

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От «28» 08. 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 14-15 лет

Срок реализации: 2 год (144 часа)

второй год обучения

Руководитель:
Алтынбаев Рамиль Равшанович
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

2023 год

Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист».

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа дополнительного образования «Юный турист» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р; Федерального проекта «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 № 10; Приказа Минпроса России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Федерального закона от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.); Приказа № 629 Министерства просвещения России от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции, МОиН РТ, ГБУ «РЦВР», 2023; «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утвержденных постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28; локальных нормативных актов и Устава МБОУ ДО СДЮТиЭ.

Образовательная программа «Юный турист» составлена на 3 года обучения, для обучающихся 5-8 классов.

Туризм является одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины. Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоение программы данного курса, но и развивать свой умственный интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследованию краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогических ценных форм. Достиженные успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а современные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности. Работа кружка подтверждает на практике, что цели и задачи выполняются учащимися с интересом, об этом говорят призовые места и грамоты, полученные на соревнованиях по туризму и по спортивному ориентированию как в командном, так и в личном зачётах.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования.

К числу наиболее актуальных проблем относится растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения и компьютерная зависимость. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Новизна. Впервые используется мониторинг в игровой форме. Программа дополнена новыми методами проведения занятий, где используются дистанционные олимпиадные задания по туризму.

Цель программы: пропаганда туризма, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни, привитие навыков экологической культуры; ознакомление с историей, привитие навыков туризма, выживания при вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, удовлетворение естественной потребности учащихся в непосредственном познании мира, своего края.

Задачи:

Обучающие:

- обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- изучать культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико-двигательной и логической памяти обучающихся;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;

Воспитательные:

- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности обучающихся;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

Отличительные особенности данной Программы заключается в том, что внедряется мониторинговая система, где учащиеся могут проверить свои знания в туризме.

Адресат программы.

Программа «Юный турист» рассчитана на подростков 11-13 лет.

Объем программы. 144 часа.

Формы организации образовательного процесса.

Форма обучения по программе – очная. Учебные занятия проводятся в кабинете, учебно-тренировочные – на местности. Занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке – в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, конкурс, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др. Обучение проводится индивидуально, в группах, работа в мини-группах, которая предполагает сотрудничество несколько человек по какой-либо учебной теме.

Срок освоения программы.

Данная программа предусматривает последовательность изложения материала и выполнение постепенно усложняющихся работ.

Срок ее реализации – 1 год.

Недельная нагрузка на группу:

2 год обучения – 4 часа, 144 часа в год.

Режим занятий. 2 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

- физическое и психическое оздоровление воспитанников; воспитание патриотизма и верности своей Родине; приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений:

- уметь ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте;

- знать способы оказания первой медицинской помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях;

- уметь соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь, изготавливать оружие для охоты и рыбалки;

- учащиеся могут сдать нормативы на 1, 2 и 3-й юношеские спортивные разряды по туризму, а также на значки «Юный турист России» и «Турист России»;

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях.. Улучшение результатов команды — критерий спортивно-технического роста учащихся. Возможна сдача нормативов на спортивные разряды по туристскому многоборью.

После первого года занятий основной целью обучающихся является летний зачетный некатегорийный поход и важным стимулом для них должно стать получение в результате занятий юношеских спортивных разрядов по туризму. Дать ребятам возможность освоить все премудрости туризма — значит привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Критерии оценки результатов:

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

-сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);

-постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 3-4 категории сложности);

-рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);

-привлечение старших воспитанников к судейству на окружных и городских соревнованиях;

-сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы;

-привлечение старших воспитанников к работе в должности педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной программы.

Способы оценки результатов:

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

По завершении изучения курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до I категории сложности, составлять и рассчитывать продуктивную раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

В связи с этим целесообразно контроль практических навыков в этой области провести с использованием так называемой проектной методики. Т.е. предложить учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. Нет большей награды, чем практическая реализация того проекта, который ты сам разработал. Не следует забывать, что педагог работает не для себя, а для детей, поэтому желательно, чтобы маршруты походов предлагались самими детьми. А для того, чтобы они имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Краеведческая подготовка» провести семинар по районам путешествий. Причем, важно, чтобы дети самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала и в небольших дополнениях к сообщению.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях, которые проводят местные и городские туристские органы.

Методы работы:

- поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчёта о проделанной работе в походах и на экскурсиях);
- метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях;
- метод контроля (врачебный самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей);
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающих единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристских слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Разделы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Ориентирование на местности.	8	4	12
3	Страховочное и специальное снаряжение.	14	4	18
4	Узлы, применяемые в туризме.	10	10	20
5	Лыжный туризм.	5	5	10
6	Спортивный туризм.	20	20	40
7	Туристическая техника.	10	4	14
8	Общефизическая подготовка.	2	22	24
9	Промежуточная аттестация	2	-	2
10	Итоговое занятие	-	2	2
	Итого:	73	71	144

Содержание учебного плана 2-го года обучения

Введение (2 ч.)

Вводное занятие. Что такое туризм? Инструктаж по ТБ.

Ориентирование на местности (12 ч.)

Устройство компаса и работа с ним. Особенности компасов. Определение азимута. Карты и их условные знаки. Топографические и спортивные карты. Масштаб. Ориентирование в «заданном», «выбранном» направлении.

Страховочное и специальное снаряжение (18 ч.)

Костры и костровое оборудование. Грудные обвязки, беседки, пояса, само страховки, карабины, рукавицы. Обеспечение страховки и само страховки. Приемы и правила страховки и само страховки. Права и обязанности туристов. Подготовка снаряжения к походу. Личное и групповое снаряжение. Организация бивака.

Узлы, применяемые в туризме (20 ч.)

Прямой узел. Встречный узел. Рифовый узел. Ткацкий узел. «Австрийский проводник». «Бахмана». «Встречная восьмерка». Стремя. Проводник. «Проводник-восьмерка». Двойной проводник. Схватывающий узел. Карабиновый узел. Узел УИАА. Штоковый и брамштоковый узлы. «Грепвайн». Удавка. Беседочный узел «булинь». «Двойной булинь».

Лыжный туризм (10 ч.)

Преодоление этапов на лыжах: подъем и спуск. Преодоление этапов на лыжах: тропление лыжни. Преодоление этапов на лыжах: по тонкому льду. Переправа одного участника по тонкому льду. Преодоление каната, бревна, ямы, бугра на лыжах.

Спортивный туризм (40 ч.)

Преодоление оврагов и рек по бревну и веревочным перилам. Преодоление болота по жердям и кочкам. Подъем по «скальной стенке» свободным лазанием. Прохождение «скального прижима». Преодоление подъема первого участника с командной страховкой.

Подъем по склону с верхней командной страховкой. Траверс склона участником идущим на командной страховке. Спортивный спуск. Спуск по перилам (дюльфер). Спуск (подъем) по склону с самостраховкой по перилам. Траверс по перилам. Транспортировка пострадавшего. Движение по навесной переправе. Переправа первого участника через сухой овраг. Движение по веревке с перилами. Переправа первого участника вброд. Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг. Преодоление склонов: подъем, спуск, траверс при помощи альпенштока и веревочных перил. Переправа маятником через ручей, овраг. Переправа первого участника через реку по бревну.

Туристическая техника (14 ч.)

Требования к участникам соревнований. Прохождение этапов и дистанций в целом. Нарушения. Штрафы. Снятие участников и команд с этапов и дистанций. Отдельные технические приемы. Туризм в условиях спортзала. Сигнальные бедствия, передаваемые жестами. Знакомство с элементами тактики на дистанции полосы препятствий.

Общефизическая подготовка (24 ч.)

Упражнения на тактику. Игра «Зарница». Упражнения со скакалкой на время. Акробатика. Упражнения с палатками и рюкзаками на время. Игра «Кто быстрее соберет палатку и рюкзак». Подвижные игры: волейбол. Упражнения с гантелями. Эстафеты с препятствиями. Подвижные игры: баскетбол. Упражнения с сопротивлением. Туристическая эстафета. Подвижные игры: пионербол. Упражнения с предметами. Игра «Быстрая лягушка». Упражнения для мышц ног и рук. Подвижные игры: мини-футбол. Упражнения для глаз, головы и пальцев. Туристическая полоса препятствий. Контрольно-переводные испытания. Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подведение итогов.

Итоговое занятие

Мониторинг в игровой форме (ответы на письменные и устные задания) по основным разделам учебно-тематического плана первого года обучения.

Структура учебного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия.

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части

–сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной

двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач.

Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направленно на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной

последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия.

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса.

Основная задача заключительной части

– постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

Список литературы

Используемая литература

1. Алешин В.М. юный турист. М. ФиС.: 1983г.
2. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
3. Ю.С. Константинов «Туристическая игротка». – М.: Владос, 2000г.
4. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: 2001г.
5. Воткин Л.А. Туризм и Юный турист. М.: 2004г.
6. Колесников Л.В. Юный турист. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2002г.
7. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 1997г.
8. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
9. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 1980г.
10. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.
11. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.

Рекомендуемая литература

1. Колесников Л.В. Юный турист. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2002г.
2. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
3. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 1980г.
4. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.
5. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.

Календарный учебный график 2 год обучения

№ п/п	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор	прак		
1	08.09.2023		Беседа	2		Введение.	Опрос
2	10.09.2023		Беседа	2		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Опрос
3	15.09.2023		Беседа	2		Ориентирование на местности.	Опрос
4	17.09.2023		Практикум		2	Устройство компаса и работа с ним.	Зачет
5	22.09.2023		Практикум		2	Особенности компасов. Определение азимута.	Зачет
6	25.09.2023		Беседа, практикум	1	1	Карты и их условные знаки.	Опрос
7	27.09.2023		Практикум		2	Топографические и спортивные карты. Масштаб.	Зачет
8	02.10.2023		Беседа	2		Ориентирование в «заданном» направлении.	Опрос
9	04.10.2023		Практикум		2	Ориентирование в «выбранном» направлении.	Зачет
10	09.10.2023		Беседа, практикум	1	1	Страховочное и специальное снаряжение.	Опрос
11	11.10.2023		Беседа, практикум	1	1	Организация питания.	Зачет
12	16.10.2023		Беседа, практикум	1	1	Костры и костровое оборудование.	Опрос
13	18.10.2023		Беседа, практикум	1	1	Грудные обвязки, беседки, пояса, самостраховки, карабины, рукавицы.	Зачет
14	23.10.2023		Практикум		2	Обеспечение страховки и самостраховки.	Зачет
15	25.10.2023		Беседа, практикум	1	1	Приёмы и правила страховки и самостраховки.	Зачет
16	29.10.2023		Практикум		2	Права и обязанности туристов.	Зачет
17	01.11.2023		Беседа, практикум	1	1	Подготовка снаряжения к походу.	Опрос
18	06.11.2023		Беседа, практикум	1	1	Личное и групповое снаряжение.	Зачет
19	08.11.2023		Практикум		2	Организация бивака.	Зачет
20	13.11.2023		Беседа	2		Узлы применяемые в туризме.	Опрос
21	15.11.2023		Беседа, практикум	1	1	Прямой узел. Встречный узел.	Зачет

22	20.11.2023		Практику м		2	Рифовый узел. Ткацкий узел.	Зачет
23	22.11.2023		Беседа	2		«Австрийский проводник». «Бахмана».	Опрос
24	27.11.2023		Практику м		2	«Встречная восьмёрка». Стремя.	Зачет
25	29.11.2023		Практику м		2	Проводник. «Проводник-восьмёрка».	Зачет
26	04.12.2023		Беседа, практику м	1	1	Двойной проводник. Схватывающий узел.	Зачет
27	06.12.2023		Практику м		2	Карабиновый узел. Узел УИАА.	Зачет
28	11.12.2023		Беседа	2		Штоковый и брамштоковый узлы.	Опрос
29	13.12.2023		Беседа, практику м	1	1	«Грепвайн». Удавка.	Зачет
30	18.12.2023		Практику м		2	Беседочный узел «булинь». «Двойной булинь».	Зачет
31	20.12.2023		Практику м		2	Лыжный туризм.	Зачет
32	25.12.2023		Практику м		2	Преодоление этапов на лыжах: подъём и спуск.	Опрос
33	27.12.2023		Практику м		2	Преодоление этапов на лыжах: тропление лыжни.	Зачет
34	12.01.2024		Практику м		2	Преодоление этапов на лыжах: по тонкому льду.	Зачет
35	14.01.2024		Практику м		2	Переправа одного участника по тонкому льду.	Зачет
36	19.01.2024		Практику м		2	Преодоление канавы, бревна, ямы, бугра на лыжах.	Зачет
37	21.01.2024		Практику м		2	Спортивный туризм.	Зачет
38	26.01.2024		Практику м		2	Преодоление оврагов и рек по бревну и верёвочным перилам.	Зачет
39	28.01.2024		Практику м		2	Преодоление болота по жердям и кочкам.	Зачет
40	2.01.2024		Беседа, практику м	1	1	Подъём по «скальной стенке» свободным лазанием.	Опрос
41	04.02.2024		Практику м		2	Прохождение «скального прижима».	Зачет
42	09.02.2024		Беседа	2		Преодоление подъёма первого участника с командной страховкой.	Опрос
43	11.02.2024		Беседа	2		Подъём по склону с верхней командной страховкой.	Опрос
44	16.02.2024		Практику м		2	Траверс склона участником, идущим на командной страховке.	Зачет
45	18.02.2024		Практику м		2	Спортивный спуск.	Зачет
46	24.02.2024		Практику м		2	Спуск по перилам (дюльфер).	Зачет
47	26.02.2024		Теория	2		Спуск (подъём) по склону с самостраховкой по перилам.	Опрос
48	28.02.2024		Беседа,	1	1	Траверс по перилам.	Зачет

			практику м				
49	05.03.2024		Практику м		2	Транспортировка пострадавшего.	Зачет
50	10.03.2024		Теория	2		Движение по навесной переправе.	Опрос
51	12.03.2024		Практику м		2	Переправа первого участника через сухой овраг.	Зачет
52	16.03.2024		Практику м		2	Движение по верёвкам с перилами.	Зачет
53	18.03.2024		Беседа, практику м	1	1	Переправа первого участника вброд.	Опрос
54	23.03.2024		Практику м		2	Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг.	Зачет
55	25.03.2024		Практику м		2	Преодоление склонов: подъём, спуск, траверс при помощи альпенштока и верёвочных перил.	Зачет
56	28.03.2024		Практику м		2	Переправа маятником через ручей, овраг.	Зачет
57	01.04.2024		Практику м		2	Переправа первого участника через реку по бревну.	Зачет
58	06.04.2024		Практику м		2	Туристическая техника.	Зачет
59	08.04.2024		Практику м		2	Требования к участникам соревнований.	Зачет
60	13.04.2024		Практику м		2	Прохождение этапов и дистанций в целом.	Зачет
61	15.04.2024		Практику м		2	Нарушения. Штрафы. Снятие участников и команд с этапов и дистанций.	Зачет
62	20.04.2024		Практику м		2	Отдельные технические приёмы.	Зачет
63	22.04.2024		Практику м		2	Туризм в условиях спортзала.	Зачет
64	27.04.2024		Практику м		2	Сигналы бедствия, передаваемые жестами.	Зачет
65	29.04.2024		Практику м		2	Знакомство с элементами тактики на дистанции полосы препятствий.	Зачет
66	04.05.2024		Практику м		2	Общефизическая подготовка	Зачет
67	11.05.2024		Практику м		2	Упражнения на тактику. Игра «Зарница».	Зачет
68	13.05.2024		Практику м		2	Упражнения со скакалкой на время. Акробатика.	Мини-соревнования
69	18.05.2024		Практику м		2	Упражнения с палатками и рюкзаками на время. Игра « Кто быстрее соберёт палатку и рюкзак».	Зачет
70	20.05.2024		Практику м		2	Туристическая полоса препятствий. Промежуточная аттестация.	Зачет
71	25.05.2024		Практику м		2	Контрольно-переводные испытания. Выполнение	Зачет



А. _____



Б. _____



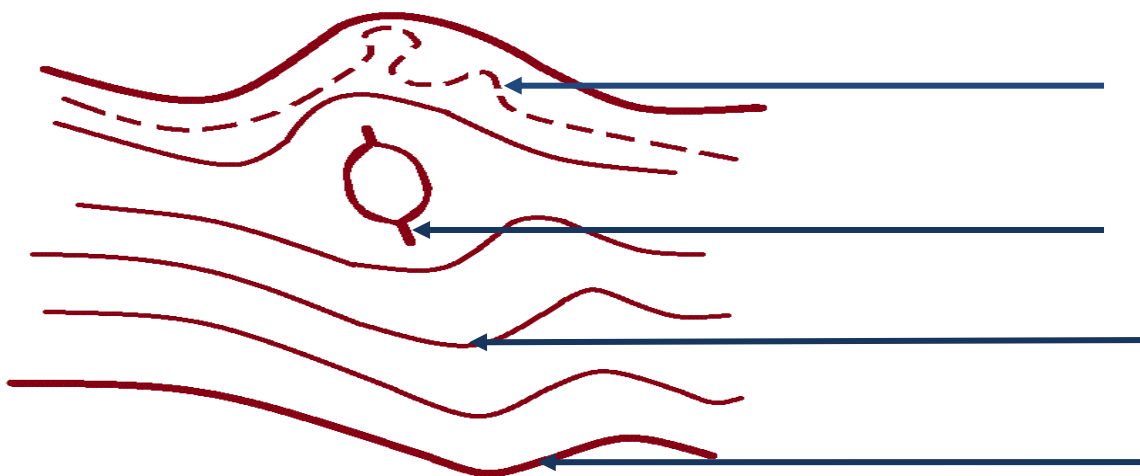
В. _____



Г. _____

Варианты: хребет и лощина, котловина, гора, седловина.

7) Подпишите названия горизонталей:






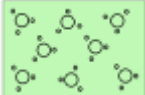



8) Расстояние между двумя соседними горизонталями называется:

а) Бергштрих

б) Заложение

в) Сечение.

9). Впишите названия топографических знаков:

	
	
	
	.100,5

10). Соотнесите названия с определениями:

№	Определение	Ответ:
1.	Угол между направлением на север (в Ю. полушарии – на юг) и направлением на какой-либо удаленный предмет	
2.	Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах	
3.	Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света	
4.	Схематический план маршрута следования	
5.	Подробное текстовое описание маршрута	
6.	Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель	

Варианты: легенда, компас, ориентир, азимут, абрис, курвиметр.

Часть 2. Туристско-спортивная подготовка

1) Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:

Вид туризма	Определение.
Пеший туризм	Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий
Водный туризм	Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство
Горный туризм	Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах
Конный туризм	Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности

Спелеотуризм	Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи
Лыжный туризм	Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения
Велотуризм	Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения
Парусный туризм	Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море




2) О каком виде спорта идет речь?

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

Ответ: _____

3) Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое» и «лишнее»:

Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккинговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.

		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

4) Соотнесите названия узлов с изображениями:

Названия: Восьмерка, булинь, прусик, прямой, встречный, двойной провод, контрольный, проводник.



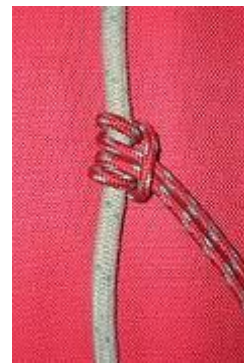
1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



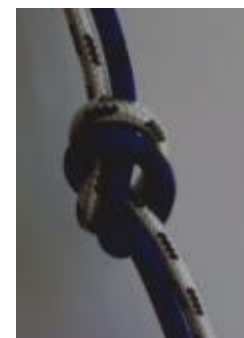
5. _____



6. _____



7. _____



8. _____

5) Форма одежды туриста должна:

- а) Максимально обеспечивать комфорт при передвижении.
- б) Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий.
- в) Максимально соответствовать последней моде.
- б) Выберите тип палатки, используемой в спортивном туризме:



а). Штурмовая



б). Треккинговая



в). Экспедиционная



г). Армейская



д). Кемпинговая

7) О каком снаряжении идет речь:

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

