru/rabochaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-turizmu-i-kraevedeniyu-2568548.html)  
[mouschool12.ucoz.ru/docs/Spec\\_razdel/Rabochie\\_prog/Dop\\_obrazovanie/turizm\\_i\\_kraevedenie.pdf](http://mouschool12.ucoz.ru/docs/Spec_razdel/Rabochie_prog/Dop_obrazovanie/turizm_i_kraevedenie.pdf)

### для обучающихся

- Берман А.Е. Путешествие на лыжах. – М.: «ФиС», 1968.
- Астаненко, М. П. Природа и история родного края [Текст]: учебное пособие для учащихся/ М. П. Астапенко.- Ростов н/Д.: БАРО – ПРЕСС, 2005
- Карманный справочник туриста. Изд. Третье. – М.: Профиздат 1985.
- Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: «ФиС», 1990.
- Питание в туристском путешествии. Мир туристских интересов. – М.: Профиздат, 1986.
- Самодельное туристское снаряжение. – М.: «ФиС», 1987.
- Махов С.И., Махова И.П. Учет возрастных и индивидуальных особенностей школьников в туристско-краеведческой деятельности //Материалы научно-теоретической межвузовской конференции «Геоэкология. Краеведение. Туризм». - СПб, 2000.
- Гананольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование. М.: Физкультура и спорт.2002

## Календарно-тематическое планирование обучения 1 год обучения

### Календарно-тематическое планирование обучения

Месяцы	тема	Всего , час	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
Сентябрь	Введение	4	2	2	Педагогическое наблюдение, коллективное обсуждение, экскурсия
Сентябрь-октябрь	Туристско-бытовые навыки юного туриста	20	4	16	Педагогическое наблюдение, коллективное обсуждение, экскурсия
Ноябрь	Основы топографии	28	10	18	Педагогическое наблюдение, коллективное обсуждение, экскурсия
Декабрь	Туристское и экскурсионное ориентирование	34	10	24	Педагогическое наблюдение, коллективное обсуждение, экскурсия
Январь-февраль	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	12	6	6	Педагогическое наблюдение, коллективное обсуждение, экскурсия
февраль	Основы краеведения	24	8	16	Педагогическое наблюдение, коллективное обсуждение, экскурсия
Март - апрель	Спортивно-оздоровительный туризм	47	10	37	Педагогическое наблюдение, коллективное обсуждение, экскурсия
Апрель -май	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	47	10	37	Педагогическое наблюдение, коллективное обсуждение, экскурсия
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>60</b>	<b>156</b>	

## Календарно-тематическое планирование обучения 2 год обучения

Месяцы	тема	Всего , час	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
Сентябрь	Введение	2	2	-	-

Сентябрь-октябрь	Историческое краеведение	20	10	10	Игра «Мой край»
Ноябрь	Науки о крае. Наше любимое село Омутинское.	14	8	6	Конкурс рисунков и проектов «Наш город»
Декабрь	История образования нашего района	20	10	10	Конкурс на лучший доклад
Январь-февраль	История заселения села	12	8	4	Доклад
февраль	Памятники культуры	14	8	6	Фотоколлаж памятников культуры
Март - апрель	Изучение родного края	28	10	18	Оформление и защита проекта «Генеалогическое древо»
Апрель -май	Военно-патриотическое наследие	42	14	28	Викторина «История в лицах»
Апрель -май	Промышленные предприятия	28	18	10	Реферат
Май	Туристические возможности нашего района	34	10	24	Практическая работа
Май	Итоговое занятие	2	-	2	Поход
	Итого	<b>216</b>	<b>98</b>	<b>118</b>	

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**туристско-краеведческой направленности «Следопыт»,**  
 в том числе и для детей с ОВЗ  
**обучающийся 1 (2) года обучения, группы \_ 2022/2023 год**  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данный образовательный маршрут ориентирован на поддержку и развитие обучающегося М., направлен на личностное развитие и успешность (и т.д.), составлен с учетом уровня развития ребенка с ОВЗ. Рассчитан на 2022/23 учебный год.

У М. поставлен диагноз - \_\_\_\_.

Краткая характеристика:

У ребёнка ярко выраженная пониженная работоспособность, быстрая истощаемость, замедленное восприятие, трудности переключения внимания. В общении проявляются нарушения речевой моторики.....

Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни. Темп работы неустойчивый, процессы возбуждения и торможения разбалансированы, работоспособность низкая. В целом, ребёнок контактен, доброжелателен, настроение позитивное.

Исходя из этого, были поставлены следующие цели задачи:

- создание условий для успешного индивидуального развития ребенка;
- получение первоначальных знаний;
- приобретение практических навыков в области туризма и краеведения;
- овладение навыками самостоятельной работы;
- развитие навыков самоконтроля и самооценки.

Планируемые результаты:

Успешное освоение содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Следопыт», участие в творческих конкурсах.

Овладение навыками самостоятельной работы.

Владение навыками самоконтроля и самооценки.

**МАТРИЦА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ**

№	ФИО родителей (законных представителей)	Дата	Формы работы (собеседование, консультация, анкетирование и др.)	Отчет о проведенной работе
	Мама	02.09.2023	Собеседование. Знакомство с результатами диагностики. Определение цели и содержания работы по ИОМу.	С родителями составили цели и задачи для ИОМа
	Мама	23.12.2023	Консультация «Результаты работы по ИОМУ за полугодие». Рекомендации.	С мамой обсудили результаты работы за полугодие. Даны рекомендации по работе мальчика дома.
	Мама	26.05.2024	Итоги работы за год. Определение цели ИОМа на следующий учебный год.	Подвели итоги работы за учебный год.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела/темы	Содержание работы	Количество часов		Дата/время	Планируемые результаты	Форма аттестации/контроля
			Теория	Практика			
Итого:		часов					

## КАРТА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МАРШРУТА РАЗВИТИЯ УЧАЩЕГОСЯ С ОСОБЕННОСТЯМИ В РАЗВИТИИ (ОВЗ, РЕБЕНОК-ИНВАЛИД)

№	Наименование мероприятия (дополнительные занятия по теме, консультация педагога (педагога-психолога), конкурсы, олимпиады)	Уровень (муниципальный, областной, межрегиональный, всероссийский)	Результат	Сроки проведения
1.	Районные соревнования по спортивному туризму	муниципальный	Участие	октябрь 2023 г.

Заполняются запланированные (уже известные, ежегодно проводимые) мероприятия на учебный год

### Инструкции по технике безопасности на занятиях по туризму

#### 1. Общие положения

- 1.1. Настоящая инструкция является обязательной для исполнения педагогами дополнительного образования при организации учебно-тренировочных занятий в объединениях обучающихся.
- 1.2. Педагог дополнительного образования обеспечивает при проведении занятий строгое соблюдение правил и норм охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.
- 1.3. Педагог дополнительного образования отвечает за жизнь и здоровье детей в период образовательного процесса от начала и до конца занятия, обеспечивает полную безопасность при проведении физических и спортивных занятий, оказывает первую доврачебную помощь, следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещения.
- 1.4. При зачислении детей в объединение по туризму необходимо заключение врача о допуске к занятиям.
- 1.5. Продолжительность занятий должна соответствовать возрасту обучающихся от 1 до 3 часов с обязательными перерывами, если занятия проводятся в помещении, 4 часов для практического занятия на местности.

#### 2. Общие требования к безопасности на учебных занятиях

- 2.1. В начале учебного года педагог должен провести вводный инструктаж по технике безопасности с соответствующим оформлением инструктажа в журнале, перед проведением походов, экскурсий, экспедиций, соревнований провести целевой инструктаж с обучающимися.
- 2.2. Темы о личной гигиене обучающихся во время тренировок, медицинском контроле и самоконтроле должны стоять в начале годового плана учебных занятий.
- 2.3. Физическая нагрузка во время тренировок должна соответствовать возрастным особенностям с учетом пола детей, а также их подготовленности.
- 2.4. В случае жалоб со стороны обучающихся на здоровье направлять их на обследование во врачебно-физкультурный диспансер или к врачу.
- 2.5. Не допускать к тренировочным нагрузкам детей без разминки или без соответствующей подготовки (инвентаря, специального снаряжения).
- 2.6. Допускать детей к занятиям только в той одежде, обуви и спортивной форме, которая соответствует месту занятий, погодным условиям походов, экскурсий, соревнований.
- 2.7. Перед наступлением весенне-летнего сезона проконтролировать своевременную вакцинацию и ревакцинацию обучающихся против клещевого энцефалита.

#### 3. Требования по технике безопасности в местах проведения учебно-тренировочных занятий Учебный класс, кабинет

1. Место проведения учебно-тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам: быть хорошо освещенным, чистым, проветриваемым и т.д.
2. Во время проведения занятий пользоваться только исправными техническими средствами, в том числе бытовыми электроприборами и действовать согласно данным к ним инструкциям.
3. Строго соблюдать правила пожарной безопасности (запретить использование открытого огня и др.)
4. Не допускать подвижных игр во избежание травм.
5. Поддерживать дисциплину в группе во время занятий. Спортзал

  1. Спортзал должен соответствовать санитарно-гигиеническим нормам.
  2. Перед тем, как приступить к тренировке, необходимо убедиться в безопасности ее проведения (высушить пол после проведенной влажной уборки, убрать спортивные снаряды, мячи, гири и др.).
  3. Во время проведения тренировки пользоваться только исправным спортивным инвентарем, отвечающим требованиям техники безопасности и исправным.
  4. Во избежание несчастного случая не разрешать детям входить в спортзал до начала тренировки.

5. Не оставлять детей одних в спортзале.
6. Обеспечить страховку детей при выполнении сложных спортивных упражнений.
7. Поддерживать дисциплину и организованность обучающихся во время занятий, не допускать шалостей на групповых занятиях с верёвками, на спортивных снарядах, в играх с мячом.

#### **Стадион, спортплощадка**

1. Перед началом тренировки убедиться в безопасности ее проведения. Убрать спортивные снаряды с беговой дорожки и с площадки, а также стекло, банки и другие предметы.
2. Перед началом тренировки убедиться в исправности sportсооружений и снарядов,используемых для занятий (турники, брусья, полоса препятствий, прыжковая яма и т.д.)
3. Вовремя дождя (обильной росы, сильного тумана) исключить из тренировки использованиетурников, брусьев и др. снарядов, а также исключить метание снарядов.
4. Тренировочныезанятия проводить в температурном и световом диапазоне, утвержденным Роспотребнадзором.

#### **Лыжная трасса**

1. Лыжные тренировки должны проводиться при температуре воздуха не ниже 280 С в светлое время суток.
2. Лыжная трасса должна быть пригодной для проведения на ней тренировок и быть безопасной. На лыжной трассе не должно быть мусора, бумаг, веток, бревен и т.д.
3. Сложность лыжной трассы должна соответствовать подготовленности обучающихся. Для новичков не должно быть очень крутых спусков и крутых поворотов на спусках.
4. На тренировке обучающиеся должны пользоваться исправным инвентарем (целыми лыжами с хорошо поставленным креплением, ботинками, лыжными палками).

#### **Полигон, тренировочная дистанция**

1. Местность и дистанция должны соответствовать возрастным особенностям детей.
2. Техническая сложность дистанции должна соответствовать уровню подготовленности детей.
3. Карты для тренировочных дистанций должны быть специальными- для спортивного ориентирования (подготовленные в утвержденных знаках).
4. Перед прохождением обучающимися дистанции необходимо довести до их сведения информацию о границах полигона и действиях в случае потери ориентировки.
5. По возможности спланировать дистанцию таким образом, чтобы каждого обучающегося можно было видеть (контролировать) несколько раз.
6. Начинающие ориентировщики на дистанцию в незнакомой местности могут выходить только при наличии исправного компаса.
7. Не выпускать на дистанцию детей в спортивных трусах (шортах) и в майках с коротким рукавом.
8. Во время преодоления трассы путь движения не должен проходить по опасным местам (ж/д пути, дороги с интенсивным движением транспорта, плохо замерзшие реки и озера, непроходимые болота, обрывы и очень крутые склоны); по запретным для бега территориям (посевы, дачи, огороды и т.п.); через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистные сооружения и т.п.); через сплошные заросли крапивы, аралии и других растений, оказывающих раздражающее действие на организм спортсменов.
9. Для предотвращения укуса клеща проводить осмотр одежды детей. Одежда в период активности клеща должна быть, желательно, из нейлона, брюки заправлены в носки или гетры-щитки, рубашка - в брюки.

#### **Требования по технике безопасности при перевозке транспортом**

1. При перевозке детей рейсовыми автобусами, поездами, электричками, речными судами необходимо соблюдать правила пользования этими видами транспорта.
2. Во время перевозки детей необходимо предупреждать водителей транспорта, проводников вагонов, капитанов судов о посадке и высадке детей.
3. При перевозке детей младшего возраста в общественном транспорте группу более 10 человек должны сопровождать два руководителя.

## **Инструктаж по технике безопасности (непосредственно перед занятием по спортивному туризму)**

1. При проведении тренировок необходимо проверять состояние веревок, страховочных систем, карабинов и другого специального снаряжения.
2. Все пряжки на страховочных системах должны быть застегнуты на три раза.
3. Все узлы на веревках должны быть завязаны правильно, без перехлестов.
4. Запрещается использовать карабины и восьмерки с износом рабочей части на четверть и более.
5. При использовании жумаров, необходима страховка или само страховка.
6. Запрещается находиться на этапах без страховки, само страховки.
7. Страховщик во время выполнения страховки должен непрерывно смотреть на страхуемого
8. Страховка осуществляется через спусковое устройство.
9. Страховщик должен быть в перчатках.
10. Страховка осуществляется двумя руками.
11. Страховщик не должен допускать провиса страховочной веревки.
12. Страхуемому запрещается самовольное отстегивание страховки, разрешается только при нахождении на само страховке.
13. Спуски осуществляются только с использованием перчаток.
14. Запрещается самовольный переброс снаряжения, при необходимости спуск снаряжения осуществляется по веревке, в этом случае внизу на веревке должен быть угол с провисом, веревку должен удерживать человек, предупрежденный командой «Принимай»;
15. Запрещается находиться на одной веревке более одного человека;
16. Чтобы избежать перетирания веревок друг об друга, следует предотвращать перехлесты, особенно это касается веревок, которые находятся под динамической нагрузкой.

## **Инструкция по технике безопасности в походе и палаточном лагере**

1. Запрещается самовольное оставление группы.
2. Запрещаются самовольные контакты с местным населением.
3. Запрещается употребление спиртных напитков и наркотических веществ.
4. Запрещается купание без руководителя, заместителя руководителя, вожатого или другого ответственного лица.
5. При появлении признаков заболевания или травмы необходимо обратиться к медику и сообщить об этом руководителю.
6. Запрещается пользоваться свечами и другим открытым огнем в палатке.
7. Соблюдать меры предосторожности против ранений при пользовании ножами, топорами, пилами.
8. При пользовании топором необходимо проверить насадку. Рубить дрова надо в стороне от лагеря и следить за тем, чтобы рядом не было людей.
9. При колке дров нельзя держать полена в руке или носком обуви.
10. Топоры, пилы, ножи носить в чехлах.
11. Запрещается бросать ножи и топоры в деревья.
12. Соблюдать осторожность у костра: не приближаться к костру в нейлоновой одежде, не подходить близко к огню с распущенными волосами, не махать горячей веткой.
13. Зимой за водой к неизвестному водоему надо ходить только вдвоем.
14. Не собирайте незнакомые грибы и ягоды.
15. В походе, связанном с передвижением (пешеходном, лыжном) особо следите за потертостями на ногах, предотвращайте появление мозолей.
16. При движении группы обязательно должен быть ответственный замыкающий, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команду «Стоп», если появится необходимость остановиться.

17. В жаркую погоду необходимо иметь головной убор и одежду, предотвращающую обгорание кожи.
18. При движении по открытым снежным участкам необходимо иметь солнечные очки.
19. Запрещается подходить к детенышам зверей.

#### **Инструкция по технике безопасности при приготовлении пищи на костре**

1. Дежурные у костра должны иметь рабочие рукавицы, быть обутыми и иметь на себедлинные брюки.
2. Во время приготовления пищи дежурным должно быть обеспечено свободное передвижение возле костра. Запрещается находиться у костра посторонним.
3. Дужки котлов для приготовления пищи должны быть закреплены, а крышки котлов должны легко сниматься и надеваться на котлы.
4. У костра необходимо пользоваться поварешками с длинными ручками.
5. Костровые приспособления для подвешивания котлов должны быть надежными.
6. Готовая пища, ставится в такое место, чтобы на нее не могли наступить.
7. Необходимо по возможности ограничить перемещение людей с наполненными тарелками.
8. Запрещаются игры и развлечения с огнем.
9. Нельзя готовить пищу в медной и цинковой посуде.
10. Летом, во избежание отравления, вздутые или вскрытые накануне консервы надовыбрасывать.

#### **Инструкция по технике безопасности на воде**

1. На средствах сплава следует находиться в спасательных жилетах.
2. Запрещается раскачивать средства сплава.
3. Запрещается самовольно перемещаться по катамарану, байдарке. О необходимости переместиться (поменяться местами) следует сообщить капитану судна и только с его разрешения произвести

перемещение.

4. Запрещается пользоваться колющими, режущими предметами на надувном средстве сплава (катамаран, рафт, резиновая лодка).
5. Запрещается накачивать баллоны на воде, при необходимости произвести подкачку, следует причалить к берегу и сообщить об этом впереди идущему судну.
6. Запрещается перебрасывать весла и размахивать ими.
7. Запрещается купание без руководителя, заместителя руководителя, вожатого или другого ответственного лица.
8. Запрещается нырять с катамарана, байдарки.
9. В жаркую погоду необходимо иметь головной убор и одежду, предотвращающую обгорание кожи.
10. При появлении признаков заболевания или травмы необходимо обратиться к медику и сообщить об этом руководителю.
11. При движении 2х и более судов, обязательно должен быть замыкающий экипаж, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команды с первого и последнего судна.
12. При движении по судоходной реке, следует придерживаться низких, пологих берегов, при встрече с речным судном обходить его со стороны пологого берега.
13. Запрещается близко подходить к идущим парходам и катерам, тем более пересекать их курс.
14. При посадке, высадке на средство сплава первый высадившийся член экипажа должен придерживать судно с берега, чтобы судно не уплыло, или не перевернулось.
15. При сплаве по бурной реке следует привязывать груз, а также защищать вещи от намокания, последнее относится к сплаву при дождливой погоде на любой реке, озере и т. д.
16. Опасные участки: мели, торчащие из воды ветки, коряги следует обходить с максимально возможным радиусом.

## **Инструкция по технике безопасности при угрозе клещевого энцефалита**

(По материалам специалистов ФГУ «Центр Госсанэпиднадзора в Тюменской области»  
Огурцова А.А., Рязанцевой Г.А.)

Начало активности клещей на территории нашей области в апреле, наибольшую опасность клещи представляют в мае-июне, когда наблюдается их наибольшая численность, единичные клещи встречаются до августа – сентября. Клещи не поднимаются выше 50-70 см по лесной растительности, именно на этой высоте они поджидают свою жертву. Прицепившись к ногам, клещи ползут к открытым участкам тела.

1. До посещения леса следует сделать прививку от клещевого энцефалита.
2. В лесу пользоваться репеллентами, отпугивающими клещей.
3. Одежда должна быть светлой, чтобы облегчит осмотр и обнаружение прицепившихся клещей.
4. Брюки должны быть заправлены в носки с плотной резинкой, верхняя часть одежды (рубашка, куртка) заправлена в брюки, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке. Ворот рубашки и брюки должны быть с застежкой «молния», а не на пуговицах. Голову необходимо прикрыть капюшоном, или заправить волосы под косынку.
5. Через каждые 10 - 15 минут нужно проводить осмотры и взаимоосмотры для своевременного обнаружения наползающих клещей, т. к. клещи присасываются не сразу.
6. Не позднее, чем через 2 часа и при возвращении из леса необходимо тщательно осмотреть волосы и тело, со снятием и выворачиванием одежды.
7. Не следует заносить в помещение свежесорванные цветы, ветки и верхнюю одежду, т.к. на них могут оказаться клещи.
8. Нельзя садиться и ложиться в траву, особенно вдоль зарастающих троп и лесных дорог;
9. Для отдыха и ночевки следует выбирать хорошо прогреваемые поляны, луга, поймы рек без зарослей кустарников или чистые сухие сосновые боры с песчаной почвой, лишенные травяной растительности.
10. Если клещ присосался, его следует немедленно удалить. Сначала нужно смазать жиром или маслом, а через несколько минут раскачивающими движениями увеличить ранку и вытянуть за тельце клеща, стараясь не оборвать погруженный в кожу хоботок. Снятого клеща необходимо сохранить в увлажненном кипяченой водой бинте или плотно закрытом флаконе и доставить в вирусологическую лабораторию для определения его зараженности.
11. После присасывания клеща в первые 3 дня обратиться в медицинское учреждение.
12. В течение 3 - 8 дней после удаления клеща следует наблюдать за температурой и состоянием здоровья. Клещевой энцефалит начинается с головной боли, болей в мышцах, пояснице, конечностях, высокой температуры, рвоты и кишечных расстройств.

## **Инструкция по технике безопасности при движении на лыжах**

1. Соблюдайте дистанцию на лыжне, не наезжайте на лыжи впереди идущего, но и не растягивайтесь.
2. Если вы отстали от группы, догоняйте ее по лыжне, срезать углы запрещается.
3. При неизбежности падения, заваливайтесь на бок, при этом помните, что у вас на ногах лыжи, а в руках палки, которыми можно пораниться.
4. Ни в коем случае не падайте вперед себя, через лыжи – это может привести к травме и поломке лыж.
5. Запрещается нахождение более одного человека на скоростном спуске.
6. На скоростном спуске запрещается держать лыжные палки впереди себя.
7. Положение тела на скоростном спуске: колени согнуты (для амортизации), корпус наклонен вперед, руки прижаты к туловищу.
8. Если в лыжные ботинки попал снег, его необходимо вытряхнуть пока он не растаял, при этом ботинки необходимо снять, тщательно почистить внутри, и обязательно отряхнуть носки. Чтобы удерживать равновесие на одной ноге, попросите помощи товарища или опирайтесь на дерево.
9. О том, что вы вынуждены остановиться, необходимо сообщить руководителю.

10. Для передвижения на лыжах обязательно нужны теплые носки, перчатки (варежки), головной убор. Не одевайтесь слишком тепло, потому что во время движения вам будет жарко и придется расстегивать одежду, раздеваться, а это может вызвать простудные заболевания.

11. Если появились признаки замерзания ног или других частей тела, необходимо обратиться к руководителю.

12. Следите за своими товарищами, при низких температурах на щеках или носу могут появиться белые пятна – это признаки обморожения. Обмороженный участок необходимо растереть мягкой шерстяной вещью до исчезновения белых пятен.

13. При движении группы обязательно должен быть ответственный замыкающий, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команду «Стоп», если появится необходимость остановиться.

14. Запрещается сидеть и лежать на снегу.

15. Запрещается выходить на лыжах на лед без снежного покрова.

### **Инструкция по технике безопасности на полосе препятствий**

1. На полосе препятствий несовершеннолетние могут находиться только в присутствии взрослых, с разрешения инструктора.

2. Запрещается проходить полосу препятствий во время и после дождя, во избежание подскользывания на бревнах.

3. Запрещается использовать полосу препятствий в зимнее время, если она не очищена от снега.

4. На одном препятствии может находиться только один человек.

5. Запрещается специально раскачивать бревна, жерди и веревки.

6. Не отвлекайте человека, если он проходит полосу препятствий, не мешайте ему словами и действиями.

**Протокол результатов промежуточной аттестации обучающихся**

20 \_\_\_\_/20 \_\_\_\_ учебный год

Вид аттестации \_\_\_\_\_

Наименование объединения: \_\_\_\_\_

Образовательная программа и срок ее реализации: \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_\_

Кол-во обучающихся в группе: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения аттестации: \_\_\_\_\_

Форма проведения: \_\_\_\_\_

	Фамилия, имя	Уровень достижения предметных результатов			Уровень достижения личностных результатов		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся.

Из них по результатам аттестации:

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. средний уровень \_\_\_\_\_ чел. низкий уровень \_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога \_\_\_\_\_

**Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся**

20 \_\_\_\_/20 \_\_\_\_ учебный год

Вид аттестации \_\_\_\_\_

Наименование объединения: \_\_\_\_\_

Образовательная программа и срок ее реализации: \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_\_

Кол-во обучающихся в группе: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения аттестации: \_\_\_\_\_

Форма проведения: \_\_\_\_\_

	Фамилия, имя	Уровень достижения предметных результатов			Уровень достижения личностных результатов		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся.

Из них по результатам аттестации:

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. средний уровень \_\_\_\_\_ чел. низкий уровень \_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога \_\_\_\_\_



**Протокол мониторинга результатов и достижений обучающегося**

<b>Учебный год</b>					
<b>Год обучения- Группа №</b>					
<b>Ф.И.О. обучающегося (обучающихся)</b>					
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия (конкурс, фестиваль, соревнование и т.д., в том числе проводимые самим обучающимся: мастер-классы)</b>	<b>Срок проведения</b>	<b>Форма участия (заполняется в случае, когда участие предполагает публичное выступление)</b>	<b>Краткое описание мероприятия</b>	<b>Достигнутые результаты (победитель, призер, участник и т.д.)</b>
<b>Районный</b>					
<b>Межмуниципальный</b>					
<b>Муниципальный</b>					
<b>Областной (региональный)</b>					
<b>Межрегиональный</b>					
<b>Всероссийский</b>					

Тесты

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ**

**I. Кто в группе отвечает за питание?**

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

**II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?**

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

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

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

**IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?**

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

**V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?**

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

**VI. Кем является каждый идущий в поход?**

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

**VII. Чем обязан заниматься завхоз?**

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

### VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?

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

### IX. Каковы обязанности руководителя группы?

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

### X. Кто и за что отвечает в походе?

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

### ОТВЕТЫ

№	вопрос	№	ответ	№	вопрос	ответ
I	2	V	4	VIII	2-	1- б, д.
I	4	V	1		а,в,е.	2- в,
I		II	-а,в,д,ж.		3- г.	ж.
						3-а, г.

II	I	1		2	IX	1-	4-е, з.	
			-б,е.			б.		
V	I	2		3		2-		
			-г.			д, е.		
	V	1	III	V		3-		
				1		а.		
				-б.				

## СНАРЯЖЕНИЕ

### **I. Что относится к личному снаряжению?**

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

### **II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?**

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

### **III. Что относится к специальному снаряжению?**

1. Лыжи.
2. Ботинки.
3. Коврик.
4. Бахилы.
5. Спальник групповой.

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

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

### **V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?**

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

### **VI. Что относится к костровому снаряжению?**

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

**VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?**

1. Отвертку.
2. Лезвие.
3. Шило.
4. Шурупы.
5. Стамеску.

**VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?**

1. Напильник.
2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

**IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?**

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

**X. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?**

1. Одноместный.
2. Кокон.
3. Одеяло.
4. Многоместный.
5. Любой.

**XI. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?**

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. В горном районе?     | а) «Бескид»           |
| 2. В лесном районе?     | б) «Турист»           |
| 3. Для лыжной прогулки? | в) «Лесные»           |
|                         | г) «Тайга»            |
|                         | д) Беговые деревянные |
|                         | е) Беговые (пластик)  |

**XII. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?**

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.
3. Тубусы на рукавах.
4. Резинка внизу.
5. Боковые карманы.

**XIII. Какое снаряжение туриста – лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?**

1. Ботинки.
2. Носки.
3. Бахилы.
4. Чуни.
5. Брюки штормовые.

**XIV. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?**

1. Стул.
2. меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.
4. Рюкзак.
5. Сидушку.

**XV. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?**

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

**XVI. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?**

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

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

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

**XVIII. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?**

1. Топор.
2. Печка.
3. Ремнабор.
4. Тент.

**ОТВЕТЫ:**

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

XI	1-а,б. а,б,в,г. 3-д,е	2-		
----	--------------------------	----	--	--

## **БИВАК**

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

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

### **II. Каков порядок установки палатки?**

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

### **III. Каков порядок сборки палатки?**

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

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

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

### **V. Что нельзя делать, когда валишь дерево?**

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

### **VI. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?**

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

**VII. Какой тип костра применяется для освещения?**

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

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

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

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

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

**X. Как правильно развести костер?**

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

**XI. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горячей печи?**

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

**XII. Как надо сушить ботинки у костра?**

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

**XIII. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?**

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

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



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

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

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

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

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

*ОТВЕТЫ:*

	ответы	№	ответы
	2,3,4.	I	5.
I	2,5,6,1,4,3.	X	3,5,1,6,4,2,7,
II	1,4,2,5,3.	X	2.
V	2,4,1,5,3.	I	3,5.
	4.	II	3,4,5.
I	2.	III	2.
II	4.	IV	1.
III	2,4.	X	4.
		VI	

**КОМАНДЫ ПРИ РАБОТЕ С ВЕРЕВКАМИ.**

**I. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?**

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

**II. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?**

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

5. Выдай

**III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?**

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

**IV. Какая команда подается при готовности к страховке?**

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

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

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

**ОТВЕТЫ:**

	ответы		ответы
	4.	V	3.
I	2.	V	5.
II	4.		

**УЗЛЫ**

**I. Какие узлы используются для вязки петель?**

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

**II. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?**

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

**III. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?**

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

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

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

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

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

**VI. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?**

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

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

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

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

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

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

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

**ОТВЕТЫ:**

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

IV	1,2.	I	3
V	4.	X	

## ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ЗНАКИ

### I. К какой группе топографических знаков относятся:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ОТВЕТЫ:

	ОТВЕТЫ		ОТВЕТЫ
	1-а, в. 2-б. 3- г, д.		2,3.
	1,4.	5	3.
	1,5.		

## КАРТА И МАСШТАБ

### I. Допишите недостающие слова.

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

### II. К каким картам по содержанию относятся топографические карты?

1. Общегоеографические.
2. Специальные (тематические).

### III. Допишите недостающие слова.

Топографические карты – это \_\_\_\_\_ карты масштаба \_\_\_\_\_ и крупнее, подробно изображающие \_\_\_\_\_.

### IV. Допишите недостающие слова.

Масштаб карты – это степень уменьшения \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ относительно соответствующих им \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_.

### V. Допишите недостающие слова.

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

### VI. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000
5. 1:10000

### VII. Допишите недостающие слова.

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

### VIII. Какой масштаб самый мелкий?

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

### ОТВЕТЫ:

	ответы		ответы
	поверхности, плоскости, проекции.		числитель, 1, знаменатель, уменьшены, линии.
	1.	6	4.
	общегеографические, 1:1000000, местность.		графическое, численного, шкалу, расстояниям. Местности.
	линий, карте, линии, местности.		1.

## ОРИЕНТИРОВАНИЕ БЕЗ КОМПАСА

### I. Допишите недостающие слова.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### VII. На каких склонах горы быстрее тает снег?

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

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

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

**IX. На каких склонах оврага быстрее тает снег?**

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

**ОТВЕТЫ:**

	ответы		ответы
	Часовую, солнце, час, угол, угол, юг.		3.
	3.		3.
	3.		4.
	1.		3.

## **ЛАВИННАЯ ОПАСНОСТЬ**

**I. Какой склон считается лавиноопасным?**

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

**II. Какое изменение в погоде повышает лавинную опасность?**

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

**III. Перед выходом на лавиноопасный склон надо?**

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

**IV. Перед выходом на лавиноопасный склон руководитель группы должен?**

1. Выставить наблюдателя.

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

V. Наблюдатель за лавинным склоном должен?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

X. Сколько одновременно участников может находиться на лавиноопасном склоне?

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

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

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

XII. Как надо подниматься или спускаться по лавиноопасному склону?

1. "Серпантинном".
2. В лоб.



3. Произвольно.
4. По линии падения воды.

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

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

**Таблица ответов к тесту "Лавинная опасность"**

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

\*\*\*

**I. Когда применяется лавинный шнур?**

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

**II. Какой длины должен быть лавинный шнур?**

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

**III. Какого цвета должен быть лавинный шнур?**

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

**IV. Куда направлена нумерация на лавинном шнуре?**

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

I	2,3.
II	4.
III	1

I	
I	3
V	

\*\*\*

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

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/3).
2. Определить естественный наклон дерева.

**3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.**

4. Сделать надпил на 1 / 3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.

**5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.**

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

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

**III. Перед выходом на лавиноопасный склон надо?**

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

**IV. Перед выходом на лавиноопасный склон руководитель группы должен?**

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

**V. Какой длины должен быть лавинный шнур?**

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

**VI. Какого цвета должен быть лавинный шнур?**

1. Яркого.
2. Черного.

3. Белого.
4. Любого.

**VII. Куда направлена нумерация на лавинном шнуре?**

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

**I. Чем обязан заниматься завхоз?**

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

**II. Чем обязан заниматься хронометрист?**

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

**III. Каковы обязанности руководителя группы?**

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

**IV. Кто и за что отвечает в походе?**

- |                  |   |
|------------------|---|
| 1. Хронометрист? | а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент. |
| 2. Завхоз?       | б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов. |
| 3. Реммастер?    | в) Составляет меню.                           |
| 4. Медик?        | д) Фиксирует время в пути.                    |
|                  | г) Руководит ремонтом.                        |
|                  | е) Приобретает и хранит медаптечку.           |

- ж) Распределяет продукты и снаряжение
- з) Следит за выполнением санитарных правил

**I. Что относится к личному снаряжению?**

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

**II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?**

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

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

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

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

- 1. Кроссовки.
- 2. Свитер.
- 3. Носки шерстяные.
- 4. Белую рубашку.
- 5. Шапку.

**V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?**

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

**VI. Что относится к костровому снаряжению?**

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

\*\*\*

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

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

## **II. Каков порядок установки палатки?**

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

## **III. Каков порядок сборки палатки?**

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

## **IV. Какой тип костра применяется для освещения?**

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

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

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

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

- Выше.
- Ниже
- Справа.
- Как можно ближе.
- Слева.

## **VII. Как правильно развести костер?**

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

7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

### **VIII. Как надо сушить ботинки у костра?**

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

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

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

## **СНАРЯЖЕНИЕ**

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

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

II. Можно ли использовать поврежденную веревку?

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

III. Что надо сделать с поврежденным участком веревки?

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

### **IV. Какие карабины можно использовать для организации страховки?**

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

V. Какие карабины могут применяться при транспортировке груза?

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

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

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

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

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

**VIII. Какой минимальный диаметр веревки применяется для блокировки?**

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

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.

3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

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

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

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

XX. Должен ли быть на каске шнур-каскауловитель?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

## УЗЛЫ

**I. Какие узлы применяются для связывания концов веревки?**



1. Прямой.
2. Стремя.
3. Булинь.
4. Академический.
5. Австрийский.
6. Встречный
7. Ткацкий.

8. Брашкотовый.
9. Штык.
10. Грейпвайн.
11. Проводник.
12. Двойной проводник.
13. Беседочный.
14. Карабинная удавка.
15. Проводник-восьмерка.

## **II. Какие узлы применяются для присоединения веревки к объекту?**

1. Прямой.
2. Стремя
3. Булинь.
4. Академический.
5. Австрийский.
6. Встречный
7. Ткацкий.

8. Брашкотовый.
9. Штык.
10. Грейпвайн.
11. Проводник.
12. Двойной проводник.
13. Беседочный.
14. Карабинная удавка.
15. Проводник-восьмерка.

## **III. Какие узлы не должны иметь контрольный узел?**

1. Прямой.
2. Стремя.
3. Булинь.
4. Академический.
5. Австрийский.
6. Встречный
7. Ткацкий.

8. Брашкотовый.
9. Штык.
10. Грейпвайн.
11. Проводник.
12. Двойной проводник.
13. Беседочный.
14. Карабинная удавка.
15. Проводник-восьмерка.

## **VI. Какие узлы относятся к схватывающим?**

1. Прямой.
2. Стремя.
3. Булинь.
4. Академический.
5. Австрийский.
6. Встречный
7. Ткацкий.

8. Брашкотовый.
9. Штык.
10. Грейпвайн.
11. Проводник.
12. Двойной проводник.
13. Беседочный.
14. Карабинная удавка.
15. Проводник-восьмерка.

## **ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ**

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

#### **I. Где должна располагаться страховочная веревка?**

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

#### **II. Где должна располагаться сопровождающая веревка?**

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

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

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

**IV. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?**

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

**V. Как закрепляются концы сопровождающей и страхующей веревок?**

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

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

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

**VII. Куда подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?**

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

**VIII. Как подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?**

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

**IX. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?**

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Ниже по течению.
2. По течению.

3. Выше по течению.
4. Не имеет значения.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

## **2.2. Переправа первого участника через реку по бревну.**

**I. Как должна выдаваться страховочная веревка?**

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

**II. Как должна выдаваться веревка сопровождения?**

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

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

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

**IV. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?**

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

**V. Как закрепляются концы сопровождающей и страхующей веревок?**

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

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

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

**VII. Куда подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?**

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

**VIII. Как подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?**

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

**IX. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?**

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

**I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?**

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

**II. Как закрепляется конец страхующей веревки?**

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

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

1. Спinoй к переправляющемуся.
2. Лицом к переправляющемуся.
3. Боком к переправляющемуся.

4. Не имеет значения.

IV. Куда подключается к переправляющемуся страховочная веревка ?

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

V. Кто может выполнять страховку?

1. **Один участник.**
2. **Два участника.**
3. **Один участник, стоящий на само страховке.**
4. **Любой участник.**

VI. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

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

II. Как закрепляется конец страхующей веревки?

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

III. Куда подключается к первому участнику страховочная веревка ?

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

IV. Кто может выполнять страховку?

1. Один участник.
2. Два участника.
3. Один участник, стоящий на само страховке.

4. Любой участник.

V. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

## **2.5. Преодоление подъема первым участником с командной страховкой.**

I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки ?

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

II. Как закрепляется конец страхующей веревки?

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

III. Куда подключается к первому участнику страховочная веревка ?

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

IV. Кто может выполнять страховку в опасной зоне?

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

V. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

VI. Кто может выполнять страховку в безопасной зоне?

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

## **2.6. Организация перил**

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

1. Выше бревна вверх по течению.
2. По центру бревна.

3. Выше бревна ниже по течению.
4. Не имеет значения.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

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

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

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

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

## **2.7. Снятие перил**

I. С какой стороны этапа осуществляется снятие рабочей веревки?

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

II. Какой диаметр должна иметь сдергивающая веревка?

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

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

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

## **2.8. Укладка бревна**

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

1. Один.

2. Два.
3. Три.
4. Четыре.

II. Как закрепляются концы усов-оттяжек?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

V. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?

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

VI. Какое минимальное количество участников должно удерживать сопровождающую веревку?

1. Один.
2. Два.



3. Три
4. Любое.

VII. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

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

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

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

### **2.10. Движение по навесной переправе.**

I. На каком карабине разрешается проходить по навесной переправе?

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

II. Каков порядок пристегивания к перилам?

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

III. Каков порядок отстегивания от перил?

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

IV. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?

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

V. Как должно осуществляться сопровождение при наклонной переправе?

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

### **2.11. Траверс по перилам.**

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

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

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

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

III. Можно ли использовать перила как дополнительную точку опоры?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

IV. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

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

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

I. Какой узел применяется для организации самостраховки по перилам?

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

II. Куда подключается самостраховка?

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

III. Какой длины должна быть самостраховка?

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

IV. Где должен находиться схватывающий узел при подъеме?

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

V. Где должен находиться схватывающий узел при спуске?

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

VI. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

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

VII. Нужна ли самостраховка при организации верхней командной страховки?

1. Нет.
2. Да.
3. Не знаю.

### **2.13. Подъем по склону с верхней командной страховкой.**

I. Как организуется верхняя командная страховка?

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

II. Куда подключается страховка?

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

III. Как закрепляется конец страхующей веревки?

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

IV. Можно ли вытаскивать участника страхующей веревкой?

1. Нет.
2. Да.
3. Не знаю.

### **2.14. Спуск по перилам (дюльфером).**

I. Как организуется верхняя командная страховка?

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

II. Куда подключается страховка?

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

III. Как закрепляется конец страхующей веревки?

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

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

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

### **2.15. Спортивный спуск.**

I. Где должна находиться перильная веревка?

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

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

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

### **2.16. Переправа маятником через ручей, овраг**

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

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

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

1. Нет.
2. Да.
3. Не знаю.

### **2.17. Транспортировка груза на этапах.**

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

VI. Как транспортируется веревка в бухте по навесной переправе?

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

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

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

VIII. Как транспортируется рюкзак при переправе маятником?

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

IX. Где должно находиться снаряжение в опасной зоне?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

V. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?

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

VI. Какое минимальное количество участников должно удерживать сопровождающую веревку?

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Любое.

VII. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

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

VIII. Какая веревка является страховочными перилами?

1. Верхняя.
2. Нижняя.
3. Любая.

## **ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО**

### **3.1. Требования к носилкам.**

I. Какую конструкцию должна иметь связанная рама носилок?

1. Полужесткую.
2. Не жесткую.
3. Жесткую.
4. Любую.

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

1. Две.
2. Три.
3. Четыре.
4. Любое.

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

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

IV. Сколько необходимо обязательных точек крепления пострадавшего к носилкам?

1. Одна.
2. Три.
3. Две.
4. Пять.

V. Назовите основные точки крепления пострадавшего к носилкам?

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

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

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

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

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

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

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

### 3.3. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе.

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

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

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

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

III. Надо ли блокировать карабины подвесок между собой?

1. **Да.**
2. **Нет.**
3. **Не имеет значения.**

IV. Какой веревкой надо блокировать карабины подвесок?

1. **Любой.**
2. **Диаметром 8мм.**
3. **Диаметром 6мм.**
4. **Диаметром 10мм.**

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

1. **Да.**
2. **Нет.**
3. **Не имеет значения.**

VI. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?



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

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

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

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

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

VIII. Надо ли закреплять конец сопровождающей веревки?

1. **Не имеет значения.**
2. **Нет.**
3. **Да.**

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

1. **Да.**
2. **Нет.**
3. **Не имеет значения.**

X. Каков правильный порядок подключения носилок к перилам?

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

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

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

1. **Да.**
2. **Нет.**
3. **Не имеет значения.**

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

1. **Да.**
2. **Нет.**
3. **Не знаю.**

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

1. **Любая.**

**2. Одинарная.**

**3. Сдвоенная.**

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

**1. 1,0- 2,0 м.**

**2. 0,2-0,3 м.**

**3. 0,4- 0,8 м.**

**4. Не имеет значения.**

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

**1. К беседке пострадавшего.**

**2. К беседке несущего.**

**3. К любому.**

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

**1. К беседке пострадавшего.**

**2. К беседке несущего.**

**3. К любому.**

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

**1. При наличии верхней страховки.**

**2. При наличии нижней страховки.**

**3. Без страховки.**

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

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

**1. К перилам.**

**2. К карабину самостраховки сопровождающего, подключенного к перилам.**

**3. К грудному карабину сопровождающего.**

II. Надо ли блокировать пострадавшего с несущим?

**1. Нет.**

**2. Не имеет значения.**

**3. Да.**

III. Сколько человек должно работать на сопровождающих веревках?

**1. Два.**

**2. Один.**

**3. Любое количество.**

IV. Являются ли в данном случае сопровождающие веревки страхующими?

**1. Да.**

**2. Нет.**

**3. Не знаю.**

V. Куда подключаются сопровождающие веревки?

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

VI. Надо ли закреплять свободные концы сопровождающих веревок?

1. Нет.
2. Да.
3. Не имеет значения.

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

I. Как должны быть связаны верхние концы петель?

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

II. Надо ли блокировать пострадавшего с несущим?

1. Нет.
2. Не имеет значения.
3. Да.

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

1. Любая.
2. Одинарная.
3. Сдвоенная.

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

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

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

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

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

1. К беседке пострадавшего.
2. К беседке сопровождающего.

### **3. К общему узлу петель носилок.**

VII. Как должны располагаться носилки при транспортировке?

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

VIII. Куда подключается верхняя командная страховка?

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

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

I. Как должна выдаваться транспортная веревка.

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

II. Где должен располагаться блокирующий узел?

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

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

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

IV. Где закрепляются свободные концы транспортной и страхующей веревок?

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

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

I. Где должен располагаться блокирующий узел?

- 1. Ниже полиспаста.**
- 2. Выше полиспаста.**
- 3. На полиспасте.**
- 4. Где понравится.**

II. Где должен располагаться блокирующий узел при применении зажимов?

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

III. Как организуется командная страховка сопровождающего?

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

IV. Где закрепляются свободные концы транспортной и страхующей веревок?

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

### 3.9. Транспортировка пострадавшего на волокуше.

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

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

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

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

III. Как должны быть расположены петли подвески?

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

IV. Какой веревкой надо блокировать карабины подвесок?

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

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

1. Да.
2. Нет.

**3. Не имеет значения.**

VI. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?

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

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

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

VIII. Сколько человек должно работать на сопровождающей веревке?

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

IX. Надо ли закреплять конец сопровождающей веревки?

- 1. Не имеет значения.**
- 2. Нет.**
- 3. Да.**

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

- 1. Да.**
- 2. Нет.**
- 3. Не имеет значения.**

XI. Каков правильный порядок подключения волокуш к перилам?

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

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

I. Как подключают волокуши к перилам?

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

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

- 1. Со стороны головной части волокуш.**
- 2. Со стороны ног.**
- 3. С обеих сторон.**

4. Ни с какой стороны.

III. Сколько человек должно работать на сопровождающей веревке?

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

IV. Надо ли закреплять конец сопровождающей веревки?

1. Не имеет значения.
2. Нет.
3. Да.

V. Куда подключаются сопровождающие веревки?

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

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

Таблица ответов к тесту

вопр.	№	Отв	вопр.	№	твет	вопр.	№	твет	вопр.	№	твет	вопр.	№	твет
		Снаряжение			2.3			2.10			2.19			3.6
I		3	I		2	V		1	I		1	I		2
I		2	I		3	V		1	I		2	I		3
II		1,3	II		2	V		2	II		3	II		3
V		1	V		3			2.11	V		1	V		2
V		5	V		2	I		1	V		1	V		3
I		1	I		2	I		2	I		1	I		2
II		2,3	II		2	I		1	II		1	II		1
III		4	III		2	I		1	III		1	III		4
X		2	X		2	V		4						3.7
X		1	X		2			2.12				I		4
I		2	I		1	I		2				I		1
II		1	II		1	I		2				II		2
III		2			2.4	II		1				V		2
IV		1	I		1	I		1			3.1			3.8
V		1	I		1			2.13	I		3	I		1

VI	X	1	I	4	I	1	I	2	I	3
VII	X	2	V	1	I	1	II	2	II	,2
VIII	X	2	V	3	II	3	V	3	V	,4
IX	X	2	I	2	V	3	V	1	3.9	
X	X	1	II	1	V	2	3.2		I	2
Узлы		2.5		V	I	1	I	2	I	1
I	I	1,4,6,7,8,10	I	,2	II	V	I	1	II	3
I	I	2,3,5,9,11,12,13,14,15	I	,4	2.14		II	I	V	4
II	I	5,6,10,13,15	II	I	I	,2	3.3		V	1
V	I	5	V	I	I	1	I	3	V	3
2.1		V	2	II	I	,4	I	2	II	V
I	I	3	2.6		V	I	II	I	III	V
I	I	2	I	,2	2.15		V	I	X	3
II	I	2	I	,4	I	,2	V	1	X	1
V	I	3	II	I	I	1	I	3	I	X
V	V	2	V	I	II	,4	II	V	231,321 3.10	
I	V	2	V	2	V	I	III	V	I	1
II	V	2	I	V	2.16		X	I	I	3
III	V	2	2.7		I	1	X	1	II	I
X	I	2	I	3	I	I	I	X	V	3
X	X	3	I	I	2.17		3.4		V	3
I	X	2	II	I	2	I	I	2	I	V
2.2		V	I	2	I	I	I	1	I	
I	I	3	2.8		2.18		II	I	3	
I	I	2	I	1	I	2	V	I	3	
II	I	4	I	I	4	I	V	1		
V	I	2	II	I	3	II	I	V	2	
V	V	4	2.9		V	I	II	V	1	
I	V	3	I	2	V	2	3.5			
II	V	2	I	I	4	I	,3	I	2	
III	V	2	2.10		II	V	,4	I	I	1
X	I	2	I	1	III	V	,2	II	I	1



X	2	I I	2	X I	,3 1	V I	1		
I X	2	II I	3			V	1		
II X	1	V I	,2 1			I V	2		
		V	,4 1						