

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Черновская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МАОУ Черновской СОШ,
протокол от. 30.08.2024 №1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школьный туризм»
Срок реализации программы: 3 года обучения
Возраст обучающихся: 14-18 лет

Составитель:

Сачко Валерия Яковлевна,
педагог дополнительного образования

с. Чёрновское
2024

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Содержание программы	5
Учебный план	7
Планируемые результаты реализации программы	9
Глава 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации образовательной программы.	10
2.1. Условия реализации программы	10
2.2. Формы аттестации (контроля)	13
2.3. Список литературы Для педагога:	14
Для обучающихся:	14
Приложение 1. Тест	15

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Спортивный туризм привлекает своей демократичной формой общения, познания и оздоровления. Это массовый вид спорта, он доступен людям любого возраста и социального положения. В туризме, который занял прочное место в жизни современного общества можно выделить несколько направлений:

1. Туризм внутренний - путешествия в пределах Российской Федерации.
2. Туризм выездной – путешествия за пределы Российской Федерации, в другую страну.
3. Туризм социальный – путешествия, субсидированные государством на социальные нужды. Здесь чаще всего реализуются следующие типы туризма: оздоровительный и познавательный. Так же можно отнести типы туризма, формирующиеся по возрасту: детский, молодежный, туризм для людей «среднего возраста» (пенсионеры), социального состояния: студенческий, школьный и т.д.
4. Туризм самостоятельный – путешествия с использованием активных способов передвижения (пешеходный, лыжный, водный и др.).

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная.

Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа направлена на привлечение учащихся обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств.

Актуальность программы обусловлена приоритетными направлениями деятельности в сфере дополнительного образования, закрепленными следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании

в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196;

4. Постановление 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» (далее - СанПиН); Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации (Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы))».

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы))»;

6. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»);

7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

8. Приказ ГАНУ СО «Дворец молодёжи» от 26.02.2021 № 136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году (вместе с Требованиями к дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году).

Соответствует региональным социально-экономическим и социально- культурным потребностям и проблемам.

Потребностям и проблемам детей и их родителей или законных представителей.

Адресат программы.

Программа направлена непосредственно на ее реализацию в отделении физкультурно - спортивной направленности: «Юный турист» / базовая площадка МАОУ Черновская СОШ/.

Программа скорректирована в соответствии с количеством детей, из расчета 10-15 человек в каждой учебной группе, а также, с возрастными особенностями обучающихся данных коллективов – старший подростковый возраст.

Особенностью внимания старшего подросткового возраста является переход от

зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости: что предполагает, с одной стороны, завершение физического, в частности полового, созревания, а с другой - достижение социальной зрелости.

Режим занятий – 1 год

Занятия проводятся 2 раза в неделю: длительность одного занятия – 1,5 академических часа

Сроки реализации программы - 1 год

Объем программы

Данная программа рассчитана на 102 учебных часа, из расчета 34 учебных недель.

Форма обучения - очная.

Виды занятий:

- групповые;
- индивидуально-групповые;
- коллективные;
- учебно-производственная деятельность;

Форма организации образовательного процесса:

- лекция;
- тренировка;
- поход.

Цель и задачи программы

Цель: организация процесса обучения детей и целостного процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка, через занятия туризмом.

Задачи:

Обучающие:

- формирование компетентности обучающихся в области спорта.

Развивающие:

- совершенствование физического развития, обучающегося и его спортивных навыков.

Воспитывающие:

- формирование навыков взаимоотношений между участниками в спортивной команде.

1.2 Содержание программы

Учебно-тематический план

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол. часов</i>
1.	Вводное занятие.	2
2.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	2
3.	Изучение правил	2

4.	Тактическая подготовка	2
5.	Командная работа на этапах спортивного туризма	2
6.	Наведение этапов спортивного туризма	2
7.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма	2
8.	Техника горного туризма	2
9.	Соревнования по спортивному туризму	2
10.	Планирование маршрута	2
11.	Раскладка	2
12.	Доврачебная помощь	2
13.	Организация походного быта	2
14.	Элементы ПСР	2
15.	Рельеф, условные знаки	2
16.	Чтение карты	2
17.	Работа с компасом и таблицами	2
18.	Топография	2
19.	Тактика в спортивном ориентировании	2
20.	Силовая подготовка	2
21.	Общеразвивающие упражнения. Специально беговые упражнения	2
22.	Спортивные игры	2
23.	Беговая подготовка	2
24.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	2
25.	Изучение правил	2
26.	Тактическая подготовка	2
27.	Разбор соревнований	2
28.	Наведение этапов спортивного туризма	2
29.	Командная работа на этапах спортивного туризма	2
30.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма	2
31.	Соревнования по спортивному туризму	2
32.	Планирование маршрута	2
33.	Раскладка	2
34.	Доврачебная помощь	2
35.	Организация походного быта	2
36.	Элементы ПСР	2
37.	Рельеф, условные знаки	2
38.	Чтение карты	2
39.	Работа с компасом и таблицами	2
40.	Работа с компасом и таблицами	2
41.	Топография	2
42.	Тактика в спортивном ориентировании	2
43.	Силовая подготовка	2
44.	Общеразвивающие упражнения специально беговые упражнения	2
45.	Спортивные игры	2
46.	Беговая подготовка	2
47.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма	2
48.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма	2
49.	Техника горного туризма	2
50.	Соревнования по спортивному туризму	2
51.	Планирование маршрута	2

Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм»
Специальная физическая подготовка – 1 год обучения

№ п/п	Наименование программы	Количество часов	теория	Практика	Формы аттестации
1	Туризм	102	20	82	Зачет

Содержание

Тема 1. Введение.

Теория: Вводное занятие. ТБ. Организационное собрание. Введение в программу. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе.

Практика: Знакомство с учащимися.

Тема 2. Специальное личное снаряжение.

Теория: Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практика: Изучение специального личного снаряжения, одевание страховочной системы.

Тема 3. Узлы.

Теория: Основная и вспомогательная верёвки. Требования к верёвкам.

Практика: Применение основных и вспомогательных верёвок. Бухтовка и маркировка верёвки.

Тема 4. Работа с карабинами.

Теория: Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практика: Применение карабинов.

Тема 5. Личное прохождение этапов спортивного туризма.

Теория: Правила техники безопасности. Правила действий при работе на технических этапах. Последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Организация самостраховки при прохождении технических этапов.

Практика: Прохождение технических этапов. Отработка скорости на этапах.

Тема 6. Командное прохождение дистанции по спортивному туризму.

Теория: Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Распределение обязанностей. Последовательность командных действий при работе на технических этапах.

Командная страховка и сопровождение. **Практика:** Работа в связках. Командное прохождение технических этапов. Отработка скорости работы на техническом этапе. Командное прохождение технических этапов

Тема 7. Полигоны по спортивному туризму.

Теория: Изучение пешеходной дистанции.

Практика: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные

Тема 8. Соревнования по спортивному туризму.

Практика: Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Тема 9. Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму.

Практика: Прохождение технических дистанций разной сложности

Тема 10. Групповое снаряжение.

Теория: Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение.

Практика: Применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Тема 11. Подготовка к походу.

Теория: Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Правила укладки рюкзака. Движение в походе. Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности. **Практика:** Укладка рюкзака. Составление маршрута.

Тема 12. Профилактика опасностей в походе.

Теория: Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе.

Практика: Правила обращения с топором, ножом.

Тема 13. Доврачебная помощь.

Теория: Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении. Походная аптечка.

Практика: Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Наложение повязки, изготовление носилок из жердей переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

Тема 14. Питание в походе.

Теория: Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов.

Практика: Приготовление чая на костре.

Тема 15. Составление отчета о походе.

Теория: Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.

Практика: Составление отчёта о походе.

Тема 16. Походы.

Практика: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

Тема 17. Краткие сведения о спортивном ориентировании.

Теория: Ориентирование как вид спорта. История развития. Виды спортивного ориентирования.

Практика: Ориентирование на местности.

Тема 18. Топографическая подготовка.

Теория: Топографическая карта. Условные знаки.

Практика: Упражнения по определению масштаба.

Тема 19. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теория: Заданный маршрут, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практика: Ориентирование по выбору.

Тема 20. План. Карта.

Теория: Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практика: Определение расстояния по карте. Измерение расстояний по карте.

Тема 21. Компас.

Теория: Взятие азимута на ориентир.

Практика: Работа с компасом.

Тема 22. Условные знаки.

Теория: Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков. Обозначение объектов местности условными знаками.

Практика: Изучение условных знаков.

Тема 23. Тактико-техническая подготовка.

Теория: Основные сведения о тактико-технической подготовке.

Практика: Упражнения по тактико-технической подготовке.

Тема 24. Азимут движение по азимуту.

Теория: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Понятие азимута. Азимут на ориентир.

Практика: Движение по азимуту.

Тема 25. Чтение карты.

Теория: Воспроизведение карты и сличение с местностью. Сличение карты с местностью. Сличение местности с картой.

Практика: Изображение местности на основании карты.

Тема 26. Полигоны по спортивному ориентированию.

Практика: Прохождение учебных дистанций разного вида.

Тема 27. Спортивное ориентирование.

Теория: Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практика: Прохождение дистанции по спортивному ориентированию.

Тема 28. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Теория: Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег.

Практика: Сдача общеразвивающих упражнений, специальные беговые.

Тема 29. Спортивные игры.

Теория: Игры на выносливость.

Практика: Игра «Волшебный канат»; «Кто сильнее?»; «Царь горы».

Тема 30. Силовая подготовка.

Практика: Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

Тема 31. Беговая подготовка.

Практика: Кросс по пересеченной местности.

Тема 32. Тестирование.

Практика: Сдача нормативов.

Тема 33. Эстафеты.

Практика: Прохождение технических этапов в виде эстафеты.

Планируемые результаты реализации программы

Стартовый уровень

Метапредметные результаты:

— общаться с людьми;

— систематизировать и обобщать собранный краеведческий материал,

оформлять его и хранить;
— составлять справочную картотеку;

Предметные результаты:

— основные этапы истории туризма;
— основные виды туризма;

Личностные результаты:

— инициативностью;
— аккуратностью;
— коммуникабельностью;
— целеустремлённостью;
— самокритичностью;

Глава 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации образовательной программы

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Воздушно - тепловой режим в помещении спортзала:

- температура воздуха в комнате 18 - 20 С;
- относительная влажность воздуха 30 - 70 %;

Световой режим: мощность искусственного освещения 150 люкс. Условия безопасности жизнедеятельности

Соблюдение правил охраны труда детей и правил противопожарной безопасности, с которыми педагог знакомит воспитанников в соответствии с инструкциями.

1. Спортивный зал.
2. Центр «Точка роста»
3. Туристическое снаряжение и оборудование.
4. Фотоаппарат.
5. Видеокамера.
6. Мультимедиа проектор, экран.

Информационное обеспечение:

- учебные презентации (подробный перечень указан в «Методические материалы»);
- электронный сборник видео-занятий организации учебного процесса по спортивному туризму.

Методические материалы:

- методическая литература;
- методические разработки занятий, маршрутов походов;
- методические разработки, планы-конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям, инструкционные и технологические карты.

Методическое обеспечение

№	Раздел/ тема	Дидактический материал и ТСО	Формы занятий	Методы	Форма подведения итогов
1.	Специальное личное снаряжение	зал, индивидуальная страховочная система, карабины, жумар, спусковое устройство, ус самостраховки	Индивидуальные Групповые	*наглядный (показ) *тренировочный	- Зачет
2.	Узлы	зал, веревки	Групповые	*наглядный (показ) *тренировочный	- Домашнее задание - Зачет
3.	Работа с веревками	Спортивная площадка, веревки	Групповые, индивидуальные	*наглядный (показ) *тренировочный	- Зачет
4.	Работа с карабинами	Зал, карабины, веревка	Групповые	*тренировочный	- Зачет
5.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	Спортивная площадка, специальное снаряжение	Индивидуальные	*тренировочный	- Соревнования
6.	Распределение обязанностей в группе		Групповые	*наглядный (показ)	-Зачет
7.	Групповое снаряжение	Зал, палатки, котлы, тенты, рюкзаки	Групповые	*наглядный (показ)	-Зачет
8.	Подготовку к походу		Групповые	*исследование	-Поход

9.	Движение в походе	Иллюстративный материал	Групповые	*наглядный (показ) *исследование	-Зачет
10.	Профилактика опасностей в походе	Кабинет, презентация	Групповые	*наглядный (показ) *исследование	-Зачет
11.	Доврачебная помощь	Зал, бинты, шины	Групповые	*наглядный (показ) *тренировочный	-Зачет
12.	Питание в походе. Водно-солевой режим		Групповые	*словесный	-Зачет
13.	Топографическая подготовка	Зал, раздаточный материал	Групповые	*наглядный	-Зачет
14.	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию		Групповые	*наглядный	-Зачет
15.	План. Карта	Кабинет, карты, линейки	Групповые	*наглядный *тренировочный	-Зачет
16.	Компас	Кабинет, компаса, презентация	Групповые	*наглядный	-Зачет
17.	Условные знаки. Рельеф	Кабинет, карточки, раздаточный материал	Групповые	*наглядный	-Зачет
18.	Тактико-техническая подготовка		Групповые	*тренировочный	-Зачет
19.	Азимут. Движение по азимуту	Кабинет, компас, линейка	Групповые	*наглядный *тренировочный	-Зачет
20.	Чтение карты	Кабинет, карта	Групповые	*наглядный	-Зачет

21.	Общеразвивающие упражнения	Спортивная площадка	Групповые, индивидуальные	*тренировочный	-сдача норматив
22.	Спортивные игры	Спортивная площадка	Групповые	*тренировочный	-Зачет
23.	Силовая подготовка	Спортивная площадка	Групповые, индивидуальные	*тренировочный	-сдача норматив
24.	Развитие выносливости у старших подростков, занимающихся спортивным туризмом	Сборник упражнений, направленный на развитие выносливости у старших подростков, занимающихся спортивным туризмом (Приложение 7)	Групповые, индивидуальные	*наглядный *тренировочный	-показ

2.2. Формы аттестации (контроля). Оценочные материалы. Формы контроля:

- сдача нормативов по общей физической подготовке;
- участие в соревнованиях;
- диагностика развития творческих способностей детей;
- опрос, зачеты, творческие задания;
- открытые занятия.

Оценочные материалы: пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов. Мониторинговая программа содержит критерии оценки (наличие которых в программе обязательно), по которым отслеживается уровень знаний, умений и навыков, уровень развития и уровень воспитанности обучающихся.

Оценочные материалы:

1. Сохранность контингента.
2. Мониторинг личностного развития учащихся к таблице

«Динамика личностного развития учащихся».

3. Динамика личностного развития обучающихся.
4. Протокол оценки результатов сформированности компетенций обучающихся в соответствии с направлением деятельности дополнительного образования.
5. Творческие достижения обучающихся. (Приложение 2-5)

2.3. Список литературы

Для педагога:

1. Лях, В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман // Теория и практика физической культуры. -2018. - № 1. -С. 16-17.
2. Ветитнев А. М. Информационно-коммуникационные технологии в туризме: учебник для СПО / А. М. Ветитнев В. В. Коваленко, В. В. Коваленко. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 340 с.
3. Коц, Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я.Коц. -М.: Физкультура и спорт,209. -30с.
4. Рындач, М.А. Основы туризма: Учебное пособие / М.А. Рындач, С.Н. Смоленский. - М.: Дашков и К, 2018. - 204 с.
5. Фарвель, В.С. Управление движениями в спорте/ В.С. Фарвель М.: Физкультура и спорт, 2019. - 208-210 с.
6. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – М.; СПб.: «Невский фонд», 2019. – 416с.
7. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для ин-тов и техникумов физической культуры. М.: ФиС, 2018. - 163 с.
8. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2020. -368 с. Подробнее.
9. Еркомайшвили И.В. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, 2019
10. Курилова В.И. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальностям № 2114 «Физическое воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физическое воспитание». - М.: Просвещение,2020. - 224 с.
11. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов // Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - С. 139-154.

Для обучающихся:

Основная:

1. Александрова А.Ю.: Международный туризм-М.: Аспект-пресс,2019; - 597 с.

Дополнительная:

2. Мотылянская, Р.Е. Выносливость у юных спортсменов / Р.Е.Мотылянская. - М.: Физкультура и спорт, 2020. -140 с.
3. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2020. – 330с. Шабанов А.Н. Карманная энциклопедия туриста. –М.: «Вече», 2018. – 153с.

Тест

1. Спортивный коллектив, подобранный и подготовленный для участия в различных соревнованиях?

- команда;
- группа;
- класс.

2. Дайте определение понятия «безопасность».

3. Время, за которое участник состязаний или команда должны выполнить то или иное задание?

- время прохождения дистанции;
- контрольное время;
- временной интервал.

4. Вид туристских соревнований. Проводится в форме похода, в ходе

которого каждая команда выполняет ряд заданий по туристской технике, ориентированию, топографии, краеведению и оказанию доврачебной медицинской помощи:

- контрольно-туристский маршрут;
- полоса препятствий;
- конкурсная программа;

5. Коллективная или индивидуальная поездка куда-нибудь. Посещение чего-нибудь (музей, природный объект, памятник истории, архитектуры и т.п.) с познавательной или увеселительной целью -

- экскурсия;
- путешествие;
- тур.

6. Дайте определение понятия «экспедиция».

7. Дистанция соревнований, состоящая из участков для скоростного движения и этапов из искусственных и естественных препятствий, позволяющих проверить техническую и тактическую подготовку участников

- трасса;
- контрольный туристский маршрут;
- полоса препятствий.

8. Отдельная часть пути, а также специальный отрезок дистанции в спортивных соревнованиях (эстафете):

- этап;
- конкурс;
- задание.

9. Этап в туристских соревнованиях. Оборудован как качающаяся веревка, прикрепленная верхним концом в неподвижной точке. Участник, ухватившись за подвижный нижний конец и оттолкнувшись от одного берега, должен преодолеть препятствие (ручей, канаву и т.п.) и приземлиться на другом берегу?

- «челнок»;
- «маятник»;
- «тарзанка».

10. Дайте определение понятия «техника переправ».

11. Основной документ, регламентирующий проведение соревнований, с которым участники должны быть ознакомлены заранее:

- программа;
- смета;
- положение.

12. Соревнование команд (в беге, плавании, технике туризма и т.д.), в

котором на определенном участке пути (этапе) один участник сменяется другим, ударяя по плечу или передавая условный предмет (палочку, мяч, рюкзак и т.д.):

- эстафета;
- контрольно – туристский маршрут;
- полоса препятствий.

13. За участие в каком виде походов присуждаются юношеские разряды по туризму?

- походы выходного дня;
- степенные походы;
- категорийные походы.

14. Дайте определение понятия «контрольный пункт».

15. Прохождение нового или известного, но переработанного группой маршрута по населенной или ненаселенной местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п. целью-

- экспедиция;

тур;
поход. Ответы.1

Безопасность — это такие условия, в которых находится объект, когда действие внешних и внутренних факторов не влечёт действий,

считающихся отрицательными по отношению к данному объекту в соответствии с существующими на данном этапе потребностями, знаниями и представлениями.

2

1

1

Экспедиция — путешествие со специально определённой целью.3

1

2

Понятие «техника переправ» - комплекс технических приемов и средств, обеспечивающих преодоление естественных преград.

3

1

3

Контрольный пункт (сокращённо — КП) — в любом виде ориентирования точка, в которой должны побывать участники соревнований. Точка обозначается на карте и оборудуется спортивной призмой на местности. Для контроля на КП должен быть инструмент отметки: станция электронной отметки, компостер, цветной карандаш, буква или слово для запоминания, контейнер для записок.

3

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

Максимальный балл – 15 баллов

Выявление уровня освоения программы (определяется по сумме баллов за теоретическую и практическую части):

Высокий уровень – 15-12

баллов Средний уровень – 11-9

баллов

Низкий уровень – 8 баллов и менее