

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дядьковская средняя школа» муниципального образования –
Рязанский муниципальный район Рязанской области**

«УТВЕРЖДЕНА»

На педагогическом Совете
от 29.08.2024 года

Приказ № 29 - ОД

Директор



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Азбука спортивного туризма»**

Возраст обучающихся – 6-18 лет

Разработчик программы:

Бурнашева Динара Шамильевна

Пояснительная записка

Актуальность программы. Туризм как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности. Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению истории Родины.

Современные учащиеся в силу необходимости и своих интересов, много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать ученикам возможность реализовать себя в различных областях. Учащимся, для поддержания здорового образа жизни, необходимо иметь физическую нагрузку, которую они могут получить в объединениях спортивно-туристского и туристско-краеведческого направления. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий. Поэтому учащиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, что, несомненно, помогает формированию гармонично развитой личности ребёнка. Занятия по данной образовательной программе, также помогут учащимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

Данная программа включена в образовательную программу МБУДО «ЦРТДиЮ» - рязанский муниципальный район на 2023 г. Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает начальные знания о работе пожарных, высотников, инженеров по технике безопасности, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Готовит детей к путешествию в лесу, учит преодолевать препятствия, ориентироваться на местности.

Направленность программы - туристско-краеведческая и предусматривает знакомство обучающихся с разделом спортивного туризма – личным прохождением дистанций-пешеходных, основами спортивного ориентирования.

Новизна программы «Азбука спортивного туризма» заключается в возможности учащимися сделать первые самостоятельные шаги в туристской деятельности, в изучении своего края. Программа «Азбука спортивного туризма» знакомит обучающихся с видом спорта – спортивный туризм, его видами: пеший, водный, велосипедный, горный, конный и др., с разделением этого вида спорта на два направления: «Дистанции» (соревнования) и «Маршруты» (походы). В этом курсе дети могут попробовать себя в направлении «Дистанция» – прохождение естественных препятствий лично с помощью специального туристского снаряжения.

Педагогическая целесообразность. Воспитываются волевые качества, формируются инициативность, самостоятельность, решительность, смелость, выдержка, самообладание и целеустремленность. Все эти качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности, дает возможность избежать влияния асоциальных явлений. Также в программе даются начальные знания по темам краеведение, ориентирование, специальная подготовка по спортивному туризму к

соревнованиям или походам. Ребенок может попробовать себя везде и раскрыться в любой деятельности: как ориентировщик или краевед, как мастер по вязке узлов или спортсмен-личник на тренировках по спортивному туризму.

Отличительной особенностью данной программы, является тот факт, что в рамках её реализации, учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки, ориентировании, краеведение, а также возможность участия в соревнованиях и получения разрядов по виду спорта – спортивный туризм.

А также в рамках программы может быть реализовано прохождение дистанции командой (4 человека), отработка техники и стратегии преодоления препятствий командой, походы выходного дня (без ночевки, либо с 1 ночевкой). Учащийся имеет возможность получить спортивный разряд, как на соревнованиях, так и участвуя в конкурсе походов (при условии посещения занятий).

Адресат программы: обучающиеся от 11 до 13 лет, процессы возбуждения преобладают над торможением. Это влечет за собой ухудшение реакции, временные трудности в формировании условных рефлексов. У подростков наблюдается очень эмоциональное общение, психическая неуравновешенность из-за переживаний.

Численность группы от 12 до 20 человек, но не более 25 человек.

При наборе обучающихся следует комплектовать группу с предоставлением справки от врача, разрешающую посещение занятий по данной программе.

Формы обучения по программе: очная.

Формы занятий применяемые в работе по реализации программы:

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые
5. спортивные тренировки
6. зачётные занятия

Срок и объем освоения программы: 1 год, 72 часа.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа, с переменной в 10 минут.

Целью данной программы является создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей, в процессе занятий спортивным туризмом, характерным компонентом которого является учебно-тренировочные занятия и учебно-познавательные игры с элементами туризма.

Программа направлена на решения следующих **задач:**

Предметные:

- познакомить детей с видом спорта «Спортивный туризм», его видами, принципами выживания в экстремальных условиях,
- изучить природы и достопримечательностей родного края;
- обучить обеспечению безопасности на тренировках и соревнованиях по спортивному туризму, а также спортивного ориентирования;
- обучить правилам и практическим навыкам спортивного туризма на дистанции.

Метапредметные:

- развить начальное техническое и тактическое мастерство участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию;
- укрепить здоровье, содействие правильному физическому развитию учащихся с помощью игр и упражнений;
- развить разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления.

Личностные:

- развить волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, товарищество и взаимовыручку;
- создать условия для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- развить социальное и профессиональное самоопределение, творческую самореализацию личности;
- сформировать бережное отношение к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика	Форма контроля
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	0	-
2.	Краеведение.	8	4	4	Тестирование, посещение объектов
3.	Специальная подготовка по спортивному туризму.	36	7	29	Тестирование, практические задания
4.	Ориентирование.	10	4	6	Тестирование, практические задания
5.	Походная подготовка.	6	0	6	Практические задания
6.	Общая физическая подготовка.	10	0	10	Практические задания
ИТОГО:		72	17	57	

Содержание программы

1.ВВЕДЕНИЕ

Информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте.

2.КРАЕВЕДЕНИЕ

Теория: краеведческая подготовка: приобретение знаний о природных богатствах родного края, историческом прошлом народа. Знаменитые земляки г. Рязани и Рязанского района.

Практика: посещение архитектурных и природных объектов г. Рязани или Рязанского района. Изучение достопримечательностей г.Рязани и Рязанского района.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

Теория: инструктаж перед изучением снаряжения и страховочной системы.

Практика: изучение специального личного снаряжения. Изучение страховочной системы. (самостраховка, перчатки, каска, обувь), надевание страховочной системы, подгонка снаряжения.

Теория: группы узлов, их назначение и свойства

Практика: Вязка узлов и их применение.

Вязка прямого (рифового) узла.

Вязка «возьмерки».

Вязка беседочного узла.

Вязка палаточного узла.

Вязка маркировочного узла.

Теория: Работа с веревками и карабинами. Изучение основной и вспомогательной верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Виды карабинов, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практика: бухтование верёвки, практическое применение карабинов.

Теория: правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практика: личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов.

Теория: последовательность командных действий при работе на технических этапах. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Практика: командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

4. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Теория: ориентирование, его виды. Взгляд на ориентирование, как на вид спорта. История развития спортивного ориентирования.

Практика: Изучение планов и карт, условных знаков. Изучение видов карт и их назначений. Измерение расстояний по карте. Методы определения сторон горизонта. Изучение компаса и его устройства. Работа с картами, компасом. Обозначение объектов местности условными знаками.

5. ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА

Практика: установка палатки, сборка различных видов костров: шалаш, таежный, звезда, колодец, пушка, нодья, полинезийский, камин.

Сборка рюкзака. Порядок сбора рюкзака. Получение практических навыков: крепление туристского коврика, посуды, продуктов и прочих вещей.

6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практика: выполнение специальных беговых упражнений. Практическое выполнение походного шага, переход с бега на шаг и с шага на бег; Выполнение ходьбы на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д. Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперед, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах. Участие в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры. Выполнение упражнений на силовую подготовку: упражнения с набивными мячами, упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания. Выполнение беговой подготовки: кросс по пересеченной местности. Участие в эстафетах.

Планируемые результаты обучения:

Обучающиеся должны

знать:

- о земляках Рязанской области, архитектурных достопримечательностях;
- о спортивном ориентировании, как о виде спорта;
- о спортивном туризме, как о виде спорта;
- о направлении спортивного туризма дистанции-пешеходные;
- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов; условные знаки спортивных и топографических карт;
- как ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- как самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- действия в случае потери ориентации;

- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная на этапах дистанций;
- надевание страховочной системы, завязывание узлов, бухтование веревки, преодоление естественных и искусственных препятствий, преодоление лично этапов дистанций: спуск, подъем по склону, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами;
- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, применение штрафных баллов за неправильные действия на этапах в дисциплине дистанция – пешеходная, подбор личного и группового снаряжения;

уметь:

- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, научиться работать с компасом;
- проявлять волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувства бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований;
- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму/ориентированию.
сформировать навыки:
- к систематическим занятиям туризмом;
- бережного отношения к природе.
- правильного физического развития;
- творческой самореализации.

Формы аттестации

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются тестирование и выполнение практических заданий по итогам 72 часов обучения.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, зачетные занятия.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование.

Воспитательный компонент

Приоритетные направления воспитательной деятельности: историческое и культурное воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, воспитание положительного отношения к труду.

Методические материалы:

Программа обеспечена схемами прохождения технических этапов,

тактическими схемами и описаниями прохождения пешеходных дистанций спортивного туризма.

К методическим материалам программы относятся картографический материал, с проработанными нитками маршрутов походов и нанесёнными вариантами прохождения дистанций спортивного ориентирования на соревнованиях различного уровня.

Отдельную часть методических материалов составляют тестовые задания содержащие вопросы по разным направлениям программы (смотри выше).

Материально-техническое обеспечение.

Основу материально-технического обеспечения составляют: учебный класс, стенды, отображающие тематику программы, библиотека учебно-методической литературы; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования МБУДО "ЦРТДиЮ" Рязанского района.

Таблица 1.

Индивидуальное снаряжение для реализации программы.

№ п/п	Для соревнований	Для походов
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).	Носки простые и шерстяные.
2.	Рукавицы брезентовые, перчатки для работы с верёвкой.	Теплое нижнее бельё.
3.	Рюкзак.	Штормовой, ветрозащитный костюм.
4.	Страховочная система.	Нейлоновый беговой костюм.
5.	Карабин с муфтой.	Куртка тёплая.
6.	Блокировка Д-10мм, 5м.	Шапка тёплая.
7.	Кольцо репшнур Д-6мм.	Рукавички или перчатки тёплые.
8.	Каска.	Свитер тёплый.
9.	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка).	Накидка от дождя.
10.	Приспособление для подъёма по перилам (жумар).	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).
11.	Устройство для преодоления навесной переправы (трек, каталка).	Индивидуальный пакет (спички, бинт, 2 таблетки обезболивающего

		в непромокаемом пакете.).
12.	Компас.	Фонарь электрический налобный.
13.		Запасные батарейки.
14.		Лыжи беговые или туристские. Ботинки. Палки.
15.		Спальник.
16.		Коврик.
17.		Мешок непромокаемый для личных вещей.
18.		Рюкзак.

Таблица 2.

Групповое снаряжение для реализации программы.

№ п/п	Для соревнований	Для походов
1.	Блокнот, ручка, линейка.	Котлы.
2.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	Топор.
3.	Верёвка основная Д-10мм, 50 - 60м.	Нож.
4.	Верёвка основная Д -10мм, 20-25м.	Часы ручные механические.
5.	Верёвка основная Д -10мм, 30 м.	Свечи стеариновые.
6.	Верёвка вспомогательная (репшнур) Д-6мм, 40м.	Сухой спирт.
7.	Карабин с муфтой.	Фляга для воды 1,5-2 л.
8.	Картографический материал.	Палатка 3-5 местная с непромокаемым тентом.
9.	Страховочные устройства.	Система для транспортировки пострадавшего.
10.	Зажим жумар двойной	Блок ролики.
11.	Средства для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl).	Петли двойные, Д -10мм, 3-5м.
12.		Полотно для изготовления носилок.
13.		Медицинская аптечка.
14.		Ремонтный набор.
15.		Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.
16.		Фотоаппарат цифровой.
17.		Газовая горелка.
18.		Шант.
19.		Пила двуручка или цепная.

Список литературы, использованной педагогом при написании образовательной программы

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели , 2004 г.
2. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
3. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
5. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.

Список литературы для педагогов дополнительного образования

1. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 352 с.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
4. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС», 1990.
5. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
6. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
7. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
8. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
9. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
10. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
11. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
12. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
13. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.:

Профиздат, 1987. – 80 с.

14. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.

15. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.

16. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.

17. Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.

Список литературы для детей и родителей

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.

2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС», 1987.

3. Из истории детского туризма в России (1918-2008гг.) – М.:ФЦДЮТиК, 2008.

4. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак», 1996.

5. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М: ФЦДЮТиК, 2005, 328 с.

6. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М: ИСВ РАО, 2011, 352 с.

7. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987

8. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.

9. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

10. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.

11. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974., 104 с.

12. Словарь юного туриста. М: ЦДЮТ, 2003, 76 с.

Интернет источники:

1.<https://rsport.ria.ru/20230125/turizm-1847090271.html?ysclid=ll0z1bbw77530027057>

2.<https://svastour.ru/articles/puteshestviya/vidy-turov/turizm.html?ysclid=ll0z310gtc552511524>

3.<https://adventure13.ru/posts/nosovks/2020-09-15-opredelenie-turizma.html?ysclid=ll0z5i5upx492505803>

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика	Форма контроля
		ВВЕДЕНИЕ. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	0	-
1		КРАЕВЕДЕНИЕ	8	4	4	
1.1		Архитектурные и природные объекты г. Рязани или родного района Рязанской области.	4	2	2	Посещение объектов
1.2		Знаменитые земляки г. Рязани или родного района Рязанской области.	2	1	1	Тестирование
1.3		Достопримечательности родного края.	2	1	1	Посещение достопримечательностей
2.		СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.	36	7	29	
2.1		Специальное личное снаряжение.	2	1	1	Тестирование
2.2		Узлы. Вязка прямого (рифового) узла. Вязка «возьмерки». Вязка беседочного узла. Вязка палаточного узла. Вязка маркировочного узла.	6	0	6	Самостоятельная работа
2.3		Работа с веревками и карабинами.	8	2	6	Тестирование
2.4		Личное прохождение этапов спортивного туризма. 1. Навесная переправа (с возможной транспортировкой "пострадавшего")	12	2	10	практические задания

		2. Движение по скальному участку 3. Переправа через реку, овраг по бревну 4.Подъем по склону (в том числе по перилам) 5.Спуск по склону (в том числе спортивным способом) 6.Преодоление канавы, ручья, рва с использованием подвешенной веревки (маятником) 7.Преодоление канавы, ручья, рва с помощью шеста 8.Движение по жердям 9.Движение по кочкам 10.Преодоление чащи, завала				
2.5		Командное прохождение этапов спортивного туризма.	8	2	6	практические задания
3		ОРИЕНТИРОВАННИЕ	10	4	6	
3.1		Основы ориентирования.	2	1	1	Тестирование, практические задания
3.2		План. Карта.	2	1	1	Тестирование, практические задания
3.3		Условные знаки.	3	1	2	Тестирование, практические задания
3.4		Компас. Азимут.	3	1	2	Тестирование, практические задания
4.		ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА	6	0	6	
4.1		Походная подготовка. Постановка палатки.	2	0	2	практические задания

4.2		Походная подготовка. Виды костров.	2	0	2	практические задания
4.3		Походная подготовка. Сборка рюкзака.	2	0	2	практические задания
5.		ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10	0	10	
5.1		Общеразвивающие упражнения,	2	0	2	практические задания
5.2		Спортивные игры.	2	0	2	Участие в спортивных играх
5.3		Силовая подготовка.	2	0	2	практические задания
5.4		Беговая подготовка.	2	0	2	практические задания
5.5		Эстафеты.	2	0	2	Участие в эстафетах
		ИТОГО за период обучения:	72	17	57	

Итоговый тест

Тест № 1. Спортивный туризм.

1. Спортивный туризм – это *(обведите в кружок цифру с правильным ответом или выделите жирным шрифтом)*:

1А	вид спорта, состоящий из трёх групп спортивных дисциплин: группа дисциплин «маршрут», группа дисциплин «туристское многоборье» и группа дисциплин «дистанция»
1Б	вид спорта, состоящий из двух групп спортивных дисциплин: группа дисциплин «маршрут» и группа дисциплин «дистанция».
1В	деятельность, проводимая туристами-энтузиастами, в виде организации различных туристских мероприятий (походов и соревнований).

2. Ниже представлены фотографии различных туристских соревнований. Впишите под каждой фотографией, к какой группе дисциплин относятся эти соревнования *(впишите букву А или Б)*:

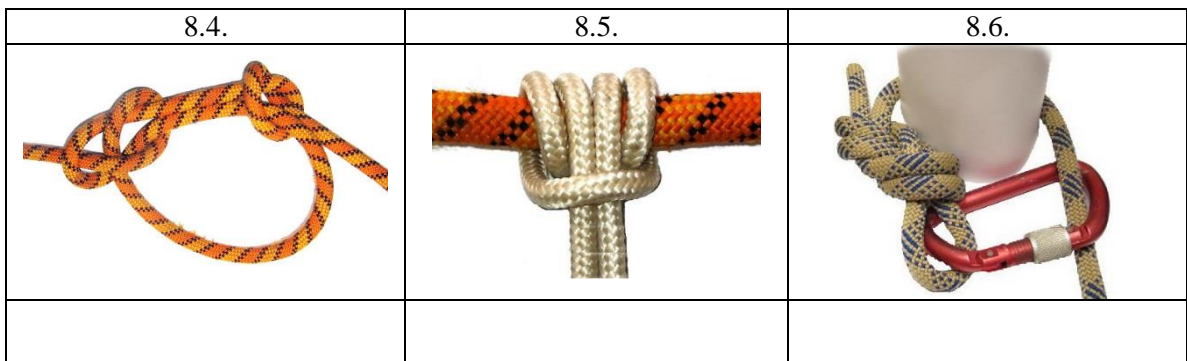
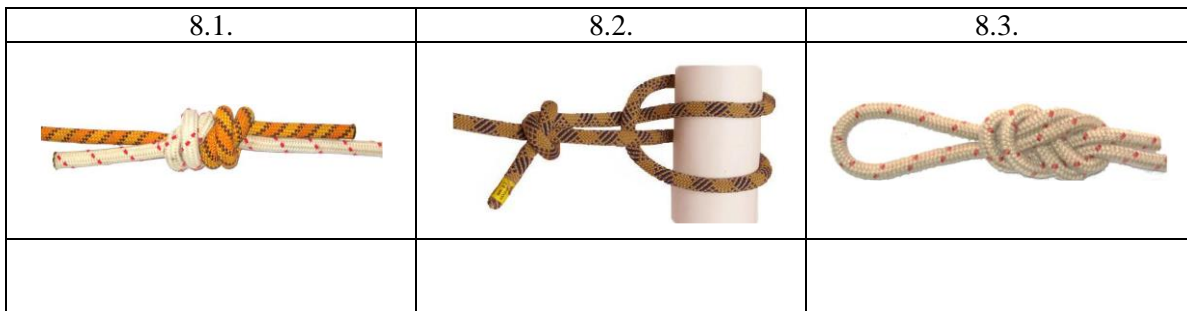
А – соревнования относятся к группе дисциплин "маршрут"

Б – соревнования относятся к группе дисциплин "дистанция"


2.1.	2.2.	2.3.
------	------	------




3. В туристских походах и соревнованиях используются различные туристские узлы. Ниже на картинках предложены несколько узлов. Как они называются? (Впишите под каждой картинкой название узла).



4. На картинках представлено туристское снаряжение. Впишите название под каждой картинкой.

10.1.	10.2.	10.3.
		

10.4.	10.5.	10.6.
		

5. Как вы думаете, что самое необходимое нужно взять туристу в поход?!
Расставь по порядку от самого важного!

Спички	1	
Посуда	2	
Видеоигра	3	
Палатка	4	
Еда	5	
Учебники	6	
Компьютер	7	
Маму	8	
Палатка	9	
Спальный мешок	10	
Крем от загара	11	
Фонарик	12	
Паращют	13	
Бритва	14	
Ножик	15	
Одежда	16	
Мячик	17	
Рюкзак	18	

6. Подставь подходящие слова, для чего они нужны...↓

КОМПАС	КАРТА	КОТЕЛОК	РЮКЗАК
ПАЛАТКА	СПАЛЬНЫЙ МЕШОК	ЛИНЕЙКА	ДВЕРЬ
КОВРИК	ПОЛОВНИК	КОТ	НОЖ
НАВИГАТОР	МЯЧ	ВЕРЕВКА	БОТИНКИ
ПОСУДА	ГИТАРА	ПРИПРАВА	ШКАФ
ПАЛКИ ДЛЯ ХОДЬБЫ	СПИЧКИ	ЦВЕТОК	КОВЕР
ТЕНТ	КОСТЕР	ФОТОАППАРАТ	БАРАБАН

Распредели их правильно по этим позициям ↓

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ В ПОХОДЕ	
ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПОХОДЕ	
НОЧЕВКА НА ПРИРОДЕ	
СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ В ПОХОДЕ	
НЕ НУЖНО В ПОХОДЕ	

7. Как виды костров бывают? Отметь верные!

8А - «Шалаш»	8Б - «Ладья»	8В - «Лесной»
8Г - «Звездный»	8Д - «Изба»	8Е - «Индийский»
8Ж - «Таежный»	8З - «Колодец»	8И - «Нодья»

8. Какие узлы бывают? Отметь верные!

3А - Булинь	3Б - Линейный	3В - Встречный
3Г - Восьмерка	3Д - Дервайн	3Е - Брамштоковый
3Ж - Семерка	3З - Грейпвайн	3И - Прямой

Тест №2. Краеведение.




1. Рязанская область расположена в центральном федеральном округе Российской Федерации и граничит с различными областями и республиками (выберите, с какими – поставьте галочку слева от названия или выделите жирным шрифтом):

<input type="checkbox"/>	Тамбовская область	<input type="checkbox"/>	Санкт-Петербургская область	<input type="checkbox"/>	Чувашская республика
--------------------------	--------------------	--------------------------	-----------------------------	--------------------------	----------------------

Нижегородская область	Пензенская область	Смоленская область
Мордовская республика	Владимирская область	Тульская область
Московская область	Ивановская область	Липецкая область

2. На севере Рязанской области находится (впишите название) _____
низменность.

3. В каких районах Рязанской области находятся эти объекты (впишите название районов под картинками)?

А	Б	В
		

Г	Д	Е
		

4. Этот мореплаватель, наш земляк, совершил кругосветное мореплавание в экспедиции на шлюпе «Диана». Назовите его имя. Поставьте плюс рядом с правильно фамилией.

1А	1Б	1В	1С
Кристофор Колумб	Авинов Александр Павлович	Василий Михайлович Головнин	Сергей Семенович Бирюзов

5. Какой известный рязанец совершил штурманом, совместно с В.П. Чкаловыми Г.Ф. Байдуковым, дальний перелет из Москвы на остров Удд. В 1937 году в составе того же

экипажа впервые в мире совершил перелет из Москвы через Северный полюс в Америку. Поставьте плюс рядом с правильно фамилией.

6.

3А	3Б	3В	3С
И.А. Маликов	М.Г. Прокофьев	А.В. Беляков	Полетаев Ф.А.

7. Перечислите реки по размеру Рязанской области: Цна, Солотча, Вожа, Проня, Мокша.

перечислить (впишите) реки по мере возрастания (слева направо)				
→	→	→	→	→

8. Перечислить озера по возрастанию площади: Белое, Святое, Великое, Старица, Негарь.

перечислить (впишите) озера по возрастанию площади (слева направо)				
→	→	→	→	→

Тест №3. Ориентирование.

Вопрос - 1: Прибор, который помогает определить стороны света?

1А - Спидометр	1Б - Компас	1В - Безмен
1Г - Компьютер	1Д - Пульсометр	1Е - Наушники

Вопрос - 2: Как называется графическое изображение местности на листе бумаги?

2А - Билет	2Б - Портрет	2В - Карта
2Г - Рисунок	2Д - Купюра	2Е - Фотография

Вопрос - 3: Если встать спиной к северу, то за спиной будет?

1А - Полярная Звезда	1Б - Дорога	1В - Запад
1Г - Мешок с конфетами	1Д - Школа	

Вопрос - 4. Выберите верные утверждения (обведите в кружок цифру с правильным ответом или выделите жирным шрифтом):

1А	Топографическая карта - это уменьшенное, подробное и точное изображение небольшого участка местности на плоскости (бумаге).
1Б	Топографическая карта содержит информацию об административном делении изображаемой территории. Различные территориальные административные единицы изображены на ней разным цветом.
1В	Топографическая карта содержит сведения о рельефе, гидрографии, растительности, грунтах, дорогах, хозяйственных и культурных объектах, коммуникациях, границах и других объектах местности.
1Г	Участники соревнований по спортивному ориентированию при прохождении дистанции используют топографическую карту местности.

Вопрос - 5. На топографических картах для изображения объектов используются различные цвета. Сопоставьте цвет перечисленным ниже объектам (*впишите справа от названия объекта букву, соответствующего цвета из таблицы*)

А	Б	В	Г	Д	Е

Объект	цвет
а. Водоёмы	
с. Строения, сооружения	
е. Кварталы с огнестойкими строениями	
g. Ледники	
i. Шоссе	

Объект	цвет
б. Лес	
d. Элементы рельефа	
f. Болота	
h. Кварталы с неогнестойкими строениями	
j. Грунтовая дорога	

Вопрос - 6. Сопоставьте численный масштаб (таблица слева) с соответствующим именованным масштабом (таблица справа). *Впишите слева от каждого значения численного масштаба букву соответствующего словесного масштаба.*

	Численный масштаб	(впишите букву)
3.1.	1:50000	
3.2.	1:1000000	
3.3.	1: 5000	
3.4.	1:500000	
3.5.	1:100000	

	Словесный масштаб
А	в 1 см 50 метров
Б	в 1 см 500 метров
В	в 1 см 5 километров
Г	в 1 см 50 километров
Д	в 1 см 10 метров
Е	в 1 см 100 метров
Ж	в 1 см 1 километр
З	в 1 см 10 километров
И	в 1 см 100 километров
К	в 1 см 1000 километров


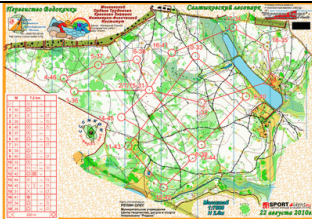

Вопрос – 7. Имеется три карты одной и той же местности разного масштаба:
карта А - масштаб 1:100000 карта Б – масштаб 1:200000 карта В – масштаб 1:500000

Какая из карт наиболее точно и подробно отображает план местности?

Ответ: _____

Вопрос – 8. Сопоставьте картинки и названия. (*Впишите под картинками название или соответствующую букву*).

9.1.	9.2.	9.3.
		

9.4.	9.5.	9.6.
		

Варианты ответов:

А	Компостер	Д	Флешка
Б	Электронный чип	Е	Спортивная карта
В	Азимут	Ж	Контрольный пункт (станция)
Г	Компас	З	Дырокол

Практические физические упражнения

Комплексы контрольных нормативов для оценки общей и специальной физической подготовки.

Качество спортивной подготовки туриста находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и достоверности информации, получаемой посредством измерения, наблюдений и оценок.

Оценка уровня специальной физической и технико-тактической подготовки, работоспособности и функционального состояния организмов, занимающихся осуществляется на основании комплекса контрольных испытаний.

Хорошие результаты выполнения контрольных упражнений дают основание для вручения свидетельства о прохождении обучения.

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование специальной физической подготовки.

1.Контрольные задания для зачета

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
Специальная подготовка (оценка не ставится – зачет, незачет)		
Прохождение этапа – подъем (спортивным способом)	Оценивается лучший результат	Оценивается лучший результат
Прохождение этапа – подъем (с помощью жумара)	Оценивается лучший результат	Оценивается лучший результат
Прохождение этапа – спуск (спортивным способом)	Оценивается лучший результат	Оценивается лучший результат

Прохождение этапа – спуск (с помощью восьмерки)	Оценивается лучший результат	Оценивается лучший результат
Прохождение этапа – параллельные перила	Оценивается лучший результат	Оценивается лучший результат
Прохождение этапа – навесная переправа	Оценивается лучший результат	Оценивается лучший результат
Прохождение этапа - траверс	Оценивается лучший результат	Оценивается лучший результат
Прохождение этапа - бревно	Оценивается лучший результат	Оценивается лучший результат
Прохождение этапа - горизонтальный маятник	Оценивается лучший результат	Оценивается лучший результат
Прохождение этапа – вертикальный маятник	Оценивается лучший результат	Оценивается лучший результат
Бухтовка веревки 10м., мин.	Оценивается лучший результат	Оценивается лучший результат