

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӢДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСШӢРЛУНА СОДТӢД КУЖӢМЛУНӢ ВЕЛӢДАНӢ
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӢРИН»

Рекомендована
Методическим советом
Протокол №01
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заместителя директора
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»
Н.В. Баскаковой
№01-02/517 от «30» августа 2023г.

Принята
Педагогическим советом
Протокол №01
«30» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Новые вершины»

Направленность:

Туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Туголуков Иван Михайлович,
педагог дополнительного образования
Огиенко Анастасия Станиславовна,
методист

Сыктывкар
2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная – общеразвивающая программа «**Новые вершины**» (далее Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;

- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

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

- Планом мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г.№385-р);

- Письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. №07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)»;

-«Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта» от 2021 года утвержденные ФГУБ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания»;

- Уставом образовательной организации;

- Лицензией образовательной организации на образовательную

Программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и морально-волевых качеств, а также дальнейшего повышения спортивного мастерства на пути к высшим достижениям.

Актуальность программы.

Развитие детско-юношеского туризма является одним из приоритетов современной государственной политики, направленной на решение социально-экономических, рекреационно-оздоровительных, духовно-нравственных, просветительско-образовательных и культурных задач.

На сегодняшний день спортивный туризм является стремительно развивающимся видом спорта, который охватывает огромное количество детей и молодежи по всей России, а также других стран.

В современной ситуации переосмысления ценностных ориентиров развития общества и отдельной личности данный вид спорта приобретает актуальное значение. Спортивный туризм позволяет реализовать здоровые спортивные амбиции юных туристов от выполнения разрядных

нормативов до присвоения спортивных разрядов.

Актуальность программы продиктована её востребованностью среди детей и их родителей, так как занятия спортивным туризмом способствуют физическому развитию становлению личности, формированию психологической готовности к лидерскому образу мышления, развитию активной жизненной позиции. Занятия спортивным туризмом воспитывают в людях умение самостоятельно и правильно принимать решения в экстремальной ситуации, которая искусственно создается на различных соревнованиях, а также в походах. Кроме того, у детей формируются такие качества, как выносливость, быстрота реакции, высокая работоспособность, стремление эффективно работать в команде и умение преодолевать себя.

Отличительные особенности программы. В программе предполагается интенсивная тренировочная деятельность, в большей части практическая, совершенствование знаний, навыков и умений, полученных на учебно - тренировочных этапах подготовки, повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности. Содержание программы представлено несколькими направлениями: спортивный туризм (группа дисциплин – дистанции) и спортивное ориентирование. Многогранная подготовка спортсменов-туристов позволяет им участвовать в соревнованиях не только по основной дисциплине «дистанция», но и участвовать в спортивных соревнованиях по «смежным» видам спорта: в дисциплине «маршрут», спортивное ориентирование, лыжные гонки, «Школа безопасности», соревнованиях по спасательным работам на воде, природной среде.

Спортивная подготовка включает тренировочные и спортивные мероприятия в условиях, созданных на базе МБОУ «СОШ» с. Объячево и МЦДО «Прилузского района», что позволяет планировать и проводить занятия комплексно: в спортзале, на скалодроме, в тренажерном зале, в актовом зале, в учебных кабинетах, в условиях природной среды: на туристической базе в с. Черныш, в окрестностях с. Объячево и на территории Прилузского района, где имеются спортивные карты (м. у с. Черныш и т.д.).

Адресат программы. Программа адресована подросткам и молодежи с 13 до 17 лет, освоившим базовую программу по спортивному туризму имеющим навыки туристской деятельности и взрослые спортивные разряды (3 взрослый и выше).

Основным критерием для зачисления в объединение является желание ребенка и отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Вид программы – продвинутая.

Объем, срок реализации программы: Программа рассчитана на 2 года обучения. Учебный год составляет 36 недель, в неделю предполагается 9 часов, итого часов в год 324, общее количество часов 648ч.

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Кол-во занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	40 мин	3	9	324
2	40 мин	3	9	324
Всего часов по программе:				648

Режим занятий: Расписание занятий составляется в соответствии с нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Формы организации образовательного процесса

Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения, занятия осуществляются всем составом объединения, занятия по подгруппам, индивидуальные занятия. В период невозможности проведения очных занятий по причине карантинных мероприятий, активированных дней, предполагается дистанционная самостоятельная работа.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:
- групповые и индивидуальные;

- тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- судейская практика;
- игры, беседы, лекций, походы, конкурсы.
- тестирование и контроль.

Формы организации учебного тренировочного определяются содержанием и регламентом вида спорта Спортивный туризм: это практические (тренировочные) занятия по преодолению естественных препятствий природного рельефа местности, которые отличаются большим многообразием: скалы (скалодром), снег и снежные склоны и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий макро- и микрорельефа местности.

При преодолении естественных препятствий используются различная техника и тактика, различные средства передвижения и обеспечения безопасности.

Особенности организации образовательного процесса

Разновозрастная группа, имеющая опыт участия в соревнованиях 2-3 класса дистанции по спортивному туризму. Занятия проводятся всем составом объединения, по группам (в связке) и индивидуально.

Теоретические занятия должны проводиться с использованием наглядных материалов (спортивные карты, фотографии, фильмы, тематические подборки из интернета и литературных источников) и технических средств обучения (демонстрация слайдов, аудио и видеозаписей).

Практические занятия проводятся во время проведения туристских мероприятий, а также на местности (в парке, на полигоне МЦДО «Прилузского района») и в помещении (в классе, спортивном зале, в тренажерном зале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Цель и задачи

Цель программы: совершенствование и рост учащихся в области спортивного туризма, через его гармоничное физическое развитие, формирование высоких волевых и нравственных качеств, посредством учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование техник и тактик спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- формирование соревновательного опыта путем участия в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков судейства в соревнованиях;
- систематизация знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, о закаливании и укреплении здоровья;

Развивающие:

- повышение работоспособности спортсменов, расширение их физических возможностей;
- развитие силовой, специальной выносливости, координационных способностей;
- ценностное отношение к занятиям физкультурой и спортом;
- совершенствование личностных качеств: самостоятельности, ответственности, памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления, пространственного воображения;
- формирование спортивной мотивации.

Воспитательные:

- воспитание гражданственности, патриотизма, чувства любви к Родине;
- воспитание волевых качеств, в практическом применении на соревнованиях;
- воспитание бережного отношения к природе и окружающей среде;

- воспитание чувства коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

	Раздел, тема	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение	2	2		
1.1	Вводное занятие. Современное состояние и развитие спортивного туризма в Республике Коми и в России .	2	2		
2	Туристская подготовка. Дистанции	122	9	113	
2.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, во время походов и соревнований.	2	2	-	
2.2	Тактика дистанций 2,3,4 класса сложности.	11	5	6	Контр. старт
2.3	Техническая подготовка прохождения дистанций 2,3,4 класса сложности	80	-	80	Контр. старт, соревнования
2.4	Виды дистанций и анализ их прохождения.	4	1	3	
2.5	Контрольные старты и соревнования.	25	1	24	Контр. старты и соревнования
3	Спортивное ориентирование.	48	8	40	
3.1	Основные принципы рисовки условных знаков спортивных карт. Работа с масштабом. Рельеф. Сечение рельефа.	10	2	8	
3.2	Азимут и компас.	9	1	8	
3.3	Виды ориентирования. Техники и тактики спортивного ориентирования	19	3	16	
3.4	Контрольные упражнения и соревнования по ориентированию	10	2	8	Контр. старт
4	Основы судейской и инструкторской подготовки	32	10	22	
4.1	Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по спортивному туризму	6	6		
4.2	Организация и проведение соревнований, и их судейство	18	4	14	Судейство соревнований
4.3	Инструкторская подготовка	8	-	8	
5	Гигиена в спорте и первая помощь	14	7	7	
5.1	Гигиена в спорте. Самоконтроль состояния здоровья. Профилактика различных заболеваний.	6	3	3	
5.2	Возможные травмы на занятиях и их предупреждение. Основные приемы	8	4	4	

	оказания первой помощи.				
6	Физическая подготовка спортсмена.	94		94	
6.1	Общая физическая подготовка.	34	-	34	Сдача нормативов
6.2	Специальная физическая подготовка.	60	-	60	Сдача нормативов
7	Воспитательная работа	12		12	
7.1	Новогодняя игра вместе с родителями «Зимние забавы»	4	-	4	
7.2	Викторины, конкурсы, игры, открытые занятия, экскурсионные поездки.	8	-	8	
	ИТОГО:	324	36	288	

Содержание 1 год обучения

1. Введение.

1.1. Вводное занятие.

Теория. Порядок и содержание работы объединения. Краткий исторический обзор развития туризма как вида спорта в России и в Республике Коми. Характеристика современного состояния спортивного туризма. Прикладное значение спортивного туризма. Особенности спортивного туризма. Крупнейшие всероссийские соревнования. Массовые соревнования юных туристов. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований Проведение собеседования с желающими заниматься в объединении. Планирование деятельности объединения на предстоящий год.

2. Туристская подготовка. Дистанции

2.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях, во время походов и соревнований.

Теория. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

2.2. Тактика дистанций.

Теория. Тактика прохождения дистанции по спортивному туризму: на личной дистанции, в связке, в группе. Ожидаемое время победителя. Контрольное время. Безопасность дистанции. Различные варианты решения прохождения дистанций. Ошибки при прохождении дистанций.

Практика. Выработка оптимального тактического решения преодоления препятствия по заданной ситуации. Различные варианты решения. Тактика прохождения длинных и коротких дистанций, индивидуальное прохождение, прохождение в связке, в группе. Планирование прохождения дистанций 2-3-4 класса. Исправление тактических ошибок по ходу прохождения дистанций. Решение ситуационных задач.

2.3. Техническая подготовка прохождения дистанций.

Практика. Преодоление и организация этапов 2, 3, 4 класса: навесные переправы, наклонные навесные переправы (вверх, вниз), спуски, подъемы по склону, вертикальный спуск, вертикальный подъем, параллельные перила. Отработка технических приемов прохождения этапов. Совершенствование технических приемов. Организация перил на различных технических этапах в зависимости от конкретных задач. Использование различных точек опоры (ТО), используемые на дистанциях по спортивному туризму. Прохождение технических этапов в связке, в группе. Отработка технических этапов по заданным условиям, вариации условий и прохождения.

Использование специального снаряжения. Отличие прохождения технических этапов на разных видах дистанций. Маркировка веревки.

Организация страховки на дистанциях: судейская, командная верхняя, нижняя. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Сопровождение, и способы ее организации.

Подготовка веревок, планирование прохождения конкретных дистанций, соревнований. Выбор скорости движения по дистанции. Повышение скорости при прохождении технических этапов. Ускорения. Выполнение технических приемов на соревновательной скорости.

2.4. Анализ дистанций.

Теория. Классификация дистанций:

- пешеходные, лыжные, водные, на искусственном рельефе;

-спринты и короткие, (дистанции с высокой насыщенностью техническими этапами и специальными усложняющими заданиями); длинные (дистанции значительной протяженности, с прохождением технических этапов и этапов ориентирования на местности);

-прохождение индивидуальное (личное), в связке, в группе.

Практика. Анализ результатов соревнований.

2.5. Контрольные старты и соревнования по спортивному туризму.

Теория. Разрядные требования.

Практика. Участие в соревнованиях и в контрольных стартах по спортивному туризму. Анализ соревнований. Ошибки при прохождении дистанций.

3. Спортивное ориентирование

3.1. Основные принципы рисовки условных знаков спортивных карт. Работа с масштабом. Рельеф. Сечение рельефа.

Теория. Отличительные особенности спортивных карт. Основные принципы рисовки условных знаков спортивных карт, цвета карты. Развитие быстрого чтения карты. Работа с масштабом, сечение рельефа. Рельеф местности, горизонтали рельефа. Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Практика. Знание условных знаков спортивных карт. Чтение рельефа местности. Горизонтали рельефа, сечение. Определение высоты склона. Отображение рельефа на спортивных картах. Развитие пространственного мышления.

Развитие чувства расстояния. Глазомер. Измерение длин отрезков на карте на глаз и умение определять расстояние на местности.

Совершенствование работы с компасом. Быстрое взятие азимута и умение выдерживать направление движения по азимуту на местности. Отработка азимутальных ходов.

Контрольные тесты по топографической подготовке, условным знакам.

3.2. Азимут и компас

Теория. Работа с картой и компасом на местности. Ориентирование карты по компасу. Азимутальные ходы.

Практика. Совершенствование работы с компасом. Быстрое взятие азимута и умение выдерживать направление движения по азимуту на местности. Отработка азимутальных ходов.

Контрольные тесты по азимуту.

3.3. Виды ориентирования. Основы техники и тактики спортивного ориентирования

Теория. Виды спортивных дисциплин в ориентировании. Техника и тактика ориентирования на различных дистанциях. Приемы и способы ориентирования. Взаимосвязь скорости передвижения и точного чтения карты. Легенды контрольных пунктов. Действие спортсмена при потере ориентировки.

Практика. Основной задачей технико-тактической подготовки является формирование чувства времени, расстояния, пространственного мышления и восприятия. Приобретение технико-тактических навыков на различных видах дистанций по спортивному ориентированию. Бег по дорогам, по лесу различной проходимости, в подъемы и со спусков, с одновременным чтением карты. Выполнение упражнений с картой, направленных на отработку технических приемов ориентирования.

Бег по азимуту, движение в заданном направлении на открытой и закрытой местности. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Выбор нитки забега. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Выбор путей движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

3.4. Контрольные упражнения и соревнования по ориентированию

Теория. Правила по спортивному ориентированию.

Практика. Участие в соревнованиях и в контрольных стартах по ориентированию. Анализ соревнований. Ошибки при прохождении дистанций.

4. Основы судейской и инструкторской подготовки

4.1. Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по спортивному туризму

Теория. Массовые соревнования по спортивному туризму. Единый календарный план официальных спортивных мероприятий по туризму в Республике Коми. Формирование ЕКП. ЕВСК – Единая всероссийская спортивная квалификация. Присвоение судейских категорий и спортивных разрядов.

Основные пункты Правил соревнований по спортивному туризму. Виды соревнований по спортивному туризму

4.2. Организация и проведение соревнований, и их судейство.

Теория. Права и обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд, организаторов соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

Подготовка к соревнованиям. Техническая информация о дистанции.

Инвентарь используемый при проведении соревнований по спортивному туризму.

Практика. Практические занятия по судейству соревнований. Самостоятельное проведение соревнований в группе. Планирование дистанций. Составление условия дистанции. Практика судейства на старте, финише, этапе, в составе службы дистанции. Оформление мест старта и финиша, этапа. Подготовка инвентаря и оборудования для дистанции.

4.3. Инструкторская подготовка.

Практика. Помощь педагогу в проведении части занятия, разминки, заминки. Совместное проведение с тренером учебно-тренировочных занятий по технической подготовке на местности. Проведение игровых тренировок. Помощь в организации и проведении учебного похода. Выполнение поручений, связанных с организацией и проведением соревнований.

5. Гигиена в спорте и первая помощь

5.1. Гигиена в спорте. Самоконтроль.

Теория. Гигиена человека. Гигиенические требования при занятии спортом. Требования к одежде и обуви. Сохранение здоровья при занятиях спортом и участии в соревнованиях. Влияние занятий спортом на организм и человека.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Субъективные показатели самоконтроля – сон, аппетит, самочувствие, настроение. Понятие о спортивной форме, переутомлении, перетренированности.

Практика. Выполнение норм личной гигиены. Прохождение углубленного медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере. Составление плана тренировок

5.2. Возможные травмы на занятиях и их предупреждение. Первая помощь.

Теория. Предупреждение травматизма. Понятия о травмах. Причины травм и их профилактика. Способы транспортировки пострадавшего. Первая доврачебная помощь при ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях.

Причины возникновения и профилактика простудных заболеваний, пищевых отравлений и желудочных расстройств. Укусы животных и насекомых. Первая доврачебная помощь.

Практика. Практические занятия по первой доврачебной помощи: наложение

повязок, виды повязок, наложение шин. Транспортировка «пострадавшего».

6. Физическая подготовка

Объем физической подготовки для каждого спортсмена подбирается индивидуально. Это зависит какие цели учащийся и педагог ставят на данный год обучения, а также от возрастных особенностей и подготовленности спортсмена.

6.1. Общая физическая подготовка

Теория. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практика. Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости: лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика, скалолазание, спортивные и подвижные игры. Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц и связок опорно-двигательного аппарата. Упражнения со снарядами для развития мышечной выносливости. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

6.2. Специальная физическая подготовка

Практика. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Практика. Упражнения для формирования специальных двигательных навыков, для эффективного совершенствования техники и тактики спортивного туризма, ориентирования и скалолазания.

Выполнение упражнений на развитие выносливости: беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности; кроссовый бег в подъемы; специальные беговые упражнения

Для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств: специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с тяжестями, спринтерский бег, «челночный» бег, бег с внезапной сменой направления по лесному массиву, скоростно-силовые упражнения на навесных переправах, на скалодроме. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный и соревновательный метод.

Выполнение упражнений на развитие гибкости, ловкости: прыжки, многоскоки, упражнения на быстроту реакции, упражнения на растягивание.

Выполнение упражнений на развитие силы: подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, работа с грузами

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение	2	2		
1.1	Вводное. Правила вида спорта "Спортивный туризм". Положение о Единой всероссийской спортивной квалификации.	2	2		
2	Туристская подготовка. Дистанции.	142	9	133	
2.1	Совершенствование технико – тактической подготовки дистанций 3,4 класса сложности.	100	-	6	Контр. старт
2.2	Занятия на полигоне .	13	-	13	Контр. старт, соревнования
2.3	Анализ прохождения дистанций. Правила соревнований и система оценки нарушений на пешеходных дистанциях.	4	1	3	
2.4	Контрольные старты и соревнования	25	1	24	Контр. старты и соревнования
3	Спортивное ориентирование	18	-	18	
3.1	Контрольные упражнения и соревнования по ориентированию	18		18	Контр. старт
4	Судейская и инструкторская подготовка.	32	10	22	
4.1	Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по спортивному туризму	6	6		
4.2	Организация и проведение соревнований, и их судейство.	18	4	14	Судейство соревнований
4.3	Совершенствование инструкторской подготовки.	8	-	8	
5	Гигиена в спорте и первая помощь	14	7	7	
5.1	Личная гигиена туриста.	6	3	3	
5.2	Приемы транспортировки пострадавшего	8	4	4	
6	Физическая подготовка	104		104	
6.1	Общая физическая подготовка.	44	-	44	Сдача нормативов
6.2	Специальная физическая подготовка.	60	-	60	Сдача нормативов
7	Воспитательная работа	12		12	
7.1	Новогодняя игра вместе с родителями «Зимние забавы»	4	-	4	
7.2	Викторины, конкурсы, игры, открытые занятия, экскурсионные поездки.	8	-	8	

	ИТОГО:	324	28	296	
--	---------------	------------	-----------	------------	--

Содержание 2 год обучения

1. Введение.

1.1. Вводное занятие.

Теория. Порядок определения класса дистанций и классификации соревнований. Положения о соревнованиях и его разделы. Функции и порядок работы мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Документы, необходимые для допуска к соревнованиям. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Права и обязанности участников и представителей (тренеров). Санкции, применяемые к участникам и представителям (тренерам) при нарушении ими правил. Снаряжение, технические средства передвижения и требования к ним. Общие положения. Содержание требований и норм ЕВСК, условий их выполнения. Порядок формирования ЕВСК. Порядок присвоения спортивных разрядов. Порядок присвоения спортивных званий. Порядок лишения спортивных званий.

2. Туристская подготовка. Дистанции.

2.1 Совершенствование тактики дистанций 3,4 класса сложности.

Практика. Освоение технических этапов пешеходных дистанций 3-го класса сложности в различных дисциплинах, характеристика, параметры и способы их прохождения (спуск, подъем, навесная переправа, параллельные перила, маятник, бревно, траверс и тд.). Организация перил. Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов. Работа в связках. Отработка действий спортсменов-туристов при прохождении соревновательной дистанции. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положение тела при преодолении этапов. Последовательность действий спортсмена при прохождении дистанции. Работа с веревкой.

2.2 Занятия на полигоне, пешеходная дистанция.

Практическое занятие. Отработка дистанции по условия на специально оборудованных и приспособленных для занятий полигонах, подготовка к соревнованиям. Учебные соревнования.

2.3 Анализ прохождения дистанций. Правила соревнований и система оценки нарушений на пешеходных дистанциях.

Теория. Правила проведения соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Регламент проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции – пешеходные», (дистанция – пешеходная, дистанция – пешеходная – связка, дистанция – пешеходная – группа). Методика преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная. Права и обязанности участников. Штрафовая и безштрафовая система оценки нарушений, применяемая к участникам при нарушении ими правил. Знакомство с таблицей нарушений. Действий спортсмена при нарушении условий этапа.

Практика. Знакомство с основными понятиями: самостраховка, контрольное время, рабочая зона, исходная сторона и тд.

2.4 Контрольные старты и соревнования

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях 3 класса сложности. Анализ соревнований.

3. Спортивное ориентирование.

3.1 Контрольные упражнения и соревнования по ориентированию

Теория. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Практическое занятие. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, на

соревнованиях в качестве участников.

4. Судейская и инструкторская подготовка.

4.1 Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по спортивному туризму.

Теория. Общие положения. Содержание требований и норм ЕВСК, условий их выполнения. Порядок формирования ЕВСК. Порядок присвоения спортивных разрядов. Порядок присвоения спортивных званий. Порядок лишения спортивных званий. Порядок определения класса дистанций и классификации соревнований. Положения о соревнованиях и его разделы. Функции и порядок работы мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Документы, необходимые для допуска к соревнованиям. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Права и обязанности участников и представителей (тренеров). Санкции, применяемые к участникам и представителям (тренерам) при нарушении ими правил. Снаряжение, технические средства передвижения и требования к ним.

4.2 Организация и проведение соревнований, и их судейство.

Теория. Основная задача службы дистанции - постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и описаний. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Своевременная расстановка этапов, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Судейская документация на этапе, порядок ее оформления. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Хронометраж прохождения этапа. Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая. Действия судьи при возникновении спорной ситуации. Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов. Практические занятия.

Практика. Судейство официальных соревнований с оценкой качества судейства в группе дисциплин

4.3 Совершенствование инструкторской подготовки.

Теория. Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Психология коллектива. Понятие психологического климата в группе. Лидеры формальные и неформальные. Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности. Личная подготовка инструктора к занятиям. Определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия. Методика обучения технике пешеходного и лыжного туризма, критерии оценки существующих методов. Необходимость приобретения навыков. Текущий контроль усвоения технических навыков. Соотношение времени, выделяемого на обучение и отработку приемов, тренировку, доведение их выполнения до автоматизма. Наиболее распространенные упущения инструкторов. Сравнительный анализ проведенных занятий.

Практика. Передача знаний и опыта младшим учащимся.

5. Гигиена в спорте и первая помощь.

5.1 Личная гигиена туриста.

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в

занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними

5.2. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего

6. Физическая подготовка

6.1 Общая физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее постоянно на высоком уровне невозможно добиться успеха в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующие на это отстающее качество.

Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, техникой какого-либо определенного вида туризма. Одновременно в процессе ее должны развиваться и те физические качества, которые особенно важны для данного вида туризма. Так, для туриста — пешехода и велосипедиста особенно важны сила и выносливость ног, для лыжника, кроме того, нужна сила рук. Каждому туристу, передвигающемуся активно, необходимо хорошее, т. е. глубокое и равномерное, дыхание. Значит, надо «поставить» дыхание, причем для различных видов туризма эта задача решается по-разному.

Закаливание организма достигается путем длительного, постепенного и систематического приспособления его к необычным условиям. Процесс закаливания должен быть постоянным, без перерывов. Чтобы приучить себя к ночлегам на снегу, в мешках, нужно заранее, за время тренировок, привыкнуть переносить холод и известные неудобства сна в палатке, в снежной пещере и т. п. По мере роста закаленности турист перестает чувствовать необычные раздражения и спит в таких условиях лучше, чем дома.

Физическая подготовка должна быть непрерывной и круглогодичной.

Неотъемлемая часть подготовки туриста — соблюдение режима, без чего немаловажен успех. Основные требования к режиму — умелое сочетание работы с отдыхом, выполнение правил гигиены, ежедневная утренняя гимнастика и строгое соблюдение расписаний тренировок. Распорядок дня надо составить по возможности так, чтобы утренняя гимнастика, прием пищи, работа и отдых ежедневно проводились в одно и то же время. Это ставит организм в привычные условия и тем самым повышает его работоспособность. Нормальный сон укрепляет нервную систему туриста, делает его бодрым и энергичным, а хорошо организованное питание, правильный подбор и чередование продуктов обеспечивают быстрое восстановление сил после работы.

Обязательное условие для каждого занимающегося — прохождение не менее 3—4 раз в году медицинского осмотра, а также систематический самоконтроль.

Физическая подготовка складывается из утренней гимнастики, специальных тренировочных занятий и походов выходного дня.

Утреннюю гимнастику следует проводить ежедневно, в любую погоду, желательно на открытом воздухе.

Практика.

- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Упражнения для мышц шеи.
- Упражнения для туловища, для ног.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

6.2 Специальная физическая подготовка.

Теория и практика **Специальная физическая подготовка** - это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида туризма.

Средствами специальной подготовки осуществляется воспитание необходимых туристу навыков.

Для занятий туризмом планируется воспитание основных качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости.

Воспитание выносливости. В туристском походе приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения, метеорологических условий, веса рюкзака. В результате организм утомляется и создается возможность появления ошибок при преодолении опасных или сложных участков маршрута. Следовательно, запас прочности и безопасность туриста во многом зависят от его выносливости.

При воспитании выносливости ставятся три основные задачи: улучшение аэробных возможностей, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение анаэробных возможностей; повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

При этом нагрузка характеризуется следующими факторами: интенсивностью, продолжительностью, величиной интервала отдыха, характером отдыха и числом повторений упражнений. Наиболее доступные средства воспитания общей выносливости - ходьба, кроссовый бег, прыжки, спортивное ориентирование на местности, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, велосипедный спорт, гребля, ритмическая гимнастика.

Специальная выносливость воспитывается всеми средствами технической подготовки: походами выходного дня, участием в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике туризма, тренировками с грузом на травянистых, осыпных, снежных, ледовых склонах и скалах. Специальная выносливость - способность к многократному повторению упражнений по технике туризма без снижения качества их выполнения. При воспитании выносливости, особенно у школьников, нужно учитывать большие возрастные различия в приспособительных реакциях организма к повышенным нагрузкам. Работая с детьми, важно создать оптимальные условия для функционирования систем кислородного обеспечения организма. С этой целью целесообразно чаще проводить тренировки в лесной или парковой зоне.

Воспитание силы. При ходьбе с грузом по пересеченной местности, преодолении технически сложных участков мышцы ног, рук и туловища испытывают большую нагрузку в течение длительного времени.

Упражнения для воспитания силы делятся на две группы.

Первую группу составляют упражнения с внешним сопротивлением: с сопротивлением

партнера (упражнения в парах, борьба, акробатика); с весом предметов (штанга, гантели, набивные мячи, ядро, камни, мешки с песком, гиря, рюкзак с контрольным весом); с сопротивлением упругих предметов (эспандер, амортизатор) и внешней среды (бег по снегу, воде, песку, в гору, по пересеченной местности).

Вторая группа - это упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, преодоление навесной переправы, приседания, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах).

Максимальное силовое напряжение может быть создано тремя путями (по В. И. Зацюрскому): преодолением неопредельных отягощений (сопротивлением) с предельным числом повторений; предельным увеличением внешнего сопротивления (в динамическом или статическом режиме); преодолением сопротивлений с предельной скоростью.

Специальные силовые упражнения выполняются с рюкзаком или другим грузом (можно с партнером) и включают: лазанье по канату, гимнастической или скальной стенке; подтягивание на перекладине; преодоление навесной переправы; прыжки через препятствия; приседания, ходьбу и бег; подъем по крутому снежному или травянистому склону.

Применение средств и методов воспитания силы в школьные годы должно быть тщательно согласовано с особенностями этой возрастной группы. Занятия на первых этапах физической подготовки должны обеспечивать оптимальную степени гармонического развития всех мышечных групп, содействовать образованию прочного "мышечного корсета", укреплять дыхательную мускулатуру.

В комплексных тренировках упражнения на силу целесообразно применять в конце занятия.

Воспитание ловкости. Критерии ловкости - координационная сложность задания, время и точность его выполнения. Воспитание ловкости складывается из воспитания способности осваивать новые двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с быстро меняющейся обстановкой на туристском маршруте (например, применить серию быстрых и точных движений, связанных с переправой через водный поток, движением по осыпи, скалам и льду, спуском на лыжах, сплавом на горных реках).

Основная задача воспитания ловкости - овладение новыми двигательными действиями. При этом используются следующие упражнения: спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, горнолыжный спорт, спортивная и художественная гимнастика, легкая атлетика (прыжки, барьерный бег), ритмическая гимнастика.

При выполнении упражнений рекомендуется включать в них элементы новизны, создавать неожиданные ситуации, требующие быстрой реакции.

В туризме специальная ловкость воспитывается средствами специальной физической и технической подготовки без груза и с грузом: ходьбой по бревну, тросу, камням, кочкам, соревнованиями по технике туризма, скалолазанию, туристскими упражнениями на ледовых, снежных, травянистых и осыпных склонах.

Воспитание быстроты. Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время.

Для воспитания быстроты используются различные скоростные упражнения: спортивные и подвижные игры, легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки и метания), ритмическая гимнастика. Применяются разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные, тактильные), быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Средства специальной физической подготовки для воспитания быстроты: туристские упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным туристским снаряжением и т. п.).

Воспитание гибкости. Для воспитания гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения - упражнения на растяжение, перед выполнением которых необходимо хорошо разогреться.

Непременное условие достижения высокой физической подготовленности туристов -

соблюдение режима, правил гигиены, постоянный врачебный контроль, который дополняется самоконтролем спортсмена и заключается в систематическом наблюдении за весом своего тела, пульсом, сном, аппетитом, общим состоянием. Управление подготовкой туриста будет эффективным только в том случае, если преподаватель или тренер систематически получает информацию о состоянии спортсмена и его работоспособности во время тренировки, об уровне физической подготовленности.

Вся деятельность по физической подготовке туристов проходит три этапа: подготовительный, исполнительный и контрольный.

На подготовительном этапе осуществляются планирование и общая организация учебно-тренировочного процесса. На основании перспективного плана составляются планы тренировок и установок на двухлетний и годичный периоды, по месяцам и недельный, план-конспект занятия, готовятся технические средства обучения. Планируется участие в соревнованиях. Тщательно подготовленная рабочая документация позволяет осуществлять тренировочный процесс на более высоком уровне.

Исполнительный этап включает оперативность организации учебно-тренировочных занятий (мест для занятий, технических средств обучения, туристского и спортивного снаряжения, инвентаря, тренажеров).

Контрольный этап позволяет оперативно получать информацию о влиянии нагрузок на организм занимающихся. Надежным помощником здесь служат дневники самоконтроля, педагогические наблюдения тренера, контрольные тесты и нормативы, участие в соревнованиях.

Максимальный оздоровительный эффект от разнообразной и регулярной тренировки будет в том случае, если характер и степень физической нагрузки полностью соответствуют состоянию здоровья, уровню функциональной готовности организма, возрасту и индивидуальным особенностям человека. Без этого тренировки окажутся не только малоэффективными, но могут принести вред.

Характерная особенность тренировок в туризме состоит в том, что подготовка к походу осуществляется в обстановке, резко отличной от условий самого путешествия, так как невозможно воспроизвести (смоделировать) все сложности планируемого мероприятия. Подготовка к походу всегда должна быть на порядок выше категории сложности маршрута, который туристам предстоит пройти.

Поскольку туристы одной спортивной группы по многим причинам не всегда имеют возможность тренироваться вместе, общую физическую подготовку можно проводить по индивидуальным планам, но обязательны совместные походы выходного дня, контрольные тренировки по специальной физической подготовке, участие в соревнованиях по туристской технике.

Физическая подготовка должна строиться на основе принципов всесторонности, систематичности, последовательности и постепенности, сознательности и активности, наглядности, непрерывности, повторности, цикличности и волнообразности, специализации, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.

Необходимо помнить, что отсутствие тренирующих воздействий на организм сказывается на уровне состояния физической работоспособности, который начинает снижаться на седьмой-десятый день. Поэтому при вынужденных перерывах в тренировочном процессе следует принимать меры для восстановления достигнутого ранее уровня развития физических качеств и дальнейшего его поддержания или подъема.

7. Воспитательная работа.

Планируемые результаты

Предметные:

– в совершенстве владеют технико-тактическими приемами в спортивном туризме и ориентировании;

–имеют навыки судейства соревнований по спортивному туризму в должности помощников судей старта, финиша, этапа;

–сформирован опыт участия в соревнованиях различного уровня;

–сформировано ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни,

Метапредметные:

–сформировано умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий спортом с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

–сформировано понимание роли и значения физической культуры для укрепления и сохранения индивидуального здоровья;

–учащиеся владеют основными физическими качествами в соответствии с возрастными особенностями (выносливость, быстрота, гибкость, сила);

– проявляют стремление к развитию физических и морально-волевых качеств

–сформировано чувство коллективизма, умение работать в команде, поддерживать дух команды;

–умеют оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Личностные:

–имеют свою гражданскую патриотическую позицию по отношению к своей Родине;

–бережно относятся к природе, окружающей среде;

–сформировано чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других, собственной воли к победе;

Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график

Календарный учебный график является неотъемлемой частью программы, представлен в Приложении № 1

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

Материально-техническое обеспечение

Учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, классная доска, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и туристического оборудования, ноутбук для педагога, мультимедийный проектор, экран

Туристское снаряжение: Рюкзак - 10 шт. Спальный мешок - 10 шт. Палатки - 4 шт. Палатка "Зима" - 1 шт. Печка к палатке "Зима" - 1 шт. Система страховочная - 10 ком. Топор, котелки, пила, лопата. Аптечка - набор Компаса жидкостные - 10 шт. Аудио - видео средства	Карты туристские, спортивные Веревка основная 40м, 30м ,20м - 15 шт. Веревка вспомогательная 20м - 5 шт. Карабин туристский с муфтой - 45 шт. ФСУ («восьмерка») - 10 шт. «Жумар» - 10 шт. Шлем защитный (каска) - 10 шт. Лыжи, ботинки, крепления - 10 пар. Раздаточный материал Перчатки рабочие – 10 пар.
--	--

Информационное обеспечение

- Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями.
- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэшки с записями по темам программы.

Кадровое обеспечение.

- Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.
- К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (музейные работники, работники библиотек и т.д.).

Формы аттестации/контроля

Оценка образовательных результатов учащихся по программе носит вариативный характер, состоит из входящей диагностики, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Входящая диагностика – проводится с целью установления исходного уровня знаний и умений учащихся в проведение и организации соревнований.

- *текущий контроль успеваемости* - это систематическая проверка умений, навыков учащихся, проводимая педагогом дополнительного образования на текущих занятиях и после изучения логически завершенной части учебного материала (темы, раздела) в соответствии с этапами педагогического контроля программы.

- *промежуточная аттестация* - это процедура, проводимая с целью оценки уровня освоения образовательных результатов учащимися всего объема учебного предмета.

Для оценки *предметных результатов* используется:

- тестирование;
- выполнение практических заданий, упражнений;
- сдача контрольных нормативов;
- соревнования;

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи педагогического наблюдения.

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются такие методы как педагогическое наблюдение, беседа.

Все результаты фиксируются в таблицы, согласно контрольно-измерительным материалам на основании протоколов уровня освоения программы.

Оценочные материалы

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристики оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации/ контроля
1 год обучения						
1	Тактико-техническая подготовка	Соревнования	Оценка результатов практической подготовки.	Прохождение личной дистанции 3 класса	Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени: <i>Высокий уровень</i> 1-3 место <i>Средний уровень</i> -4-7 место <i>Низкий уровень</i> - 8 и ниже	Текущий контроль
		Соревнования	Оценка результатов практической подготовки.	Прохождение личной дистанции 3,4 класса	Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени: <i>Высокий уровень</i> 1-3 место <i>Средний уровень</i> -4-7 место <i>Низкий уровень</i> - 8 и ниже	Текущий контроль
2	Ориентирование на местности	Соревнования	Оценка результатов практической подготовки	Прохождение дистанции	Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени: <i>Высокий уровень</i> 1-3 место <i>Средний уровень</i> -4-7 место <i>Низкий уровень</i> - 8 и ниже	Текущий контроль
3	Общая физическая подготовка	Наблюдение с фиксированием результатов в таблице сдачи нормативов	Таблица нормативных требований Приложение №9	Соответствие уровня физической подготовки	<i>Высокий уровень</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащегося (оценка 4,5) <i>Средний уровень</i> – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачётными требованиями (оценка 3) <i>Низкий уровень</i> – нормативы не выполнены.	Текущий контроль
4	Основы судейской подготовки	Тест	Приложение №7		<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и	Текущий контроль

					правильно выполнены 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий.	
5	Уровень сформированности знаний и умений навыков за учебный год	Тест	Приложение №8		<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий.	Промежуточная аттестация
2 год обучения						
1	Тактико-техническая подготовка	Соревнования	Оценка результатов практической подготовки.	Прохождение личной дистанции 3 класса	Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени: <i>Высокий уровень</i> 1-3 место <i>Средний уровень</i> -4-7 место <i>Низкий уровень</i> - 8 и ниже	Текущий контроль
		Соревнования	Оценка результатов практической подготовки.	Прохождение личной дистанции 3,4 класса	Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени: <i>Высокий уровень</i> 1-3 место <i>Средний уровень</i> -4-7 место <i>Низкий уровень</i> - 8 и ниже	Текущий контроль
2	Ориентированность на местности	Соревнования	Оценка результатов практической подготовки	Прохождение дистанции	Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени: <i>Высокий уровень</i> 1-3 место <i>Средний уровень</i> -4-7 место <i>Низкий уровень</i> - 8 и ниже	Текущий контроль
3	Общая	Наблюдение	Таблица нормативных	Соответствие уровня	<i>Высокий уровень</i> – нормативы	Текущий

	физическая подготовка	фиксированием результатов в таблице сдачи нормативов	требований Приложение №9	физической подготовки	выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащегося (оценка 4,5) <i>Средний уровень</i> – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачётными требованиями (оценка 3) <i>Низкий уровень</i> – нормативы не выполнены.	контроль
4	Основы судейской подготовки	Тест	Приложение №7		<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий.	Текущий контроль
5	Уровень сформированности знаний умений навыков за учебный год	Тест Соревнования	Приложение №10		<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий.	Промежуточная аттестация

Методическое обеспечение программы

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности, в спортзале, на скалодроме. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

№	Раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Тактико-техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
2.	Топография и ориентирование	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, соревнование, поход	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
3.	Физическая подготовка	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
4.	Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопасности	Практическое занятие, тренировка	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
5.	Судейская подготовка	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
6.	Контрольные старты и соревнования	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание

Воспитательная работа

Воспитательная деятельность объединения направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

Задачи:

- выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально–активных учащихся;
- развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно–патриотического воспитания, духовно–нравственных качеств, учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;
- формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;
- предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;
- организация массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;
- организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;
- укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.

Для реализации поставленных задач предусматриваются следующие **формы воспитательной работы:**

- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, города, республики, России;
- проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;
- организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;
- обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период;
- организация совместных досуговых мероприятий с родителями (законными представителями).

План воспитательной работы с учащимися представлен в Приложении № 1

Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого учащегося.

Работа с родителями

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

Целью работы с родителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с родителями для создания единого образовательного пространства.

Задачи:

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;
- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;

- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

- родительские собрания;
- анкетирование родителей;
- организация совместных мероприятий;
- индивидуальное консультирование, беседы;
- информационная и просветительская работа.

План работы с родителями представлен в Приложении №2

Внеаудиторная самостоятельная работа с применением электронного обучения и дистанционных технологий

На основании Положения ГАУ ДО РК «РЦДиМ» **«По реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» и с целью** реализации программы качественно и в полном объеме (в случаях, предусмотренных Положением ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «О требованиях к содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных - общеразвивающих программ») с последующим осуществлением текущего контроля может быть организована внеаудиторная (самостоятельная) работа с использованием электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий в части реализации программы:

- в рамках онлайн занятий посредством платформ:
- Сферум, VKЗвонки, Яндекс Телемост и др., педагог представляет теоретический материал по теме.
- в офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и др.
- индивидуальные консультации в чатах ВКонтакте, Одноклассники, Сферум , почта Mail.ru, Яндекс Почта и др.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной (самостоятельной) работы учащихся могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, зачеты, тестирование, творческий продукт учащегося.

Список литературы

Для педагогов

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2001 г.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.,2004 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.
5. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
6. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000 г.
7. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002 г.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001 г.
9. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007 г.
10. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
11. Регламенты по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2015 г.
12. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. М.: 1998 г.
13. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
14. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983 г.
15. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989 г.

Для учащихся

1. Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник. - М.ФЦДЮТиК, 2007 г.
2. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2003 г.
3. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии.- М.:ЦДЮТиК, 2002 г.
4. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – М.: Изд-во «СЛОВО», 2005 г.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. ЦДЮТ РК, М: 1997 г.
6. Шкенеv В.А. Спортивно прикладной туризм (программа, разработки занятий, рекоменд

План воспитательных мероприятий с учащимися

№ п/п	Тема мероприятия	Цель	Сроки
1. 1	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма: - Профилактическое мероприятие «Дорожная безопасность»;	Формирование у учащихся безопасного поведения	сентябрь
2.	Проведение профилактических мероприятий по основам безопасности жизнедеятельности: - инструктажи безопасности при занятиях в спортзале, на полигоне, на скалодроме - инструктаж по пожарной безопасности		
3.	Участие в Республиканском конкурсе походов «Осенняя тропа»	Пропаганда здорового образа жизни, совместное времяпровождение	Сентябрь-октябрь
4.	Первенство ГАУ ДО РК «РЦДиМ» по спортивному туризму, группа дисциплин – пешеходная	Стимулировать самооценку и самоцель учащихся	
5.	Мероприятия, посвященные празднованию: - Дня защитника Отечества; - Международного женского дня - Дню Победы в ВОВ	-Чувства гордости и патриотизма, гражданской ответственности; -чувства любви, уважения, заботы - сохранение истории великих сражений и побед	февраль, март, май
6.	Мероприятия, приуроченные ко Дню Матери	Воспитание чувства любви, уважения, заботы к Матери	29 ноябрь
7.	Всероссийское мероприятие «Лыжня России»	Пропаганда здорового образа жизни, совместное времяпровождение	февраль-март
8.	Участие в мероприятиях месячника оборонно-спортивной работы.	Пропаганда здорового образа жизни, воспитание патриотизма и любви к Родине, совместное времяпровождение	
9.	Всероссийское мероприятие «Российский Азимут»	Пропаганда здорового образа жизни, совместное времяпровождение	Май
10.	Походы выходного дня Учебно-познавательные экскурсии,	Удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом, популяризация спортивного туризма. Духовно-нравственное воспитание, экологическое воспитание, бережное отношение к природе	в течение года

11.	Первенство ГАУ ДО РК «РЦДиМ» по спортивному туризму, группа дисциплин – лыжная	Стимулировать самооценку и самоцель учащихся	Декабрь-февраль
12.	Первенство ГАУ ДО РК «РЦДиМ» по спортивному туризму, группа дисциплин – пешеходная (спортзал)		Ноябрь, апрель
13.	Профильная туристская смена	Пропаганда здорового образа жизни, совместное времяпровождение	июнь
14.	Сплав по реке	Пропаганда здорового образа жизни, совместное времяпровождение	Июнь-июль
15.	Освоение учащимися основ профессии в рамках обучения по дополнительным общеобразовательным - общеразвивающим программам	Участие в судействе и организации контрольных стартов и официальных соревнований по спортивному туризму. Развитие ответственности и организаторских способностей	В течение года

План работы с родителями

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	Организация образовательной деятельности на учебный год, планы мероприятий	сентябрь
		Перед выездами на соревнования и походы: проводиться по желанию родителей	в течение года
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	май
3.	Организация совместных мероприятий	Совместные прогулки и экскурсии	в течение года
		Поход выходного дня	в течение года
		Игра «Зимние забавы»	Конец декабря
		Соревнования по ориентированию «Российский Азимут»	Май
		День открытых дверей Мастер классы от детей родителям	в течение года
4.	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	Адаптация ребенка, посещаемость учебных занятий, расписание, участие в соревнованиях, походах и учебных сборах, форма одежды для комфортных занятий, результативность учащихся	в течение года
5.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях «ВКонтакте»	в течение года
		Разъяснительная работа по летней оздоровительной компании (профильные смены ДОЛ, южные лагеря)	в течение года

Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
1. Тактико-техническая подготовка по спортивному туризму			
	Тактика прохождения дистанций	Изучить: - Регламент по группе спортивных дисциплин «дистанции- лыжные» 2021 г. - Регламент по группе спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» 2020 г. Технические прием "Спуск в связке" https://youtu.be/Ahm-LwMJ1tc Преодоление навесной переправы в связке. https://youtu.be/hdMswWKwt6Q	
	Техническая подготовка	- Упражнения для развития моторики при работе с личным техническим снаряжением в спортивном туризме. https://youtu.be/0X52VjxBvuw - Упражнения с основной верёвкой (технические приёмы для занятий спортивным туризмом). https://youtu.be/PtWnRWQo5NE - Узлы в спортивном туризме. https://youtu.be/xlBqjwxrsnw - Технические приемы туризма. Этап "Переправа по бревну в связках", дистанции 3 и 4 классов https://youtu.be/FBQaQ6bCio0 - Техника спортивного туризма. Прием "сдёргивание перил" https://youtu.be/l2sZjpN6q3s - Техника спортивного туризма. Преодоление навесной переправы с восстановлением и наведением перил. https://youtu.be/0N0XMGs-bCQ	
2. Ориентирование на местности			
	Тактико-техническая подготовка ориентировщика	- тесты по ориентированию О-Тесты https://orienteering.sport/ https://vk.com/app5671337_-7187499#343815	
3. Общая и специальная физическая подготовка			

	Общая физическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> - Комплекс упражнений для развития баланса и равновесия. https://youtu.be/PVEMjpIMZAE - Круговые тренировки. https://youtu.be/YEpXJ000mPk - Комплекс упражнений для увеличения эластичности мышц. https://youtu.be/UiERu2yeToY - Растяжка https://www.youtube.com/watch?v=BVaYaXzPycM https://www.youtube.com/watch?v=INyD6ss3mrE https://vk.com/im?peers=477962201&sel=c69 - Кардиотренировка https://vk.com/video65502970_456239098?list=b12e5b6c6a59df068c 	
4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь			
	Первая доврачебная помощь	<ul style="list-style-type: none"> - Учебно – познавательные фильмы по анатомии человека (мышцы, скелет, позвоночник) https://vk.com/videos65502970?section=album_3 	

Календарный учебный график 1год

	Тема (форма проведения занятия)	Кол-во часов			С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
		Всего	Т	П									
1.	Общая подготовка	2	2										
2.	Туристская подготовка. Дистанции	122	9	113									
2.1	Развитие спортивного туризма в Республике Коми.	2	2	-	2								
2.2	Тактика дистанций	11	5	6	1т	1т	1т	1т	1т	2	2	2	
2.3	Техническая подготовка прохождения дистанций	80	-	80	4	12	12	12	12	12		6	10
2.4	Анализ дистанций	4	1	3	1т	1	1	1					
2.5	Контрольные страты и соревнования	25	1	24	1т	6		6		6		6	
3.	Спортивное ориентирование	48	8	40									
3.1	Основные принципы рисовки условных знаков спортивных карт. Работа с масштабом. Рельеф. Сечение рельефа.	10	2	8	2т	2	2	2				2	
3.2	Азимут и компас	9	1	8	1т	2	2	2				2	
3.3	Виды ориентирования. Основы техники и тактики спортивного ориентирования	19	3	16	3т	4	4					4	4
3.4	Контрольные упражнения и соревнования по ориентированию	10	2	8	2	2	2					2т	2
4.	Основы судейской и инструкторской подготовки	32	10	22									
4.1	Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по спортивному туризму	6	6		6								
4.2	Организация и проведение соревнований, и их судейство	18	4	14		2т	4	4	2т		2	4	
4.3	Инструкторская подготовка	8	-	8						4	4		
5.	Гигиена в спорте и первая помощь	14	7	7									
5.1	Гигиена в спорте. Врачебный контроль и самоконтроль.	6	3	3	3				3				
5.2	Возможные травмы на занятиях и их предупреждение. Первая помощь	8	4	4	4				4				
6.	Физическая подготовка	94		94									
6.1	Общая физическая подготовка.	34	-	34		4	4		6	6	14		
6.2	Специальная физическая подготовка.	60	-	60			4		8	6	14	8	20
7.	Воспитательная работа	12		12									
7.1	Новогодняя игра вместе с родителями «Зимние забавы»	4	-	4				4					

7.2	Викторины, конкурсы, игры, открытые занятия, экскурсионные поездки.	8	-	8	4			4					
	ИТОГО:	324	38	286	36	36	36	36	36	36	36	36	36

**Диагностические материалы
Мониторинг результатов обучения**

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень обученности (баллы)	Метод Диагностики
Теоретическая подготовка			
Способность ответить на вопросы	учащийся овладел менее чем 0,5 объема знаний	Низкий уровень 1 балл	Собеседование Тест
	учащийся способен ответить на половину и более вопросов	Средний уровень 2 балла	
	учащийся усвоил полный объем знаний	Высокий уровень 3 балла	
Практическая подготовка			
Владение техническими действиями	учащийся владеет менее половины используемых приемов и способов	Низкий уровень 1 балл	Практическое задание Поход
	учащийся владеет половиной и более используемых приемов и способов	Средний уровень 2 балла	
	учащийся владеет всеми используемыми приемами и способами	Высокий уровень 3 балла	
Общеучебные умения и навыки ребенка			
Способность самостоятельно выполнить практические задания	учащийся испытывает затруднения при выполнении всех заданий	Низкий уровень 1 балл	Наблюдение
	учащийся выполняет некоторые задания с помощью педагога	Средний уровень 2 балла	
	учащийся умеет самостоятельно выполнить задания	Высокий уровень 3 балла	
Личностные достижения учащихся			
Стремление к высоким результатам обучения	учащийся не стремится к результатам	Низкий уровень 1 балл	Наблюдение
	учащийся не всегда стремится к результатам	Средний уровень 2 балла	
	учащийся всегда стремится к достижениям результатов	Высокий уровень 3 балла	

Форма фиксации образовательных результатов

Все формы фиксации контроля и результатов проходят на полигоне МБОУ «СОШ» с. Объячево и МЦДО «Прилузского района», а также в спортзале и учебном кабинете МБОУ «СОШ» с. Объячево.

№п/п	Ф.И.О. учащегося	Год обучения		
		Входящая диагностика	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		Беседа	Викторина	Тест

Диагностика обученности по программе за учебный год

Высокий уровень - _____ чел. _____ %
Средний уровень - _____ чел. _____ %
Низкий уровень - _____ чел. _____ %

Входящая диагностика

- *Какие виды туризма не развиваются в Республике Коми:*
А. пеший В. горный С. лыжный Д. конный
- *Что из снаряжения туриста является групповым:*
А. палатка В. спальник С. рюкзак Д. коврик
- *К личному снаряжению туриста не относится:*
А. кеды В. ложка С. котелок Д. штормовка
- *Собираясь в поход, необходимо взять с собой:*
А. компас В. калькулятор С. спички Д. карту
(исключите ненужную вещь)
- *Передвигаясь по маршруту необходимо делать привалы через определенные промежутки времени, какие?*
А. 2 часа В. 40 минут С. 1 час Д. 20 минут
- *Идя по проселочной дороге нужно двигаться:*
А. справа, по ходу движения С. посередине дороги
В. слева, навстречу транспорту Д. рядом с дорогой по лесу
- *Костер нельзя разжигать:*
А. на поляне В. у реки С. под деревом Д. в карьере
- *Выберите верный ответ для оказания первой медицинской помощи:*
А. при ожогах 1. промыть, обработать зеленкой и наложить бактерицидный лейкопластырь
В. при порезах 2. наложить холод и сделать тугую повязку
С. при растяжениях и ушибах 3. обработать мазью
Д. при потертостях и мозолях 4. промыть, обработать йодом и перевязать
- *Какую воду можно употреблять в походе:*
А. речную В. озерную С. кипяченную Д. талую
- *Для разжигания костра в походе нельзя использовать:*
А. валежник В. растущие деревья С. сухостой Д. бересту
- *В целях охраны природы, при оборудовании кострища, нужно:*
А. перекопать землю и засыпать песком
В. снять дерн и по окончании похода положить на место
С. окопать место костра.

Ответы: 1. Д 2. А 3. С 4. В 5. В 6. В
7. С 8. А- 3, В- 4, С- 2, Д- 1 9. С 10. В 11. В

Нормы ГТО
<https://gtonorm.ru/>

Тесты по теме «Судейская подготовка» по программе «Новые вершины»

1. СНАРЯЖЕНИЕ

1.1 Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил сопровождения?

- a. не менее 6 мм;
- b. не менее 8 мм;
- c. не менее 10 мм.

1.2 Что является двойной веревкой?

- a. сдвоенная (сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви;
- b. две отдельные веревки;
- c. все перечисленное.

1.3 Где могут применяться карабины без муфт?

- a. для организации промежуточных точек страховки;
- b. для транспортировки груза;
- c. для организации страховки (самоохранки).

1.4 Какое суммарное количество шкивов может быть использовано полиспасте?

- a. не должно превышать 4 штуки;
- b. не должно превышать 5 штук;
- c. не должно превышать 6 штук; d. Не должно превышать 7 штук;

1.5 Веревкой какого диаметра должно производиться натяжение полиспастов?

- a. не менее 4 мм;
- b. не менее 6 мм;
- c. не менее 8 мм; d. Не менее 10 мм.

1.6 Что можно использовать для блокировки грудной обвязки беседки?

- a. веревка диаметром не менее 10 мм;
- b. двойная веревка диаметром не менее 6 мм;
- c. равнопрочная стропа;

1.7 Какая максимальная длина самоохранки должна быть участника?

- a. 0,5;
- b. 1,5;
- c. 2.

1.8 В качестве чего могут быть использованы зажимы?

- a. в качестве средства для организации движения по перилам;
- b. в качестве элемента подключения полиспаста натягиваемой веревке при организации перил;
- c. для организации самоохранки при подъеме спуске по перилам.

1.9 При выполнении каких технических приемов участник НЕ должен находиться рукавицах?

- a. при выполнении страховки;
- b. при работе сопровождающей веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил тонкого льда;
- c. при торможении носилок, движущихся по навесной переправе;
- d. при работе веревкой при укладке бревна через преграду.

1.10 При работе на этапе, какого момента участник должен находиться каске?

- a. момента пристегивания участника перильной веревке;
- b. при начале работы веревкой;
- c. момента пересечения границы этапа до выхода из нее.

1.11 Чем обязательно должна быть оборудована каска?

- a. номером участника;
- b. названием команды;
- c. шнуром-каскаоулавливателем.

2. ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

2.1 Какое расстояние должно быть между страхующей сопровождающей веревками при переправе первого участника вброд?

- a. не имеет значения;
- b. не менее 1/3 ширины реки;
- c. не менее 1/2 ширины реки.

2.2 Каким количеством участников должны удерживаться страховочная сопровождающая веревки при переправе первого участника вброд?

- a. не менее двух человек на каждую веревку;
- b. не менее одного человека на каждую веревку;
- c. всего одним человеком.

2.3 Должны ли быть закреплены концы страхующей сопровождающей веревок при переправе первого участника вброд?

- a. да;
- b. нет;

2.4 Куда крепятся страховочные сопровождающие веревки при переправе первого участника вброд?

- a. беседочный карабин;
- b. грудное перекрестье участника;
- c. скользящий карабин боковую часть страховочного пояса.

2.5 Может ли участник, переправляющийся вброд первым, двигаться с рюкзаком?

- a. может;
- b. не может;
- c. может, но пустым.

2.6 Как должна осуществляться переправа первого участника по тонкому льду?

- a. без лыж, руки вынуты из темляков лыжных палок;
- b. на лыжах, крепления расслаблены, руки вынуты из темляков лыжных палок;
- c. на лыжах, крепления застегнуты, руки темляках лыжных палок.

2.7 При каком расстоянии от бревна до поверхности воды первому участнику, переправляющемуся через реку по бревну, должна быть обеспечена судейская страховка?

- a. 1
- b. 2
- c. 3

2.8 Может ли первый участник, переправляющийся через реку по бревну, двигаться сидя на бревне?

- a. может;
- b. не может;

2.9 Как должна быть организована страховка при переправе первого участника через сухой овраг (каньон) по дну по бревну?

- a. рук;
- b. через опорную точку;
- c. через беседочный карабин страховочного пояса.

2.10 Куда подключается конец страховочной веревки при переправе первого участника через сухой овраг (каньон) по дну по бревну?

- a. скользящий карабин боковую часть страховочного пояса;
- b. беседочный карабин страховочного пояса;
- c. грудное перекрестье.

**Контрольно-измерительные материалы по промежуточной аттестации по программе
Промежуточная аттестация
«Новые вершины»**

1. «Класс дистанции» зависит:

- А. От количества участвующих команд;
- Б. От спортивной квалификации участников;
- В. От количества дистанций;
- Г. От количества, трудности и разнообразия препятствий.

3. «Квалификационный ранг дистанции» зависит:

- А. От количества, трудности и разнообразия препятствий;
- Б. От количества дистанций, входящих в Программу соревнований;
- В. От класса дистанции и квалификации участников;
- Г. От количества участников, имеющих 1 спортивный разряд по тур. многоборью.

4. Отметьте, какие обязанности выполняет Оргкомитет соревнований, и какие – ГСК:

- 1. Определяет место проведения;
- 2. Составляет Положение;
- 3. Назначает Главного судью;
- 4. Подбирает состав судей;
- 5. Готовит оборудование дистанций
- 6. Утверждает результаты соревнований;
- 7. Утверждает протоколы рассмотрения протестов
- 8. Решает вопросы безопасности и охраны природы.

6. Положение о соревнованиях должно быть разослано в коллективы не позднее чем:

- А. За 2 мес.
- Б. За 30 дней;
- В. За 14 дней;
- Г. За 10 дней.

7. Изменения и дополнения в Положение может вносить:

- А. ГСК и не позднее, чем за 10 дней до начала соревнований;
- Б. Проводящая организация и не позднее, чем за 3 дня до начала соревнований;
- В. ГСК и не позднее, чем за 7 дней до начала соревнований;
- Г. Проводящая организация и не позднее, чем за 7 дней до начала соревнований;

8. Кто может отменить решение ГСК, противоречащее Правилам соревнований?

- А. Инспектор дистанции;
- Б. Председатель мандатной комиссии;
- В. Председатель оргкомитета;
- Г. Инспектор соревнований.

9. Протест на нарушение Правил и Положение в части подготовки и организации соревнований подается:

- А. Не позднее, чем через час после вывешивания стартового протокола по данному виду Программы;
- Б. Не позднее, чем за час до начала соревнований по данному виду Программы;
- В. Не позднее, чем через час после вывешивания предварительных протоколов по данному виду Программы;
- Г. Не позднее, чем за час до вывешивания стартового протокола по данному виду Программы;

10. Протесты пишутся и подаются:

- А. На имя зам. гл. судьи по судейству, подаются Гл. секретарю;
- Б. На имя Гл. судьи, подаются зам. гл. судьи по судейству;
- В. На имя Гл. судьи, подаются Гл. секретарю;

Г. На имя Гл. судьи , подаются Гл. секретарю данного вида соревнований..

11. Минимальный возраст участников детских и юношеских соревнований (10 -15 лет) определяется:

А. Годом рождения;

Б. Датой рождения

В. Классом обучения в общеобразовательной школе.

12. Чем в первую очередь определяется класс короткой дистанции?

А. Количеством этапов;

Б. Длиной трассы ;

В. Перепадом высот;

Г. Количеством баллов оценки дистанции.

13. Чем определяется тактическая и техническая сложность этапа?

А. Крутизной склонов, шириной преград, общим перепадом высот;

Б. Количеством специального снаряжения, необходимого для его прохождения;

В. Соотношением командных и судейских средств преодоления;

Г. Уровнем необходимых специальных знаний у участников.

14. «Ошибки страховки»:

Участник на страховке потерял рукавицу. Он может заменить ее шапкой?

А. –Да;

Б. – Нет;

В. – Да, если шапка меховая (кожаная) или имеет плотное тканевое покрытие.

15. На середине веревки завязан узел, и она навешена на карабин опоры. Можно ли считать ее «сдвоенной»?

А. Да.

Б. Нет.

В. Да, если это «сдвоенный узел проводника» («заячьи уши»),

Г. Да, если это «Узел среднего» («бабочка»).

Приложение №9

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4x9 м (сек)	М	9,8	10,3	10,8
		Д	10,1	10,5	11,3
2	Бег 30 м (сек)	М	5,0	5,3	5,6
		Д	5,3	5,6	6,0
3	Бег 60 м (сек)	М	9,4	10,0	10,8
		Д	9,8	10,4	11,2
4	Бег 500 м (мин, сек)	Д	2,15	2,25	2,40
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,10	4,30	5,00
6	Бег 2000 м (мин, сек)	М	9,30	10,15	11,15
		Д	11,00	12,40	13,50
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	12,30	13,30	14,00
		Д	13,30	14,00	15,00
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	18,00	19,00	20,00
		Д	20,00	25,00	28,00
9	Прыжок в длину с места (см)	М	180	170	150
		Д	170	160	145
10	Подтягивание на перекладине (раз)	М	9	7	5
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	23	18	13
		Д	18	12	8
12	Наклон вперед из	М	11	7	4

	положения сидя (раз)				
		Д	16	13	9
13	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	45	40	35
		Д	38	33	25
14	Прыжки через скакалку 20 сек (раз)	М	46	44	42
		Д	52	50	48

8 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,6	10,1	10,6
		Д	10,0	10,4	11,2
2	Бег 30 м (сек)	М	4,8	5,1	5,4
		Д	5,1	5,6	6,0
3	Бег 60 м (сек)	М	9,0	9,7	10,5
		Д	9,7	10,4	10,8
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	3,50	4,30	4,50
		Д	4,20	4,50	5,15
5	Бег 2000 м (мин, сек)	М	9,00	9,45	10,30
		Д	10,50	12,30	13,20
6	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	16,00	17,00	18,00
		Д	19,30	20,30	22,30
7	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	+	+	+
8	Прыжок в длину с	М	190	180	165

	места (см)				
		Д	175	165	156
9	Подтягивание на перекладине (раз)	М	10	8	5
10	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	25	20	15
		Д	19	13	9
11	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	12	8	5
		Д	18	15	10
12	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	48	43	38
		Д	38	33	25
13	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	56	54	52
		Д	62	60	58

9 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,4	9,9	10,4
		Д	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м (сек)	М	4,6	4,9	5,3
		Д	5,0	5,5	5,9
3	Бег 60 м (сек)	М	8,5	9,2	10,0
		Д	9,4	10,0	10,5
4	Бег 2000 м (мин, сек)	М	8,20	9,20	9,45
		Д	10,00	11,20	12,05
5	Бег на лыжах 1 км (мин,	М	4,30	4,50	5,20

	сек)				
		Д	5,45	6,15	7,00
6	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	10,20	10,40	11,10
		Д	12,00	12,45	13,30
7	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	15,30	16,00	17,00
		Д	19,00	20,00	21,30
8	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	+	+	+
9	Прыжок в длину с места (см)	М	210	200	180
		Д	180	170	155
10	Подтягивание на перекладине (раз)	М	11	9	6
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
12	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	13	11	6
		Д	20	15	13
13	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	50	45	40
		Д	40	35	26
14	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	58	56	54
		Д	66	64	62

10 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,3	9,7	10,2
		Д	9,7	10,1	10,8

2	Бег 30 м (сек)	М	4,7	5,2	5,7
		Д	5,4	5,8	6,2
3	Бег 100 м (сек)	М	14,4	14,8	15,5
		Д	16,5	17,2	18,2
4	Бег 2000 м (мин, сек)	Д	10,20	11,15	12,10
5	Бег 3000 м (мин, сек)	М	12,40	13,30	14,30
6	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	4,40	5,00	5,30
		Д	6,00	6,30	7,10
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	10,30	10,50	11,20
		Д	12,15	13,00	13,40
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	14,40	15,10	16,00
		Д	18,30	19,30	21,00
9	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	26,00	27,00	29,00
		Д	+	+	+
10	Прыжок в длину с места (см)	М	220	210	190
		Д	185	170	160
11	Подтягивание на перекладине (раз)	М	12	10	7
12	Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз)	М	3	2	1
13	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
14	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (раз)	М	10	7	4

1 5	Лазание по канату без помощи ног (м)	М	5	4	3
1 6	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	14	12	7
		Д	22	18	13
1 7	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	52	47	42
		Д	40	35	30
1 8	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	65	60	50
		Д	75	70	60

11 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,2	9,6	10,1
		Д	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м (сек)	М	4,4	4,7	5,1
		Д	5,0	5,3	5,7
3	Бег 100 м (сек)	М	13,8	14,2	15,0
		Д	16,2	17,0	18,0
4	Бег 2000 м (мин, сек)	Д	10,00	11,10	12,20
5	Бег 3000 м (мин, сек)	М	12,20	13,00	14,00
6	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	4,30	4,50	5,20
		Д	5,45	6,15	7,00
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	10,20	10,40	11,10
		Д	12,00	12,45	13,30
8	Бег на лыжах 3 км	М	14,30	15,00	15,50

	(мин, сек)	Д	18,00	19,00	20,00
9	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	25,00	26,00	28,00
		Д	+	+	+
10	Бег на лыжах 10 км (мин, сек)	М	+	+	+
11	Прыжок в длину с места (см)	М	230	220	200
		Д	185	170	155
12	Подтягивание на перекладине (раз)	М	14	11	8
13	Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз)	М	4	3	2
14	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
15	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	15	13	8
		Д	24	20	13
16	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	М	12	10	7
17	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	55	49	45
		Д	42	36	30
18	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	М	70	65	55
		Д	80	75	65
19	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	М	130	125	120
		Д	133	110	70

**Контрольно-измерительные материалы по промежуточной аттестации по программе
Промежуточная аттестация
«Новые вершины»**

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.

		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

4) Соотнесите названия узлов с изображениями:

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



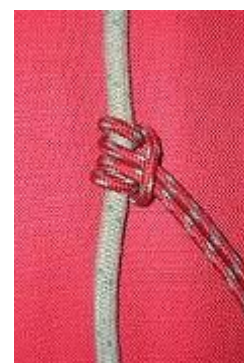
1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



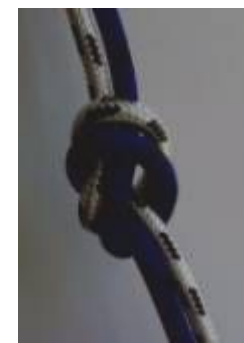
5. _____



6. _____



7. _____

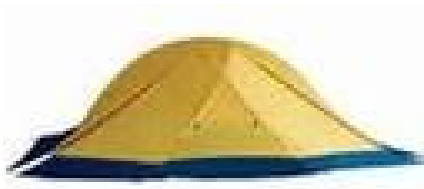


8. _____

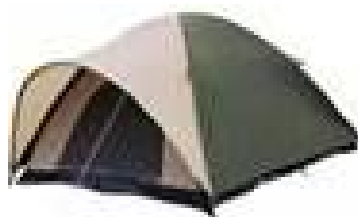
5) Форма одежды туриста должна:

- а) Максимально обеспечивать комфорт при передвижении.
- б) Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий.
- в) Максимально соответствовать последней моде.

6) Выберите тип палатки, используемой в спортивном туризме:



а). Штурмовая



б). Трекинговая



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».

Ответ: _____

8) Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:

- | | | |
|-------------------|------------------|-------------|
| 1. Река | 5. Скалы | 8. Болото |
| 2. Травяной склон | 6. Осыпной склон | 9. Бурелом |
| 3. Снежный склон | 7. Ледник | 10. Снежник |
| 4. Курумник | | |

9) Из предложенного списка выберите, наиболее комфортный спальник для спортивных походов:

По форме:	По наполнителю:
«Одеяло», «кокон», «нога», «комбинезон».	Ватный, пуховый, синтепоновый, с искусственным наполнителем «холлофайбер».

10) Укажите диаметр основной веревки:

- а) 6 мм б) 8-9 мм в) 10-12 мм

11) Назовите предмет специального туристского снаряжения:

«Металлическое соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли».

Ответ: _____

12) Какие благоприятные особенности местности можно учитывать, планируя установить лагерь в данной местности? Вставьте недостающие слова:



1. Близко расположен источник _____.
2. Лес гарантирует наличие _____.
3. Берега _____, что гарантирует _____ лагеря в случае выпадения осадков.
4. Лес защищает от _____.
5. Относительно _____ поверхность _____ установку палаток.

13) Подчеркните предметы личного ремнабора:

Отвертка, напильник, кусок ткани капроновый, надфиль, бинт, кусок ткани х/б, солнцезащитные очки, нитки капрон, кружка, проволока, булавка английская, иголка малая, плоскогубцы, иголка большая, резинка, бутылка для питьевой воды, стропа, карандаш, веревочка, шило, нитки х/б, пластырь перцовый, изолента, подзорная труба, скотч, штаны синтепоновые, суперклей, ложка, прищепка, крем от солнца, тара под ремнабор, ножницы, наперсток.

14) Из нижеприведенных продуктов подчеркните подходящие для «перекуса» группы в 1-3-дневном походе выходного дня:

Мороженое, печенье, крупы, макароны отварные, пирожные, бананы, яблоки, макароны, пряники, карамель, масло сливочное, паштет консервированный, хлеб, вареный картофель, сгущенка, соль, чай, яйца вареные, арбуз, сахар, молоко пастеризованное, шпроты, персики, сухари, сухофрукты, сыр, яйца сырые, шоколад (плитка).

15) Закончите предложения по теме «Утилизация отходов и мусора»:

1. Пищевой и непищевой мусор загрязняет и отравляет _____
2. Пищевые отходы - приманка для _____
3. Гниющие пищевые отходы – отличная среда для размножения _____

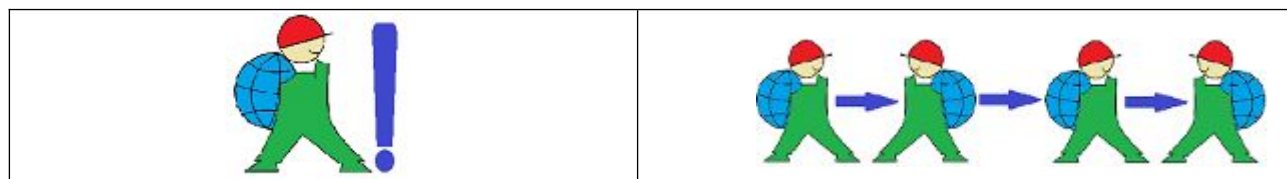
4. Непищевой мусор (консервные банки, поломанные пилы и др.) служит источником

5. Мусор (отходы) усложняет передвижение и пребывание на стоянке

6. Мусор (отходы) создает «эффект _____» дает повод:

16) Разделите должности в группе на «постоянные» и «временные»:

Командир, заведующий питанием, дежурный по лагерю, заведующий снаряжением, дежурный по палатке, дежурный по уборке территории, хронометрист, летописец, дежурный по утилизации отходов, культорг, штурман, краевед, санитар, дежурные по заготовке дров, видеооператор, фотооператор, дежурные по установке лагеря, метеоролог, физорг.



17) Правильный порядок движения в группе в походе это:

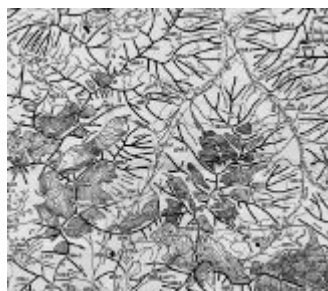
- а) Колонна по 1 человеку.
- б) Шеренга в 1 ряд.
- в) Парами.
- г) В произвольном порядке.

18) Дистанция соревнований по туристскому многоборью это:

- а) Площадка, предназначенная для наблюдения зрителями за действиями участников соревнований.
- б) Участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования.
- в) Точка крепления специального снаряжения.

Топография и ориентирование

1) Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:



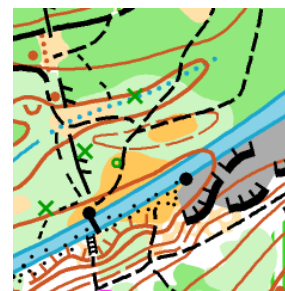
А _____



Б _____



В _____



Г _____

Наименования: Топографическая карта, спортивная карта, космический фотоснимок, орографическая схема.

2) Какой масштаб используется для топографических карт:

- а) 1:1 000 000 – 1:100 000
- б) 1:15 000 – 1:5 000

в) 1:100 000 000 – 1:100 000 000 000

3). Сколько градусов широты между параллелями «миллионной» карты:

а) 2

б) 4

в) 6

4). Сколько градусов долготы между меридианами «миллионной» карты:

а) 2

б) 4

в) 6

5) Какие из определений верные:

- 1. Счет зон прямоугольной сетки координат ведется от нулевого Гринвичского меридиана.
- 2. Счет колонн листов миллионной карты ведется от нулевого Гринвичского меридиана.
- 3. Счет колонн листов миллионной карты ведется от 180 меридиана.
- 4. Счет зон прямоугольной сетки координат ведется от 180 меридиана.

6) Найдите на рисунках соответствующие названиям формы рельефа:



А. _____



Б. _____



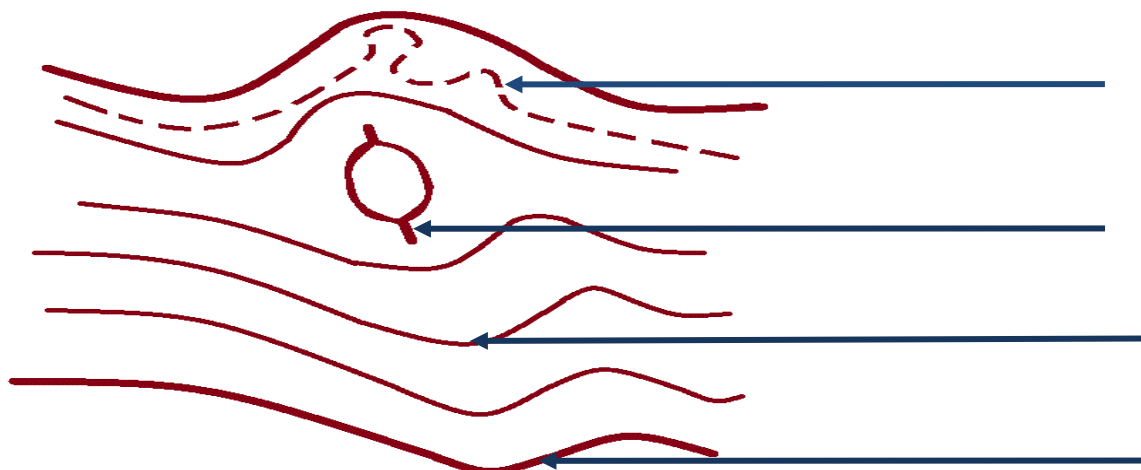
В. _____



Г. _____

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

7) Подпишите названия горизонталей:













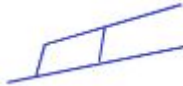








8) Расстояние между двумя соседними горизонталями называется:

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.

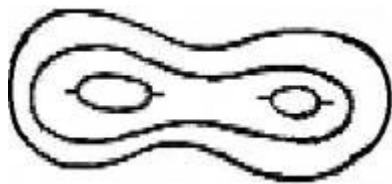
11) Подчеркните природные ориентиры нахождения на местности:

Муравейник, туры из камней, полярная звезда, затески на деревьях, тень от Солнца, мох на деревьях, линии электропередач, гнезда стенных пчел, ягоды, тропы в лесу, Луна, церкви, тающий снег, лесоустроительные столбы, населенные пункты по берегам рек, острова, церковный алтарь, течение реки, характерные берега, линии электропередач.

12) Какое действие следует предпринять, чтобы выйти к населенному пункту, находясь на берегу ручья, реки?

- а) Двигаться вниз по течению.
- б) Двигаться вверх по течению.
- в) Отправить по реке бутылку с запиской, содержащую информацию о местонахождении.
- г) Разжечь на берегу реки сигнальный костер.

13) Дайте наименования изображениям форм рельефа:



А. _____



Б. _____



В. _____



Г. _____

14) Разнесите объекты, отображаемые соответствующими группами знаков:

Масштабные площадные знаки	Масштабные линейные знаки	Внемасштабные знаки	Пояснительные знаки
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Объекты: Озеро, дерево (отдельно стоящее), фигурка хвойного дерева внутри хвойного леса, луг, дорога, большой сад, квартал населенного пункта, подписи, памятник, река, колодец, территория государства, дом, стрелка на реке, болото, цифры.

15) Заполните таблицу «Указатели сторон света»:

№	Указатели сторон света	Сторона
1.	Полярная звезда	
2.	Короткая тень от Солнца в полдень	
3.	Расположение муравейника	
4.	Мох на деревьях	
6.	Более спелая сторона ягоды	
7.	Гнездо стенных пчел	
8.	Темная вторичная корка ствола сосны	
9.	Более светлая, с меньшим кол-вом трещин и темных пятен кора березы	

16) Соедините стрелками описание масштаба с его обозначением:

Обозначение масштаба	Описание масштаба
1. 1: 1 000 000	1. 2 км в 1см
2. 1: 25 000	2. 100м в 1см
3. 1: 100 000	3. 10 км в 1см
4. 1: 500 000	4. 1 км в 1см
5. 1: 50 000	5. 250м в 1см
6. 1: 200 000	6. 500м в 1 см
7. 1: 10 000	7. 5 км в 1 см

17) На дистанции спортивного ориентирования в заданном направлении первый контрольный пункт имеет номер 32. Вы нашли первым контрольный пункт с номером 33. Ваши действия:

- а) Отметиться на КП 33 и отправиться искать КП 32.
- б) Отметиться на КП 33 и отправиться искать все последующие КП.
- в) Запомнить место расположения КП 33, найти и отметить на КП 32, после этого вернуться и отметить на КП 33

18) Дайте названия видам спортивного ориентирования согласно описанию:

а) Дистанция проходится в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях за 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

Ответ: _____

б) Дистанция проходится в произвольном порядке: либо с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время, либо с набором наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время.

Ответ: _____

в) Участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по трассе, участник вносит в карту (иглой или спец. компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника.

Ответ: _____

Краеведение

1) Отметьте герб Республики Коми:



А.



Б.



В.

2) Год образования Оренбургской области:

а) 1943г.

б) 1934г.

в) 1921г.

3) Климат Республики Коми:

а) Континентальный

б) континентальный, с жарким, сопровождающимся суховеями летом и холодной зимой с устойчивым снежным покровом

в) умеренно континентальный

4) Определите пейзажи Республики Коми:



1.



2.



3.



4.

5) Подчеркните водоемы Республики Коми:

Сорочинское водохранилище, Обь, Чёрная Калитва, Дон озеро, река Урал, Ворсклица, Домашкинское водохранилище, река Луза, река Илек, река Печора.

6) Полезные ископаемые Республики Коми это:

а) Уголь

д) Яшма

б) Железная руда

е) Никель

в) Мрамор

ж) Каменная соль

г) Золото

з) Нефть

7) Площадь Республики Коми

а) 416 774 км² б) 124 тыс. км², в) 21,8 тыс. км²,

8) Сколько районов входит в состав Оренбургской области?

а) 20 б) 24 в) 22

9) 79 % территории Республики Коми занято:

А. Серыми лесными почвами. Б. Черноземами. В. Лугово-черноземными почвами.

10) Самый большой город в Республике Коми по населению

1. Воркута 2. Сыктывкар 3. Ухта

Основы медико-санитарной подготовки

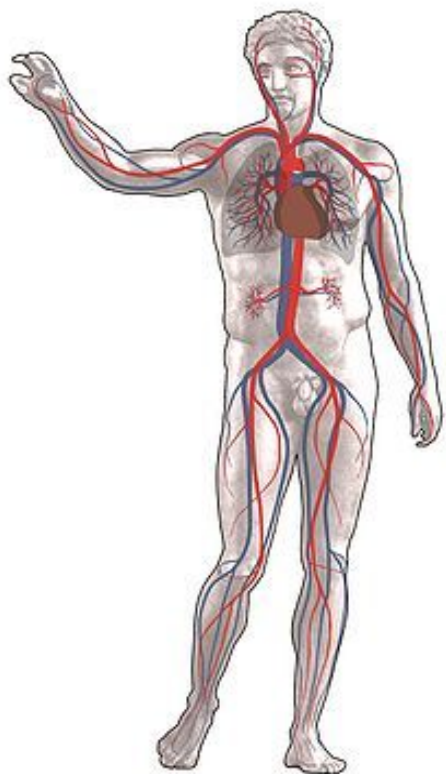
1) Гигиена это:

а) Поддержание здорового образа жизни

в). Нарращивание мускулатуры

б) Поддержание чистоты

2) Какая система человеческого организма представлена на рисунке?



- а) Нервная
- б) Кровеносная
- в) Пищеварительная
- г) Выделительная
- д) Мочеполовая
- е) Скелет

3) Выберите способы закаливания:

Занятия спортом на свежем воздухе, обтирание, пребывание на сквозняке, ношение шерстяных носков из «грубой» шерсти, обливание, систематические занятия физическими упражнениями, кварцевание, купание, моржевание, контрастный душ, соблюдение режима дня, хождение босиком, регулярные прогулки на свежем воздухе, чтение научно-популярной литературы о способах закаливания.

16) Какая лекарственная форма является самой быстродействующей:

- а) Мазь
- б) Ампульная форма
- в) Таблетки

5) Из какой ткани состоит сердце человека?

- а) Мышечной
- б). Соединительной
- в) Костной

6) Подпишите названия лекарственных растений:



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____

7) Отметьте, какие из предложенных средств являются лекарственными?

Перевязочные, обеззараживающие, сердечно-сосудистые, витамины, дезинсекционные, желудочно-кишечные, противовоспалительные, обезболивающие, жаропонижающие, гигиенические, биологически активные добавки.

8) Механическое повреждение стенки сосуда это:

- а) Перелом
- б) Ожог
- в) Кровотечение

9) Признаки ушиба:

- а) Припухлость, кровоподтек, боль, нарушение работы данной части тела.
- б) Отсутствие активного движения в этой части тела, ее «вынужденное» положение.
- в) Нарушение целостности наружных покровов, кровотечение, боль.

10) При каком кровотечении накладывают давящую повязку?

- а) Артериальном
- б) Капиллярном
- в) Венозном
- г) Паренхиматозном

11) Бинт накладывают в направлении:

- а) От более узкой части тела к более широкой
- б) От более широкой части тела к более узкой

12) Жгут накладывают:

- а) Непосредственно на открытый участок тела
- б) Поверх легкой ткани, не имеющей складок
- в) Поверх куртки

13) Частичное или полное нарушение целостности кости вследствие воздействия механической силы – это _____

14) Выберите первостепенную меру профилактики клещевого энцефалита:

- а) Регулярные осмотры на наличие клещей.
- б) Использование специальной одежды и репеллентов.
- в) Вакцинация.

16) При каком состоянии оказывается следующая помощь?:

Обильное питье, голодание, покой, прием активированного угля или специально обработанной глины, прием препаратов для восстановления флоры кишечника, обращение к врачу. *Ответ:* _____

17) Выберите материалы для изготовления носилок: _____



а) Каремат



б) Котел



в) Веревка



г) Лыжи



д) Лыжные палки



е) Куртка



ж) Рюкзак



з) Брюки

18) Выберите способы транспортировки пострадавшего при переломе ноги:

- а) В рюкзаке б) На веревке в) На носилках г) На спине товарища

Общая и специальная физическая подготовка

1) Какой должна быть физическая подготовка туриста-спортсмена (3 пункта):

1. _____
2. _____
3. _____

2) Выберите 3 основных физических качества туриста-спортсмена:

Сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, координация движений.

3) Подберите названия описанным ниже физическим качествам:

Названия	Описания
	Способность двигательным выйти из любого положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей
	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой
	Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение

	двигательной задачи
	Способность <u>человека</u> преодолевать внешнее <u>сопротивление</u> или противостоять ему за счёт мышечных <u>усилий</u> (напряжений)
	Способность к длительному перенесению нагрузок
	Способность выполнять то или иное упражнение в кратчайшее время

Названия физических качеств: Гибкость, быстрота, координация, сила, выносливость, ловкость.

4) Вставьте недостающие слова:

Нормальный _____ укрепляет нервную систему туриста, делает его бодрым и энергичным, а хорошо организованное _____ обеспечивает быстрое восстановление сил после работы.

5) Отметьте «галочкой», кому из туристов больше всего необходимы развитые нижеперечисленные физические качества:

Турист	Ответ
Турист-пешеход	
Турист лыжник	
Турист-велосипедист	

Физические качества: сила ног, выносливость ног, сила рук, глубокое и равномерное дыхание.

6) Элементом какого занятия является бег на месте или ходьба с переходом на медленный бег 3-5 минут:

а) Специальное занятие. б) Поход выходного дня в) Утренняя гимнастика

7) Как нужно тренироваться чтобы избежать боли в мышцах после тренировок?

Ответ: _____

8) Выберите упражнения:

Для развития силы рук	Для развития силы ног
_____	_____
_____	_____

Упражнения:

1. Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища;
 2. Ходьба по бревну с различными движениями руками, наклонами, приседаниями;
 3. Упражнение “ласточка”, равновесие боком;
 4. Из положения лежа на полу носками ног коснуться пола за головой;
 5. Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнером);
 6. Штанга на плечах - наклоны вперед, в стороны и повороты;
 7. Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на полу и в вися;
 8. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед;
 9. “Тачка” – партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках;
 10. Подтягивание на перекладине;
 11. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице;
 12. Приседание на одной ноге - “пистолетик”;
 13. Из положения стоя наклоны вперед с касанием руками пола;
 14. Прыжки на месте со скакалкой и гантелями;
 15. Упражнения с гантелями;
 16. Упражнения с набивным мячом;
 17. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега;
 18. Упражнения на брусках, перекладине, кольцах;
 19. Прыжки тройные и пятерные;
 20. Приседание с грузом на спине.
- 9) Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности:

- а) На носок
- б) На ребро

- в) На пятку
- г) На всю ступню

10) Назовите цель тренировок во время похода выходного дня (3 пункта):

1. _____
2. _____
3. _____



11) Сколько вдохов в минуту совершает человек:

- а) 26-30
- б) 6-10
- в) 16-20

12) Метод исследования дыхания, включающий в себя измерение объёмных и скоростных показателей дыхания называется:

- а) Динамометрия
- б) Спирометрия
- в) Взвешивание

ПРИЛОЖЕНИЕ
КЛЮЧ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ
Туристско-спортивная подготовка

1) 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	Менее 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.

1 ответ – 1 балл, итого 8 баллов.

2) Спортивный туризм. *Правильный ответ: 1 балл.*

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

1 ответ – 0,25 балла, итого 10 баллов.

4) 1.Восьмерка; 2.Двойной проводник; 3.Контрольный; 4.Прусик; 5.Булинь; 6.Прямой; 7.Проводник; 8.Встречный. 1 ответ – 1 балл, итого 8 баллов.

5) Ответ: «Б». *Правильный ответ: 1 балл.*

6) Ответ: «В». *Правильный ответ: 1 балл.*

7) Рюкзак. *Правильный ответ: 1 балл.*

8) Скалы, каменистый осыпной склон, ледовый склон. 1 ответ – 1 балл, итого 3 балла.

9) **По форме:** кокон. **По наполнителю:** пуховый, с искусственным наполнителем типа

«холлофайбер». *1 ответ – 1 балл, итого 3 балла.*

10) Ответ: «В». *Правильный ответ: 1 балл.*

11) Ответ: Карабин. *Правильный ответ: 2 балла.*

12) 1. Воды; 2. Дров; 3. Берега возвышаются над водой что гарантирует неподтопляемость лагеря; 4. Ветра; 5. Ровная поверхность облегчает установку палаток. *1 ответ – 1 балл, итого 5 баллов.*

13) Кусок ткани капроновый, кусок ткани х/б, нитки капроновые, проволока, иголка малая, резинка, стропа, веревочка, нитки х/б, изолента, скотч, суперклей, прищепка, тара под ремнабор, наперсток.

1 ответ – 0,25 балла, итого 4 балла.

14) Печенье, яблоки, пряники, карамель, хлеб, сгущенка, соль, чай, сахар, сухари, сухофрукты. *1 ответ – 1 балл, итого 11 баллов.*

15) 1. Природу. 2. Диких животных. 3. Микробов. 4. Травм. 5. Других туристов. 6. «Эффект битых окон»: дает повод намусорить другим.

1 ответ – 1 балл, итого 6 баллов.

16) **Постоянные:** командир, завпит, завснар, хронометрист, летописец, штурман, краевед, санитар, фотооператор, физорг, видеооператор, культорг, метеоролог. **Временные:** дежурный по лагерю, дежурный по палатке, дежурный по приготовлению пищи, дежурный по уборке территории, дежурный по утилизации отходов, дежурные по заготовке дров, дежурные по установке лагеря. *1 ответ – 0,25 балла, итого 5 баллов.*

17) Ответ: «Б»: *Правильный ответ: 1 балл.*

18) Ответ: «Б»: *Правильный ответ: 1 балл.*

Общее максимальное количество баллов: 72

Топография и ориентирование.

1) а) Орографическая схема; б) Космический фотоснимок; в) Топографическая карта; г) Спортивная карта. *1 ответ – 1 балл, итого 4 балла.*

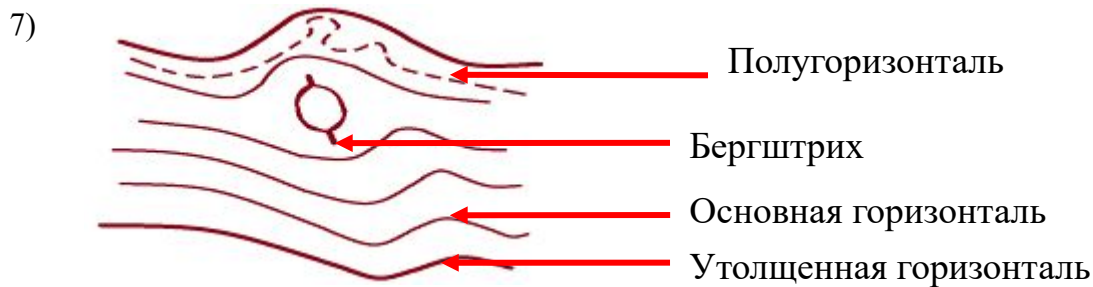
2) Ответ: А. *Правильный ответ: 1 балл.*

3) Ответ: «Б». *Правильный ответ: 1 балл.*

4) Ответ: «В». *Правильный ответ: 1 балл.*

5) Ответ: 1, 3. *1 ответ – 1 балл, итого 2 балла.*

6) а) Гора б) Хребет и лощина в) Седловина г) Котловина
1 ответ – 1 балл, итого 4 балла.



1 ответ – 1 балл, итого 4 балла

8) Ответ: «Б». Правильный ответ: 1 балл.

9)

	Лес		Каменный мост
	Бурелом		Обрыв
	Ж/д мост		Болото
	Овраг		Лесная дорога
	Озеро		Лиственное дерево
	Канавы		Луг
	Шоссе с телеграфной линией		Родник
	Каменистая поверхность		Заросли кустарников
	Жилые и нежилые строения		Хвойное дерево
	Пески	.100,5	Отметка высоты

1 ответ – 0,25 балла, итого 5 баллов

10)

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

1 ответ - 0,5 балла, итого 3 балла.

11) Муравейник, полярная звезда, тень от Солнца, мох на деревьях, гнезда стенных пчел, ягоды, тропы в лесу, Луна, тающий снег, острова, течение реки, характерные берега. *1 ответ: 0,25 балла, итого 3 балла.*

12) Ответ: «А». *Правильный ответ: 1 балл.*

13) а) Седловина; б) Гора; в) Котловина; г) Хребет и лощина.
1 ответ – 1 балл, итого 4 балла.

14) **Масштабные площадные знаки:** озеро, луг, большой сад, квартал населенного пункта, болото, территория государства. **Масштабные линейные знаки:** река, дорога. **Внемасштабные знаки:** отдельно стоящее дерево, дом, колодец, памятник. **Пояснительные знаки:** фигурка хвойного дерева внутри хвойного леса, стрелка на реке, подписи, цифры.
1 ответ – 0,25 балла, итого 4 балла

15)

№	Указатели	Стороны света
1.	Полярная звезда.	север
2.	Короткая тень от Солнца в полдень.	север
3.	Расположение муравейника.	юг
4.	Мох на деревьях.	север
6.	Более спелая сторона ягоды	юг
7.	Гнездо стенных пчел.	юг
8.	Темная вторичная корка ствола сосны.	север
9.	Более светлая, с меньшим кол-вом трещин и темных пятен кора березы.	юг

1 ответ: 0,33 балла, итого 3 балла.

16) 1-3, 2-5, 3-4, 4-7, 5-6, 6-1, 7-2. *1 ответ – 1 балл, итого 7 баллов*

17) Ответ: «А». *Правильный ответ: 1 балл.*

18) а). Ориентирование в заданном направлении; б). Ориентирование по выбору; в). Ориентирование на маркированной трассе.

1 ответ- 1 балл, итого 3 балла

Общее максимальное количество баллов – 51

Краеведение

1) Ответ: В. *Правильный ответ: 1 балл.*

2) Ответ: Б. *Правильный ответ: 1 балл.*

3) Ответ: Б. *Правильный ответ: 1 балл.*

4) Ответ: ВСЕ *Правильный ответ 1 балл.*

5) 1,5,7,8,9,10 *Правильный ОТВЕТ - 1 БАЛ*

6) Ответ: а,ж,з *Правильный ответ 1 балл*

7) Ответ: Б *Правильный ответ 1 балл*

8) Ответ: Б. *Правильный ответ: 1 балл.*

9) Ответ: Б. *Правильный ответ: 1 балл.*

10) Ответ: 3. *Правильный ответ 1 балл.*

Общее максимальное количество баллов –

Основы медико-санитарной подготовки

1) Ответ: А. *Правильный ответ: 1 балл.*

2) Ответ: Б. *Правильный ответ: 1 балл.*

3) Занятия спортом на свежем воздухе, обтирание, обливание, купание, моржевание, контрастный душ, хождение босиком, регулярные прогулки на свежем воздухе. *1 ответ - 0,25 балла, итого 2 балла.*

4) Ответ: Б. *Правильный ответ: 1 балл.*

5) Ответ: А. *Правильный ответ: 1 балл.*

3) Ответ: Б. *Правильный ответ: 1 балл.*

6) 1.Бадан; 2.Ромашка; 3.Подорожник; 4.Крапива; 5.Мята; 6.Мать-и-мачеха;
7. Золотой корень; 8.Одуванчик. *1 ответ 0,25 балла, итого 2 балла.*

7) Обеззараживающие, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные,
противовоспалительные, обезболивающие, жаропонижающие.
1 ответ - 0,5 балла, итого 3 балла.

8) Ответ: В. *Правильный ответ: 1 балл.*

9) Ответ: А. *Правильный ответ: 1 балл.*

10) Ответ: Б, В. *1 ответ - 0,5 балла, итого 1 балл.*

11) Ответ: А. *Правильный ответ: 1 балл.*

12) Ответ: Б. *Правильный ответ: 1 балл.*

13) Перелом. *Правильный ответ: 2 балла.*

14) Ответ: А. *Правильный ответ: 1 балл.*

15) Ответ: В. *Правильный ответ: 1 балл.*

16) При пищевых отравлениях. *Правильный ответ: 1 балл.*

17) Ответы: А, В, Г, Д, Е, Ж. *1 ответ – 0,2 балла, итого 3 балла.*

18) Ответ: В. Правильный ответ: 1 балл.

Общее максимальное количество баллов – 26

Общая и специальная физическая подготовка

1) 1. Непрерывной; 2. Круглогодичной; 3. Разносторонней.

1 ответ – 0,33 балла, итого 1 балл.

2) Сила, выносливость, быстрота. 1 ответ – 0,33 балла, итого 1 балл.

3)

Названия	Описания
Ловкость	Способность двигательным выйти из любого положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей
Гибкость	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой
Координация	Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи
Сила	Способность человека преодолевать внешнее <u>сопротивление</u> или противостоять ему за счёт мышечных <u>усилий</u>
Выносливость	Способность к длительному перенесению нагрузок
Быстрота	Способность выполнять то или иное упражнение в кратчайшее время

1 ответ – 0,5 баллов, итого 3 балла.

4) Сон, питание. 1 ответ – 0,5 балла, итого 1 балл.

5) Ответ: турист-лыжник. Правильный ответ – 1 балл.

6) Ответ: В. Правильный ответ: 1 балл.

7) Регулярно. Правильный ответ: 1 балл.

8) Для развития силы рук: 9, 10, 11, 15, 16, 18. Для развития силы ног: 8, 12, 14, 17, 19, 20. 1 ответ – 0,25 балла, итого 3 балла.

9) Ответ: Г. Правильный ответ: 1 балл.

10) 1. Привыкание к походным нагрузкам; 2. Выработка своего ритма движения; 3. Привыкание к походным условиям. 1 ответ – 0,33 балла, итого 1 балл.

11) Ответ: В. Правильный ответ: 1 балл.

12) Ответ: Б. Правильный ответ: 1 балл.

Общее максимальное количество баллов – 16