Отдел образования Башмаковского района Пензенской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества р.п. Башмаково Башмаковского района Пензенской области

Принята
на педагогическом совете
от 01.08.2026г.
протокол № 1

Утверждаю
И.о. директора МБУДОДДТ
р.п. Башмаково
М.С. Рубцова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Туристическое многоборье»

Направленность: туристско-краеведческая
Форма реализации программы: очная
Срок реализации: 2 года
Возраст учащихся: 11-18 лет
Составитель: Васин Виктор Александрович
педагог дополнительного образования
МБУДОДДТ р.п. Башмаково

р.п. Башмаково, 2026 г.

Заключение о проведении внутренней экспертизы

Эксперт: Рубцова Марина Сергеевна.

Должность: методист МБУ ДО «Дом детского творчества».

Итоговое заключение: программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете для реализации в новом 2026-2027 учебном году.

Дата проведения экспертизы: 01.09.2026 г.

Подпись: 

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристическое многоборье»

- по содержанию является - физкультурно-спортивной,
- по уровню освоения – разноуровневая,
- по форме организации - очной, групповой,
- по степени авторства – модифицированной.

Программа разработана в соответствии с действующими **нормативно - правовыми документами:**

• Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;

• Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

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

• Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

• Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

• Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

• Устав МБУ ДО ДДТ р.п. Башмаково;

• «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО ДДТ р.п. Башмаково.

Актуальность программы. Программа актуальна для детей и их родителей тем, что направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

При составлении программы имеются следующие разделы: туристское многоборье, ориентирование, основы медицинских знаний, общая физическая подготовка, организация походов. Регулярные занятия туризмом, участие в походах формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность.

При проведении тренировочных учебных занятий на местности, многодневных соревнований по ориентированию, туристских походов используется концепция дополнительного образования и профессиональные стандарты подготовки по туризму.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что туризм эффективен в вопросе комплексного воспитания детей, активна соревновательная *Практика*, предусмотренная программой, способствует воспитанию сознательной дисциплины, самоконтроля и саморегуляции поведения обучающихся, умения работать в коллективе, что в конечном счете приводит к позитивной социализации детей.

Отличительные особенности программы. В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках природоведения, географии, биологии, ОБЖ. Привлекательность и главная отличительная особенность походов в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития, представляют большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия.

Основной её смысл заключается в том, что учащийся, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность может стать определяющей в выборе своей будущей профессии.

Воспитывающая деятельность

Воспитание является одной из важнейших составляющих образовательного процесса наряду с обучением. Модернизация системы общего образования нацелена на формирование нового образовательно-воспитательного пространства, которое позволит обеспечить духовно-нравственное становление подрастающего поколения, подготовку обучающегося к жизненному определению, самостоятельному выбору.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;

2)в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Туристическое многоборье» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБУДО ДДТ р.п. Башмаково и включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;

- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
- культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Туристическое многоборье».

Цель программы: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Основные задачи:

Обучающие:

- формирование знаний, умений по туристскому многоборью, а также необходимых туристских навыков;

-расширять знания, умения и навыки в области топографии и ориентирования на местности.

Развивающие:

-способствовать развитию мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;

-способствовать развитию морально-волевых качеств;

-способствовать развитию координации;

-способствовать развитию общей физической и специальной выносливости.

-развивать волевые качества обучающихся;

-развивать познавательную активность;

-развивать умение общаться со сверстниками;

Воспитательные:

-расширять познания обучающих о природе, истории, культуре родного края и России;

- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни;

- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей 11 - 18 лет, не имеющих никаких противопоказаний по состоянию здоровья. Занятия проходят в разновозрастных группах. Группы формируются из мальчиков и девочек, юношей и девушек.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 276 часов в год. Срок освоения программы 2 года. Возможно увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок и продолжительности занятий в каникулярное время или перед важными соревнованиями по туристическому многоборью или спортивному туризму.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Режим занятий – 2 раза в неделю по 3 академических часа. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий. Продолжительность практических занятий (тренировок) на местности, экскурсий в своем населенном пункте – 4 часа; одного дня похода, полевого лагеря, экспедиции, соревнований, загородных экскурсий – не менее 8 часов.

Формы обучения:

Программа реализуется в очной форме.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в разновозрастной группе, постоянного состава.

Ведущей формой организации образовательного процесса является занятие. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности. Программа предполагает использование аудиторных занятий (включающих освоение теории, практические упражнения). Помимо аудиторных занятий в программе используются внеаудиторные занятия: экскурсии, походы, соревнования.

Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения - 20 человек, второго года - не менее 15 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям.

Для успешной реализации поставленных задач нами выделены следующие разделы туристско-спортивной деятельности (табл. 1). Программы каждого года обучения состоят из разделов, позволяющих совершенствовать мастерство воспитанников постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном уровне.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

-Прогнозируемые результаты и критерии их оценки:

Прямыми критериями оценки результатом обучения служит успешное усвоение программы по годам обучения, прирост личных достижений, участие в походах, соревнованиях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения (группы), заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, привитие любви к своему району, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге - воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей Родины.

В процессе обучения предусматриваются: итоговая и промежуточная аттестации, теоретические зачеты, тестирование, зачетные соревнования, многодневные и однодневные походы.

Планируемые результаты.

По завершении первого года обучающиеся должны знать:

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;

- основы туристической техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях муниципалитета;
- историю муниципалитета.

По завершении первого года обучения, обучающиеся должны уметь:

- передвигаться по дорогам, тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;
- ориентироваться на местности.

По завершении второго года обучения, обучаемые должны знать:

- разрядные нормативы спортивного туризма;
- правила подготовки и организации многодневных походов;
- меры безопасности при подготовке и проведении многодневных походов и соревнований;
- правила соревнований по топографии и спортивному ориентированию;
- иметь общие представления о географии и истории Пензенской области, географических особенностях, памятников природы;
- правила участия в туристских соревнованиях, условия выполнения туристских разрядов;
- приемы самоконтроля и доврачебной медицинской помощи;
- опасные, лекарственные, съедобные растения региона;
- алгоритмы выживания в условиях природной среды.

По завершении второго года обучения, обучаемые должны уметь:

- подготовиться, участвовать и подводить итоги многодневных походов;
- ориентироваться на местности и карте при помощи компаса, выполнять глазомерную съемку пройденного маршрута;
- выполнять необходимые природоохранные мероприятия;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, владеть приемами самоконтроля;
- различать опасные, применять лекарственные и съедобные растения региона;
- участвовать в соревнованиях по туристскому многоборью, осуществлять разнообразные технические действия;
- участвовать в простейших спасательно- транспортировочных работах.

Рекомендуется по завершению третьего учебного года провести многодневный зачетный поход, степенной или категорийный (вне сетки часов учебно-тематического плана).

Учебный план программы «Туристическое многоборье»

№ п/п	Наименование разделов	1 год	2 год
1	Вводное занятие, введение в образовательную программу	3	-
2	Основы туристического многоборья	76	55
3	Спортивное ориентирование	59	29
4	Доврачебная медицинская помощь. Приемы самоконтроля	39	27
5	Физическая подготовка	38	72
6	Организация проведения походов	58	90
7	Итоговые занятия	3	3
		276	**276**

Учебно–тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	**Вводное занятие, введение в образовательную программу**	**3**	**1**	**2**	наблюдение
2	**Основы туристического многоборья**	**76**	**7**	**69**	
2.1	Виды спортивного туризма	1	1		опрос
2.2	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1		Опрос
2.3	Личное снаряжение туриста-многоборца	5	1	4	Индивидуальный опрос
2.4	Групповое снаряжение туриста-многоборца	5	1	4	Тестирование, опрос, практика
2.5	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма» ТПТ	20	1	19	Тестирование, опрос, практика
2.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма» ТПТ	24	1	23	Тестирование, опрос, практика
2.7	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольный туристский маршрут» КТМ	20	1	19	Конкурс команд
3	**Спортивное ориентирование**	**59**	**14**	**45**	
3.1	Краткие сведения об ориентировании на местности	3	1	12	Творческая работа
3.2.	Карты спортивного ориентирования.	6	2	4	Опрос
3.3	Рельеф на карте. Топография и ориентирование.	9	4	5	Топографические диктанты
3.4	Техническая подготовка	8	5	3	Практическая работа
3.5	Тактическая подготовка.	5	1	4	Практическая

					работа
3.6	Правила соревнований по ориентированию	3	1	2	Соревнования команд
3.7	Ориентирование в туристическом многоборье	15		15	Творческая работа
4	**Доврачебная медицинская помощь. Приемы самоконтроля**	**39**	**4**	**35**	
4.1	Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом	2	1	1	Опрос, практика
4.2	Доврачебная помощь	3	1	12	Индивидуальный опрос, практика
4.3	Способы транспортировки пострадавшего	3	1	12	Соревнования команд
4.4	Выживание в экстремальных ситуациях	3	1	2	Зачет
4.5	Однодневный поход	8		8	Творческий отчет
5	**Физическая подготовка**	**38**	**2**	**36**	
5.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	2	2		Опрос
5.2	Общая физическая подготовка	18		18	Контрольные нормативы, выполнение разрядов
5.3	Специальная физическая подготовка	18		18	Контрольные нормативы, выполнение разрядов
6	**Организация и проведение походов**	**58**	**7**	**51**	
6.1	Подготовка к походу	3	1	2	Опрос
6.2	Краеведение	6	1	25	Творческий отчет
6.3	Организация туристского быта	6	1	15	Практическая

					работа, викторина
6.4	Питание в туристском походе	6	1	5	Конкурс команд
6.5	Туристские должности в походе	3	1	2	Опрос
6.6	Правила движения в походе	3	1	2	Тест
6.7	Подведение итогов похода	1	1	-	Творческий отчет
7	**Итоговые занятия**	**3**	**-**	**3**	Контрольные Нормативы, отчет
	Итого:	**276**	**35**	**241**	

1. ***Вводное занятие, введение в образовательную программу***

Теория: Виды туристской техники.

Практика: Эвакуация.

Контроль: Входное тестирование

2. ***Основы туристического многоборья***

2.1 Виды спортивного туризма

Теория: Особенности туристского многоборья.

2.2 Нормативные документы по туристскому многоборью

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация.

2.3 Личное снаряжение туриста-многоборца

Теория: Понятие о личном снаряжении. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации. Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма.

Практика: Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением.

Контроль: Проверка по переченю личного снаряжения, требования к нему.

2.4 Групповое снаряжение туриста-многоборца

Теория: Понятие о групповом снаряжении, требования к нему.

Практика: Наведение страховочных перил. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки.

Контроль: Контроль требований снаряжения .

2.5 Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма» ТПТ

Теория: Естественные и искусственные препятствия.

Практика: Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций.

Контроль: Штрафы за совершенные ошибки.

2.6 Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма» ТПТ.

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов.

Практика: Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.

Контроль: Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.7 Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольный туристский маршрут» КТМ.

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов.

Практика: Работа на этапах.

Контроль: Штрафы за совершенные ошибки.

3. Спортивное ориентирование.

3.1 Краткие сведения об ориентировании на местности

Теория: Виды ориентирования в различных соревнованиях туристского многоборья.

Практика: Ориентирование на местности как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания.

3.2 Карты спортивного ориентирования.

Теория: Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

Практика: Топографический диктант.

Контроль: Мини-соревнования по ориентированию.

3.3 Рельеф на карте. Топография и ориентирование

Теория: Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практика: Тактические действия на дистанции при выборе пути движения.

Контроль: Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

3.4 Техническая подготовка.

Теория: Комплексное чтение карты.

Практика: Определение расстояний и направлений по карте и местности.

Контроль: Отработка технических навыков с учетом видов соревнований.

3.5 Тактическая подготовка.

Теория: Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, дистанции, контрольных пунктах.

Практика: Составление тактического плана прохождения дистанции в зависимости от вида ориентирования.

Контроль: Тактические действия команды в эстафетах по ориентированию.

3.6 Правила соревнований по ориентированию.

Теория: Виды и характер соревнований. Возрастные группы. Обязанности участников соревнований.

Практика: Контрольное время.

Контроль: Определение результатов

3.7 Ориентирование в туристическом многоборье

Практика: Прокладывание на карте маршрута по его, текстовому описанию (по легенде).

Контроль: Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию (по календарному плану)

4. Доврачебная медицинская помощь. Приемы самоконтроля

4.1 Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом

Теория: Правила поведения на занятиях. Медицинская аптечка и ее использование.

Практика: Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью. Основы правил по технике

безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона.

Контроль: Организация поиска условно заблудившихся.

4.2 Доврачебная помощь

Теория: Профилактика заболеваний и несчастных случаев, оказание доврачебной помощи. Первая помощь.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Освоение способов обработки ран. Обеззараживание питьевой воды различными способами

4.3 Способы транспортировки пострадавшего.

Теория: Переноска пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика: Наложение повязок. Изготовление средств транспортировки (мягких и жестких носилок, кокон).

Контроль: Транспортировка: методом «в замок», на плечах, по переправам, по склону. Действия в аварийных ситуациях

4.4 Выживание в экстремальных ситуациях.

Теория: Ориентирование в незнакомой местности. Здоровье и гигиена. Продукты питания и вода. Поведение при стихийных бедствиях и техногенных катастрофах.

Практика: Разведение огня и приготовление пищи. Выживание в условиях холода и жары.

Контроль: Обустройство бивуака

4.5 Однодневный поход.

Практика: Комплектование туристкой группы.

5.Физическая подготовка.

5.1 Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма. Закаливание, его виды и принципы.

5.2 Общая физическая подготовка

Теория: Развитие двигательных качеств.

Практика: Подвижные и спортивные игры.

Контроль: кроссовая подготовка, тесты

5.3 Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Контроль: Бег на время.

6. Организация и проведение походов.

6.1. Подготовка к походу.

Теория: Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Практика: Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

6.2. Краеведение.

Теория: Организация и проведения экскурсии.

Практика: Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников.

Контроль: Соблюдение техники безопасности.

6.3. Организация туристского быта.

Теория: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Практика: Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Контроль: Соблюдение техники безопасности.

6.4. Питание в туристском походе.

Теория: Значение правильного питания в походе.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контроль: Соблюдение техники безопасности.

6.5. Туристские должности в группе.

Теория: Должности постоянные и временные.

Практика: Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

Контроль: Контроль распределения обязанностей.

6.6. Правила движения в походе.

Теория: Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Практика: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

6.7. Подведение итогов похода.

Теория: Составление отчета о походе.

Практика: Обработка собранных материалов. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма.

Контроль: Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

7. Итоговые занятия

Контроль: Соревнования. Туристские соревнования как основная форма проверки практических навыков туристского многоборья. Участие членов кружка в различных видах соревнований.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	**Основы туристического многоборья. Туристическое многоборье как вид спорта**	**55**	**10**	**45**	
1.1	Классификация видов туристского	1	1	-	Опрос

	многоборья				
1.2	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1	-	Опрос
1.3	Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях	3	1	2	Тест, практика
1.4	Личное снаряжение туриста-многоборца	2	1	1	Самостоятельная работа
1.5	Групповое снаряжение туриста-многоборца	2	1	1	Практическая работа
1.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма» ТПТ	10	1	9	Практическая работа
1.7	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма» ТПТ	10	1	9	Конкурс команд
1.8	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольный туристский маршрут» КТМ	10	1	9	Конкурс команд
1.9	Туристские слёты и соревнования	16	2	14	Соревнования команд, зачет
2	**Ориентирование на местности**	**29**	**7**	**22**	
2.1	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	3	1	2	Опрос
2.2	Условные знаки спортивных карт	5	1	4	Диктант
2.3	Техника ориентирования	5	1	4	Самостоятельная работа
2.4	Тактика ориентирования	6	2	4	Самостоятельная работа
2.5	Соревнования по спортивному ориентированию	10	2	8	Соревнования команд
3	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	**27**	**5**	**22**	
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на	3	1	2	Опрос , командные

	занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью				соревнования
3.2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	6	2	14	Командные соревнования, опрос
3.3	Приёмы транспортировки пострадавшего	8	2	6	
4	**Общая и специальная физическая подготовка**	**72**	**2**	**70**	
4.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление	1	1	-	Опрос
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	3	1	2	Самостоятельная работа
4.3	Общая физическая подготовка	32	-	32	Контрольные нормативы
4.4	Специальная физическая подготовка	36	-	36	Контрольные нормативы
5	**Организация и проведение походов**	**90**	**5**	**85**	
5.1	Подготовка к походу	3	1	2	Наблюдение, зачет
5.2	Краеведение	14	1	23	Наблюдение, индивидуальный опрос
5.3	Организация туристского быта	9	1	28	Конкурс команд
5.4	Питание в туристском походе	9	1	28	Практическая работа
5.5	Подведение итогов похода	5	1	4	Поход, творческий отчет
6.	**Зачетное мероприятие**	**3**	**3**		Творческий отчет
	Итого:	**276**	**32**	**244**	

1.Туристское многоборье как вид спорта.

1.1. Классификация видов туристского многоборья.

Теория: Виды туристского многоборья.

1.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация.

Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях .

Теория: Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью.

Практика: Организация поиска условно заблудившихся. Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

1.3. Личное снаряжение туриста-многоборца.

Теория: Понятие о личном снаряжении.

Практика: Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

Контроль: Соблюдение техники безопасности.

1.4. Групповое снаряжение туриста-многоборца.

Теория: Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению.

Практика: Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

Контроль: Проверка по перечню.

1.5. Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТИТ)».

Теория: Естественные и искусственные препятствия.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Спортивное и прикладное значение узлов.

1.7 Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТИТ)».

Теория: Понятие о тактике.

Практика: Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим

схемам.

Контроль: Штрафы за совершенные ошибки.

1.8. Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)».

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1 -го, 2-го классов.

Практика: Работа на этапах.

Контроль: Штрафы за совершенные ошибки.

1.9. Туристские слеты и соревнования.

Теория: Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения.

Практика: Организация туристского быта на соревнованиях.

Контроль: Подведение итогов и награждение победителей.

2. *Ориентирование на местности*

2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию.

Теория: Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП.

Практика: Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору. Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

Контроль: Подведение результатов.

2.2. Условные знаки спортивных карт.

Теория: Виды условных знаков.

Практика: Топографический диктант.

Контроль: Подведение результатов.

2.3. Техника ориентирования.

Теория: Компас..

Практика: Отработка приемов работы с компасом.

Контроль: Подведение результатов.

2.4. Тактика ориентирования.

Теория: Понятие о тактике.

Практика: Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

Контроль: Подведение результатов.

2.5. Соревнования по спортивному ориентированию.

Теория: Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

Контроль: Подведение результатов.

3. *Основы гигиены и первая доврачебная помощь.*

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью.

Теория: Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

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

Контроль: Подведение результатов.

3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Оказание помощи при травмах.

Теория: Способы иммобилизации пострадавшего.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

Контроль: Подведение результатов.

3.3. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Переноска пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика: Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Контроль: Подведение результатов.

4. *Общая и специальная физическая подготовка.*

4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.3. Общая физическая подготовка

Теория: Изучение видов подвижных игр.

Практика: Подвижные игры и спортивные игры

Контроль: Соблюдение техники безопасности, при выполнении упражнений.

4.4. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения на развитие выносливости

5. *Организация проведения походов.*

5.1. Подготовка к походу.

Теория: Туристский поход.

Практика: Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

5.2. Краеведение.

Теория: Рельеф, реки, полезные ископаемые.

Практика: Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

5.3. Организация туристского быта.

Теория: Основные требования к месту привала и бивака.

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

5.4. Питание в туристском походе.

Теория: Значение правильного питания в походе.

Практика: Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

5.5. Подведение итогов похода.

Теория: Составление отчета о походе.

Практика: Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер. Оформление спортивных разрядов участникам

Календарный учебный график

Год обучения	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Недельная нагрузка	Итого
1 год	2	3 часа (120 минут)	6 часов	276 часов
2 год	2	3 часа (120 минут)	6 часов	276 часов

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании. Занятия проводятся в учебном помещении по адресу: р.п. Башмаково ул. Плеханова, д.24 и на открытой местности, соответствующим санитарно-эпидемиологическим нормам и технике безопасности.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования - Васин Виктор Александрович.

Во время теоретических занятий используются:

-различная литература – Ю.С.Самохин «Туризм в детском оздоровительном лагере», Н.Б.Садикова «1000 + 1 совет туристу: школа выживания», И.Н.Крайнова «Узлы: простые, забавные, сложные.», Ю.А.Штюрмер «Краткий справочник туриста», методическая разработка «Узлы, применяемые в туристском многоборье», методическая разработка «Технические приемы, применяемые на соревнованиях по туризму», «Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма», методическая разработка «Туристические маршруты по Пензенской области», методическая разработка «Советы организатору туристско-краеведческого кружка», методическая разработка «Как правильно оформить отчет о походе», «Рабочая тетрадь по туризму», А.А.Михайлов «Игровые занятия в курсе ОБЖ», В.В.Шумилова «Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма», авторские программы элективных курсов «Школа безопасности», «Мы и дорога».

-компьютерные обучающие и развивающие программы – CD игра «Спортивное ориентирование», CD «Знаки топографии», CD «ОБЖ», CD «Азбука ориентирования», CD «Школа безопасности, CD «Наркомания», CD «Основы здорового образа жизни»;

-комплект обучающих таблиц-плакатов – «Первая медицинская помощь при различных травмах», «Индивидуальные средства защиты», «Приборы радиационной разведки», «Автономное выживание».

Во время практических занятий используются:

-*различные тренажеры* – расположенные в спортивном зале, для развития физической подготовки;

-туристское снаряжение – веревка различной длины и толщины, туристические палатки с тентами и стойками, спусковое устройство, прусик, страховочная система, карабины, компасы рюкзаки и др.;

-*медицинские приборы* – бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, ватно-марлевые повязки, респираторы, противогазы, шинный материал и др.

Во время подведения итогов по темам или разделам проводятся:

-*тесты*- «Основы медицинских знаний», «Выживание в условиях автономного существования», «Ориентирование»;

-*компьютерное тестирование*- «Знаки топографии», «Ориентирование»;

-*проверочные работы* – карточки-задания по различным темам;

-*игры, викторины, КВН* - «Внимание авария», «Безопасная дорога», «Безопасное колесо», «Лото», «Огонь - друг и враг человека»;

-*походы* – проведение многодневных туристических походов различной направленности и категории сложности;

-*соревнования* – участие в соревнованиях и тематических вечерах

Контрольно – оценочная деятельность

При проведении занятий и фиксировании спортивных результатов на различных этапах деятельности главным критерием определения качества подготовки обучающегося наряду с конкретными достижениями на различных уровнях (кружковом, районном, муниципальном, областном) используется шкала оценки и мониторинга. Она включает в себя всестороннюю оценку деятельности обучающегося, в том числе:

1. Сфера достижений:

1 уровень результативность работы на тренировочном занятии

2 уровень результативность на открытых стартах школы в своей возрастной группе

3 уровень призер соревнований муниципального уровня в своей возрастной группе

4 уровень среди первых 50% участников областных (муниципальных) соревнований

5 уровень победитель областных соревнований, в 30% среди взрослых участников

2. Физическая подготовка.

Основана на проведении тестовых нормативах по видам: физических показателей, упражнений на силовую подготовку и координационные способности.

3. Теоретическая подготовка – по тестам, по каждому разделу программы.

4. Общий уровень подготовки – на основе показателей и оценки теоретической и практической подготовки.

5. Сфера здоровья – по Функциональной пробе Рюффье. Все показатели и оценка производятся для определения начальных (в начале каждого цикла - сентябрь), промежуточных (в середине – январь) и конечных (в конце цикла – май) результатов, и определяются по шкале оценки из 5 уровне: I- низкий, II -ниже среднего, III- средний, IV- выше среднего, V – высокий. Деятельность обучающихся проверяется следующими способами:

1.Контрольные испытания 2 раза в год по ОФП (ноябрь, май);

2.Контрольные испытания 2 раза в год по СФП (ноябрь, май);

3.Школьные, районные и областные соревнования в соответствии с планом спортивно – массовой работы муниципалитета и области.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОГО ОБОРУДОВАНИЯ, ТУРИСТСКОГО СНАРЯЖЕНИЯ И ИНВЕНТАРЯ (на 15 человек):

1. Веревка основная (50 м) 4 шт.
2. Веревка основная (40 м) 6шт.
3. Веревка основная (25 м) 4 шт.
4. Веревка вспомогательная (60 м) 2шт.
5. Петли прусика (веревка 6 мм) 15шт.
6. Система страховочная (грудная обвязка, беседка) 15шт.
7. Рукавицы для страховки и сопровождения 15 пар.
8. Карабины с закручивающейся муфтой 10 шт.
9. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой 12 шт.
10. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой 30 шт.
11. Альпеншток 8шт.

12. Блоки и полиспаст 4 шт.

13. Сдвоенная петля самостраховки (диаметром 10 мм) 3 шт.

14. Жумар (только для 4-го и 5-го годов обучения) 2шт.

15. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка» 8шт.

16. Аптечка медицинская в упаковке 1 шт.

17. Накидка от дождя 15шт.

18. Компас жидкостный для ориентирования 15шт.

19. Курвиметр 2 шт.

20. Лыжи 15 пар.

21. Лыжные палки 15 пар.

22. Лыжные ботинки 15 пар.

23. Мази лыжные 15 шт.

24. Планшеты для зимнего ориентирования 15шт.

25. Призмы для ориентирования на местности 10шт.

26. Компостеры для отметки прохождения КП 10 шт.

27. Секундомер электронный 2 шт.

28. Электромегафон 1 шт.

29. Радиостанции портативные 3 шт.

30. Костровое оборудование 1 шт.

31. Каны (котлы) туристские 2 компл.

32. Спальники 15 шт.

33. Палатки туристские походные 5 шт.

34. Коврики 15шт.

35. Рюкзаки 15 шт.

36. Топор походный 2шт.

37. Тент 2шт.

38. Ремонтный набор 1 шт.

39. Учебные видеокассеты компл.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Алабина В.Г., Кривоносова М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. - М.: ФиС, 1981.

2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.

3. Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение.

4. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978

5. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.

6. Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.

7. Васильева ЗА., Любинская С.М. Резервы здоровья. - Л.: Медицина, 1982.

8. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.

9. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.

10. ГогуланМ.Ф. Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1998.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

11. КонИ.С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989.

12. ЛосевА.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984.

13. Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

14. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.

15. МасловА.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

16. МасловА.Г., Константинов Ю.С.Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

17. Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988
18. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
19. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
20. Карелин АА Психологические тесты. - М.: Владос, 1999.
21. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990.
22. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие.
23. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
24. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
25.
26. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко ВА., Серова Л.К. Методы психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1984.
27. Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
28. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
29. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.
30. Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
31. Останец АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся.
32. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.

Приложение

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей

№	Упражнение	Оценка	Возрастные группы (полное количество лет)					
			11-12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
1	Бег 30 м с низкого старта (скоростные способности)	5	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше	4,7 и меньше	4,4 и меньше	4,2 и меньше
		4	5,7 – 6,1	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5	4,8 – 5,2	4,5 – 4,9	4,3 – 4,7
		3	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0	5,3 – 5,7	5,0 – 5,4	4,8 – 5,2
2	Челночный бег 3 х 10 метров (координационные способности)	5	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше	7,0 и меньше	6,8 и меньше	6,6 и меньше
		4	7,8 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,1 - 7,5	6,9 - 7.3	6,7 – 7,1
		3	8,4 – 8,9	8,1 – 8,5	7,9 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,2 - -7,6
3	Прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности)	5	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше	251 и больше
		4	171 – 185	181- - 195	196 - 210	211 – 225	221 – 235	236 – 250
		3	156 – 170	166 – 180	181 – 195	196 – 210	206 – 220	221 – 235
4	Подтягивание на перекладине из виса (количество раз, силовые способности)	5	11 и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше	21 и больше	25 и больше
		4	8 – 10	9 – 12	11 – 14	13 – 17	15 – 20	18 – 24
		3	5 – 7	5 – 8	7 – 10	8 – 12	9 – 14	11 – 17
5	5 –минутный бег (способность на выносливость, количество метров)	5	1281 и больше	1351 и больше	1421 и больше	1481 и больше	1561 и больше	1621 и больше
		4	1171 – 1280	1231 – 1350	1301 – 1420	1341 – 1480	1411 – 1560	1471 – 1620
		3	1081 – 1170	1101 – 1230	1141 – 1300	1201 – 1340	1261 – 1410	1321 – 1470

Контроль базовых знаний (вязка узлов на время)

Ф	Пря	8-ка	8-ка	Схватыв	Встре	Австри	Греп	Зая	Шты	Бул	Стре	Стр

И О	мой	(пет лей)	(встре чная)	ающий узел	чный	йский провод ник	вайн	чьи уш и	к с обно сом	инь	мя (пет лей)	емя (вок руг опо ры)

Текущий контроль знаний (прохождение технических этапов на время)

Ф И О	Спуск		Подъем		Подъем на 90 °		Косая навесная		Навесная Переправа		Параллельные перила		Траверс		Бревно		Траверс	
	с навед	без навед.	с навед	без навед.	с навед	без навед.	с навед	без навед.	с навед	без навед.	с навед	без навед.	с навед	без навед.	с навед	без навед.	с навед	без навед.

Вводный (первичный) опрос

Проводится на первых занятиях с целью выявления образовательного уровня. Осуществляется в форме собеседования.

Вопросы собеседования

1. Что такое туризм?
2. Что такое туристское многоборье?
3. Какими качествами должен обладать турист?
4. Нужна ли спортивная подготовка «многоборцу»?
5. Что такое поход?
6. Нужна ли физическая подготовка в походе?
7. Принимал ли участие в туристских мероприятиях (соревнованиях, походах и т.п.)?

Критерии оценивания	общекультурный до 60%	прикладной 61%-80%	творческий 80% и более

	Затрудняется отвечать на вопросы	на все вопросы отвечает односложно	ответы на вопросы полные, с пониманием, о чем говорит

Тестовые задания

Туристско-спортивная подготовка

1) Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:

Вид туризма	Определение.
Пеший туризм	Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий
Водный туризм	Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство
Горный туризм	Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах
Конный туризм	Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности
Спелеотуризм	Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи
Лыжный туризм	Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения
Велотуризм	Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения
Парусный туризм	Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море

2) О каком виде спорта идет речь?

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

Ответ: _____

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

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

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

4) Соотнесите названия узлов с изображениями:

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









1._____ 2._____ 3._____ 4._____






5._____ 6._____ 7._____ 8._____

5) Форма одежды туриста должна:

а) Максимально обеспечивать комфорт при передвижении.

б) Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий.

в) Максимально соответствовать последней моде.

6) Выберите тип палатки, используемой в спортивном туризме:



а). Штурмовая



б). Треккинговая



в). Экспедиционная



г). Армейская



д). Кемпинговая

7) О каком снаряжении идет речь:

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

Ответ: _____

8) Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:

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

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 _____ _____

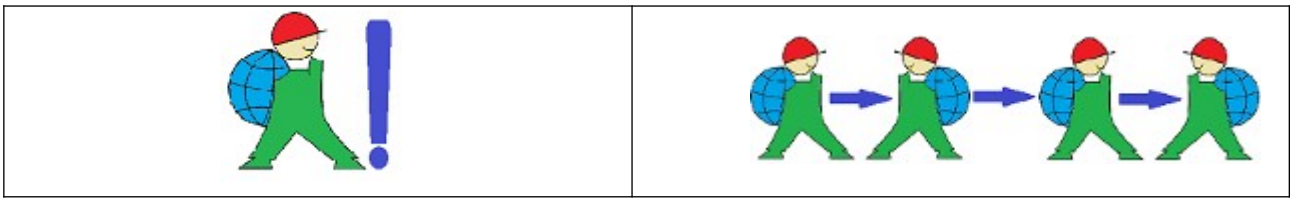
4. Непищевой мусор (консервные банки, поломанные пилы и др).служит источником _____

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:

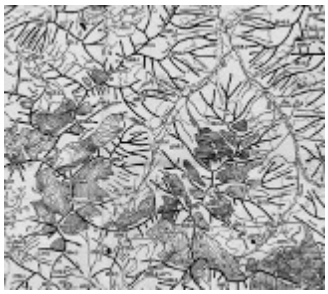
а) Колонна по 1 человеку.
б) Шеренга в 1 ряд.
в) Парами.
г) В произвольном порядке.

18) Дистанция соревнований по туристскому многоборью это:

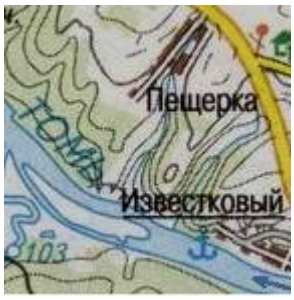
а) Площадка, предназначенная для наблюдения зрителями за действиями участников соревнований.
б) Участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования.
в) Точка крепления специального снаряжения.

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 в) 1:100 000 000 – 1:100 000 000 000

б) 1:15 000 – 1:5 000

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:



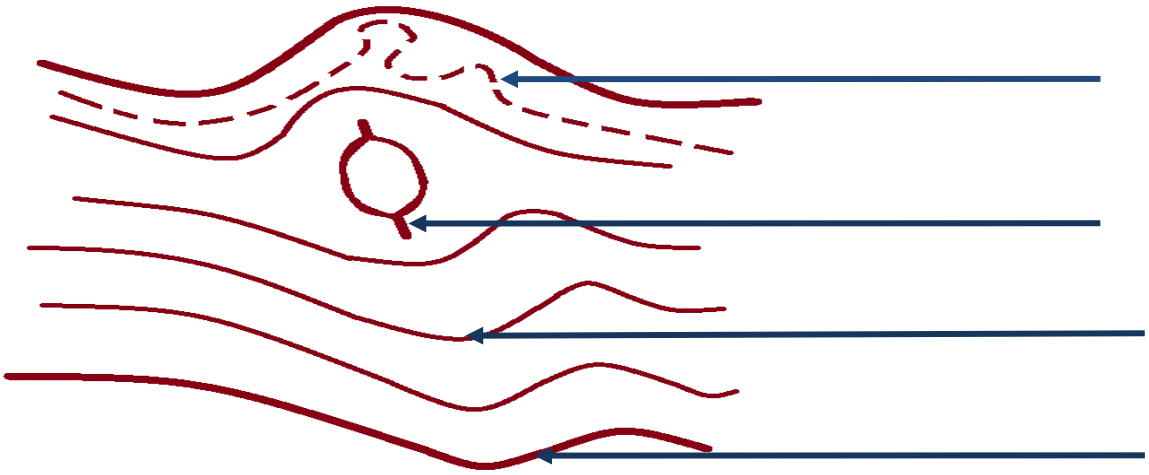



А._____ Б._____ В. Г._____

__ _ _____ __

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

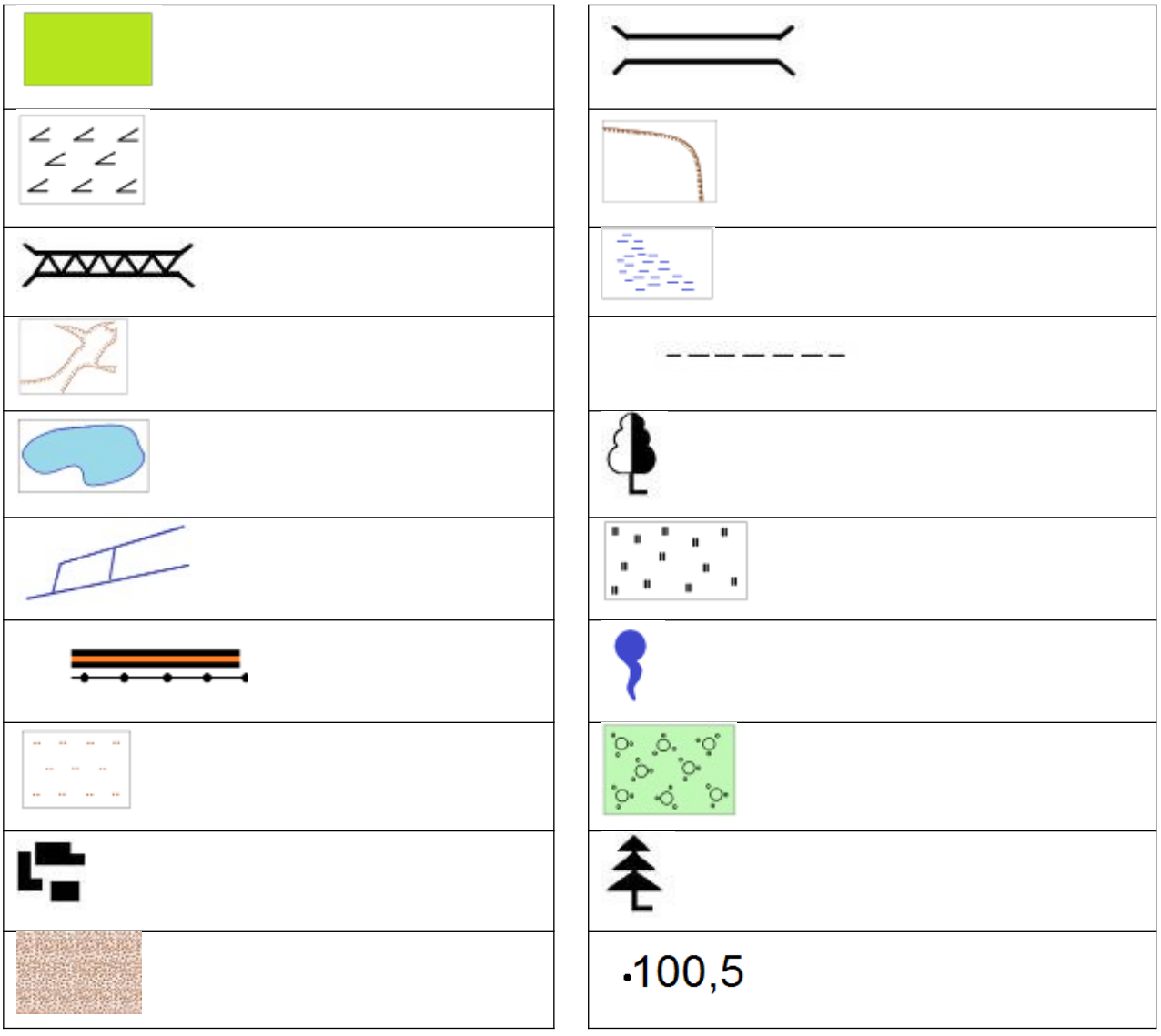
7) Подпишите названия горизонталей:



8) Расстояние между двумя соседними горизонталями называется:

а) Бергштрих б) Заложение в) Сечение.

9). Впишите названия топографических знаков:



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 элктропередач.

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.

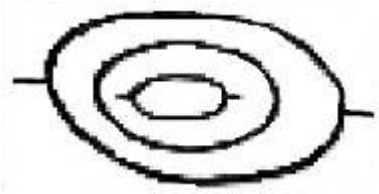
в) Отправить по реке бутылку с запиской, содержащую информацию о местонахождении.

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 отметиться на КП 32, после этого вернуться и отметиться 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 (иголкой 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 Пензенской области области:



А.



Б.



В.

2) Год образования Пензенской области:

а) 1663г. б) 1863г. в) 1918г.

3) Климат Пензенской области:

а) Континентальный

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

в)умеренно континентальный

4) Определите пейзажи Пензенской области:



1.



2.



3.



4.

5) Подчеркните водоемы Пензенской области:

Сурское водохранилище, река Сура, река Ворона, Яровое озеро, река Хопер, Ворсклица, река Уза, река Сакмара, река Кадада, река Орь.

6) Полезные ископаемые Пензенской области:

а) Уголь	е) Никель	г) Золото
д) Яшма	в) Мрамор	з) Нефть
б) Железная руда	ж) Каменная соль	

7) Площадь Пензенской области

а) 36,9 тыс. км², б) 43,2 тыс. км², в) 21,8 тыс. км²,

8) Сколько районов входит в состав Пензенской области?

а) 28 б) 24 в) 30

9) 79 % территории Пензенской области занято:

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

10) Самый большой город в Пензенской области по населению

_____

Основы медико-санитарной подготовки

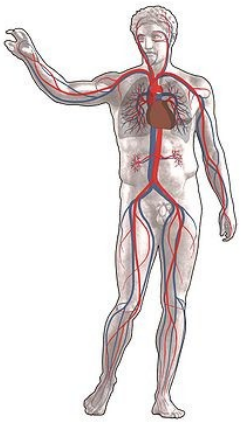
1) Гигиена это:

а) Поддержание здорового образа жизни

б) Поддержание чистоты

в). Наращивание мускулатуры

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

<u>Общая и специальная физическая подготовка</u>

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 двигательно 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 человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (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 висе;
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 брусьях, 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

КЛЮЧ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯ

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	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.

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.Пруссик; 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.

7)



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
	Канава		Луг
	Шоссе с телеграфной линией		Родник
	Каменистая поверхность		Заросли кустарников
	Жилые и нежилые строения		Хвойное дерево
	Пески	·100,5	Отметка высоты

1ответ – 0,25 балла, итого 5 баллов

110)

№	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.

1ответ – 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 балл*

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 –10

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 двигательно 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 сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий
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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 755244614922051866036868312952293688738895511 28

Владелец Рубцова Марина Сергеевна

Действителен С 03.11.2026 по 03.11.2027