

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества
Калининского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и принята
педагогическим советом
«___» _____ 2019г.
Протокол № _____

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № _____ от «___» _____ 2019 г.

Директор ГБУ ДО ДДТ
_____ Т.Н. Марусенко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЮНЫЙ ТУРИСТ»

Возраст учащихся: 8 - 18 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Комарова И.Н.,
педагог дополнительного образования;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее ДООП или образовательная программа) «Юный турист» реализуется с 2019 года

Направленность социально-педагогическая.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность программы в том, что в процессе подготовки к походам и соревнованиям, прохождения маршрутов и дистанций, у обучающихся появляются такие важные качества, как упорство, мужество, взаимовыручка, ответственность, целеустремленность, выносливость, воля к победе. Программа способствует всестороннему развитию личности ребенка.

Спортивный туризм группа дисциплин «дистанция» активно развивающийся вид спорта; динамичный и всесторонне развивающий. Основной упор в программе идет на подготовку к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция», однако не забывается об ориентировании и скалолазании, так как знания и умения в этих областях необходимы для успешного участия в соревнованиях.

Важно, что по данной программе может заниматься любой ребенок в любом возрасте. Зачастую, заниматься приходят очень рано, когда еще не могут ходить в походы или в старшем возрасте, когда сверстники уже обладают достаточным опытом и умениями для совершения категорийных походов и участия в соревнованиях повышенной сложности. Программа ориентирована на получение базовых знаний и умений для участия в соревнованиях 1-2 класса на пешеходных и лыжных дистанциях, а также участия в походах.

Отличительная особенность программы от уже существующих. Большинство программ по туризму ориентированы на походы (группа дисциплин «маршрут») и рассчитаны на возраст 11-18 лет. Однако, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях можно уже с 8 лет. Помимо этого, некоторые приходят заниматься в 14, 15, 16 – летнем возрасте, когда их сверстники, которые пришли заниматься в 10-12 лет, уже многому научились. Поэтому возникла необходимость написания программы, делающей больший акцент именно на дистанции и ориентированной на получение базовых знаний по спортивному туризму. Однако туризм не может существовать без полевого быта и походов. Этим вопросам тоже уделяется время в процессе освоения данной программы.

В программе уделяется время ориентированию. Причем не спортивному ориентированию, как отдельному виду спорта, а, в большей степени, как неотъемлемой части соревнований по спортивному туризму на длинных дистанциях и ориентированию по топографическим картам при прохождении категорийных и степенных маршрутов как на воде, так и на суше.

В программу также введены основы спортивного скалолазания. Добавление данного раздела не случайно. Спортивное скалолазание – популярный вид спорта, многие его используют как фитнес, возможность сменить вид деятельности после учебы и сидячей работы. Он способствует развитию силы, ловкости, координации, реакции. Элементы скалолазания присутствуют на соревнованиях по спортивному туризму. Скалолазание, в основном, индивидуальный вид спорта, требующий от спортсмена самостоятельности, умения принимать верные решения в условиях сложной соревновательной обстановки.

Объединение спортивного туризма, ориентирования и скалолазания в одной программе позволяет проявиться различным способностям обучающихся. Сочетание коллективных действий в туристической группе в походе или на соревнованиях и индивидуальных действий в условиях соревнований по скалолазанию, личных дистанций по ориентированию и туризму, воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умение принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Адресат программы: Программа рассчитана на **2 года обучения**, и предназначена для детей и подростков в возрасте **от 8 до 18 лет**. На обучение по программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Цель программы: формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся средствами спортивного туризма, ориентирования и

скалолазания.

Задачи:

Обучающие:

- обучение основам спортивного туризма, ориентирования и скалолазания;
- обучение работы со специальным снаряжением;
- ознакомление с климатическими особенностями, флорой и фауной родного края;
- обучение навыкам по оказанию первой помощи;

Воспитательные:

- воспитание любви к природе, к истории родного края;
- воспитание волевых качеств: выносливости, упорству;
- воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, ответственности

Развивающие:

- развитие самосознания и самооценки, силы воли, умения достигать поставленной цели;
- развитие способности преодолевать трудности;
- приобщение к общечеловеческим ценностям;
- развитие творческих способностей;
- развитие силы, координации, ловкости, гибкости, общей физической выносливости

Условия реализации программы:

Набор в группы 1 года обучения осуществляется по желанию детей, не имеющих медицинских противопоказаний. Формирование групп 2-го года обучения происходит в соответствии с результатами выполнения образовательной программы или по результатам тестирования, а также могут быть приняты по переводу с других специализированных программ. По результатам участия в соревнованиях, выполнении разрядов и тестовых заданий, учащийся может быть переведен на углубленные программы туристско-краеведческой направленности. Форма подачи и глубина освоения тем программы зависит от возрастной категории учащихся.

Занятия проводятся:

Год обучения	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю	Распределение часов
1	144	4	4ч/нед-зал/кабинет/парк(2раз/нед); Возможны выезды за город на 1 день-4ч
2	144	4	4ч/нед-зал/кабинет/парк(2раз/нед); Возможны выезды за город на 1 день-4ч

Формы организации деятельности:

- групповая;
- индивидуально-групповая
- по звеньям

Формы организации занятий:

- беседа;
- инструктаж;
- теоретическое;
- практическое;
- соревнования;
- экскурсии;
- учебно-тренировочные выезды (УТВ);

Планируемые результаты:

Личностные:

- умеют взаимодействовать в команде,
- умеют бережно относиться к природе,
- умеют принимать самостоятельные решения

Предметные:

- имеют представление о правилах и регламенте вида спорта «спортивный туризм»

- владеют основами техники скалолазания
- умеют вязать узлы, применяемые в спортивном туризме
- выполняют технические приемы для участия в соревнованиях группы дисциплин «дистанция» 1-2 класса
- выполняют технические приемы для прохождения пеших маршрутов
- выполняют простейшие технические приемы при движении по скалодрому и естественному рельефу

Метапредметные

- знают основы первой помощи при травмах легкой и средней тяжести
- знают основы гигиены спортсмена
- знают основы спортивного ориентирования и топографии
- соблюдают технику безопасности

Формы подведения итогов освоения образовательной программы:

- результаты выступлений на соревнованиях
- выполнение разрядов по виду спортивный туризм
- тесты ОФП

Программа ориентирует на знакомство с различными формами туризма: спортивный туризм дисциплина-дистанция (пешая, лыжная, горная), спортивный туризм дисциплина-маршрут (пеший, водный, лыжный, вело, горный). Большое внимание уделяется организации переправ, самостраховки, командной страховки, технике безопасности на дистанциях и маршрутах. Тренинги по медицине позволяют научиться оказывать первую помощь, вести себя правильно в экстремальной ситуации.

Порядок и глубина изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения, контингента и возраста обучающихся.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у обучающихся умение и навык самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований “Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации”, “Правил организации и проведения туристских соревнований обучающихся Российской Федерации”. Обязательным условием является практическое участие учащихся в соревнованиях по туризму, ориентированию и скалолазанию на уровне учреждения и района. Для проведения теоретических и практических занятий могут привлекаться учителя-предметники, опытные судьи, инструкторы, врачи, спасатели, спортсмены и др.

Практические занятия могут проводиться как в кабинете и зале, так и в природной среде (в парке, на лесном или скальном массиве и т.п.).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, опрос
2	Спортивный туризм. Группа дисциплин «дистанция»	34	6	28	Опрос, соревнования, контрольные забеги по дистанциям и отдельным элементам дистанции,
3	Спортивный туризм. Группа дисциплин «маршрут»	8	4	4	Опрос, , беседа-дискуссия по итогам выезда и т.п.
4	Снаряжение для соревнований и походов	6	4	2	Опрос, практическое занятие, тест
5	Ориентирование	10	4	6	Опрос, практическое занятие, тест, тренировочные и соревновательные дистанции по ориентированию и спортивному туризму с элементами ориентирования.
6	Соревновательные навыки.	15	10	5	Результаты соревнований, спортивные разряды
7	Общая физическая подготовка	40	6	34	Результаты соревнований, тестовые упражнения
8	Первая помощь и гигиена спортсмена.	3	1	2	Тестовое задание, практическая работа, соревнования на контрольных маршрутах с этапами на знание медицины
9	Скалолазание	24	6	18	Опрос, соревнования, контрольные старты, ПСС, УТВ.
10	Итоговое занятие	2	1	1	Соревнования, тест
Итого		144	43	101	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, опрос
2	Спортивный туризм. Группа дисциплин «дистанция»	36	10	26	Опрос, соревнования, контрольные забеги по дистанциям и отдельным элементам дистанции,
3	Спортивный туризм. Группа дисциплин «маршрут»	8	4	4	Опрос, беседа-дискуссия по итогах выезда и т.п.
4	Снаряжение для соревнований и походов	6	4	2	Опрос, практическое занятие, тест
5	Ориентирование	16	4	12	Опрос, практическое занятие, тест, тренировочные и соревновательные дистанции по ориентированию и спортивному туризму с элементами ориентирования.
6	Соревновательные навыки.	20	4	16	Результаты соревнований, спортивные разряды
7	Общая физическая подготовка	28	4	24	Результаты соревнований, тестовые упражнения
8	Первая помощь и гигиена спортсмена.	6	2	4	Тестовое задание, практическая работа, соревнования на контрольных маршрутах с этапами на знание медицины
9	Скалолазание	20	4	16	Опрос, соревнования, контрольные старты, ПСС, УТВ.
10	Итоговое занятие	2	1	1	Соревнования, тест
Итого		144	38	106	

1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- научить основам спортивного туризма, ориентирования и скалолазания;
- научить работе со специальным снаряжением;
- познакомить с климатическими особенностями, флорой и фауной Ленинградской области;
- формировать начальные знания по физической культуре и спорту;
- обучить навыкам по оказанию первой помощи при легких травмах;

Воспитательные:

- воспитание любви к природе, к истории родного края;
- воспитание волевых качеств: выносливости, упорству;
- воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, ответственности

Развивающие:

- развитие самосознания и самооценки, силы воли, умения достигать поставленной цели;
- развитие способности преодолевать трудности;
- приобщение к общечеловеческим ценностям;
- развитие творческих способностей;
- развитие силы, координации, ловкости, гибкости, общей физической выносливости

Планируемые результаты:

Личностные:

- имеют навыки взаимодействия в команде,
- бережно относятся к природе,

Предметные:

- знают основные приемы, применяемые в «спортивном туризме»
- знают основы техники скалолазания на простых трассах
- умеют вязать основные узлы, применяемые в спортивном туризме
- выполняют технические приемы для участия в соревнованиях группы дисциплин «дистанция» 1 класса

Метапредметные

- знают основы первой помощи при легких травмах и гигиены спортсмена
- знают основы спортивного ориентирования
- соблюдают технику безопасности

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности на УТВ, теоретических и практических занятиях. Важность дисциплины. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте, движении пешком. Действия в экстремальных ситуациях. Что такое туризм, скалолазание и ориентирование. Планы и задачи на учебный год.

Практика. Игры на знакомство и сплочение детского коллектива.

2. Спортивный туризм. Группа дисциплин «дистанция».

Теория. Виды спортивного туризма группы дисциплин «дистанция», характеристика каждого вида. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Виды туристских соревнований и особенности их проведения в зале и на природе. Понятие о дистанции, этапах, блоках этапов. Техника страховки и самостраховки, сопровождения. Техника и тактика пешеходного туризма.

Практика. Учебно-тренировочные выезды, тренировки в зале и на природе, прохождение дистанций 1 класса (личные, связка, группа). Преодоление препятствий: техника и тактика. Организация страховки, сопровождения, самостраховки. Движение по скалодрому, горизонтальной и наклонной навесной переправе, параллельной переправе, бревну, горизонтальный и вертикальный маятник, подъем и спуск с перилами по склону

и вертикали, траверс. Прохождение этапов и блоков этапов по судейским перилам.

3. Спортивный туризм. Группа дисциплин «маршрут»

Теория. История развития туризма в России. Родной край, природные особенности, история. Климат. Растительность. Животный мир родного края. Рельеф. Реки. Озера. Туристские возможности края. Интересные места для проведения походов, экскурсий. Пешие, водные, горные маршруты. Классификации маршрутов, требования к участникам. План подготовки походов. Должности в походе. Организация питания и подготовка снаряжения.

Практика. Организация движения. Преодоление препятствий, техника и тактика. Организация ночлега, приготовление пищи в полевых условиях. Составление раскладки, планирование и расчет расстояния на маршруте.

4. Снаряжение для соревнований и походов.

Теория. Личное и командное снаряжение участников на соревнованиях и в походах. Вербки, карабины, индивидуальные страховочные системы, каски, другое специальное снаряжение для соревнований и походов. Рюкзаки, палатки, спальники, коврики. Снаряжение для организации бивуака и приготовления пищи в полевых условиях. Снаряжение для прохождения дистанций 1 класса.

Практика. Подбор, индивидуальная подгонка, чистка снаряжения и уход за ним. Использование снаряжения в туристском походе и на соревнованиях.

5. Ориентирование

Теория. Назначение спортивных карт, их отличие от топографических. Масштаб, виды масштабов. Масштабы топографических карт. Масштабы спортивных карт. Масштабные и немасштабные знаки, площадные, линейные, точечные. Рельеф: сечение, горизонталы, бергштрих, отметки высот. Направления по сторонам горизонта. Градусное значение направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Типы компасов. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практика. Определение сторон горизонта, ориентирование карты. Движение по азимуту. Измерения расстояний на местности, на карте. Ориентирование с помощью карты. Прохождение дистанций спортивного ориентирования.

6. Соревновательные навыки.

Теория. Регламент по виду спорта «спортивный туризм»: группа дисциплин «дистанция – пешеходная», регламент по виду спорта «спортивное скалолазание», «спортивное ориентирование». Туристские слеты, соревнования. Правила и условия соревнований. Подготовка к соревнованиям

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1 класса в природных условиях и зале; соревнованиях по скалолазанию на искусственном и естественном рельефе; соревнованиях по ориентированию в лесу, парке, закрытом помещении, городском квартале. Применение знаний ориентирования на соревнованиях.

7. Общая физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений. Краткие сведения о строении организма. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Медицинский контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Практика. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, координации. Эстафеты и игры с элементами спортивного туризма, ориентирования, скалолазания.

8. Первая помощь и гигиена спортсмена.

Теория. Профилактика травм и заболеваний, гигиена и режим дня спортсмена. Виды травм и способы оказания помощи. Главный принцип «не навреди». Простудные заболевания, отравления, ожоги, обморожения, ушибы, вывихи, переломы. Остановка кровотечения. Режим питания и отдыха на многодневных соревнованиях.

Практика. Наложение повязок, транспортировка пострадавших, вязание носилок. Контроль пульса.

9. Скалолазание

Теория. Техника постановки рук и ног на рельеф. Разминка скалолаза. Особенности лазания на искусственном и естественном рельефе. Траверс. Спортивная страховка. Верхняя страховка. Особенности лазания с верхней и спортивной страховкой. Техника безопасности работы на скалодроме.

Практика. Лазание с верхней страховкой (трудность, скорость) и спортивной страховкой (траверс, боулдеринг). Упражнения на развитие силы пальцев и рук, ловкости, координации движений. Организация верхней и спортивной страховки. Работа в паре. Игры на развитие ловкости, силы и скорости. Разминка и силовые упражнения.

10. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов года. Планы на следующий год.

Практика. Игры и эстафеты на сплочение коллектива, задания на проверку усвоенных знаний и умений.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема занятия	Формы организации занятия	Приемы и методы	Используемые материалы	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа, инструктаж	Приемы: словесный, наглядный, Методы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература:</u> специальная литература <u>Дидактический материал:</u> видео, фото, раздаточный материал <u>Оборудование:</u> оргтехника, столы, стулья (скамейки в зале)	Беседа, опрос, тест
2	Спортивный туризм. Группа дисциплин «дистанция»	Тренировка, инструктаж	Приемы: словесный, наглядный, практический Методы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, интернет <u>Спортивное оборудование:</u> точки для организации элементов дистанции и страховки, скалодром с зацепками, шведская стенка, станции электронной отметки, сертифицированные веревки d10мм от 4 метров, сертифицированные веревки d6мм от 1 метра. <u>Спортивный инвентарь:</u> специальное снаряжение для прохождения дистанций, ЧИПы <u>Дидактический материал:</u> видео, фото, раздаточный материал <u>Оборудование:</u> оргтехника, специальное снаряжение для организации бивуака и ночевки в полевых условиях, контрольные ленты для организации дистанций	Опрос, соревнования, контрольные забеги по дистанциям и отдельным элементам дистанции, ПСС, УТВ.
3	Спортивный туризм. Группа дисциплин «маршрут»	Тренировка, беседа, инструктаж,	Приемы: словесный, наглядный,	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, интернет <u>Спортивное оборудование:</u> точки для	Опрос, походы (степенные и категорийные), УТВ, ПСС, написание отчета

		практическая работа	практический Методы: объяснение, показ, демонстрация	организации переправ и страховки, шведская стенка, сертифицированные веревки d10мм от 4 метров, сертифицированные веревки d6мм от 1 метра. <u>Спортивный инвентарь:</u> специальное снаряжение для походов, топографические карты, компаса, курвиметр и проч. для планирования и организации маршрута <u>Дидактический материал:</u> видео, фото, раздаточный материал, отчеты других групп по конкретным районам, описания препятствий и проч. <u>Оборудование:</u> оргтехника, специальное снаряжение для организации бивуака и ночевки в полевых условиях	после категорийного похода, беседа-дискуссия по итогам похода, выезда и т.п.
4	Снаряжение для соревнований и походов	Беседа, инструктаж, практическая работа	Приемы: словесный, наглядный, практический Методы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, интернет <u>Спортивное оборудование:</u> точки для организации переправ и страховки, шведская стенка, сертифицированные веревки d10мм от 4 метров, сертифицированные веревки d6мм от 1 метра. <u>Спортивный инвентарь:</u> специальное снаряжение для походов, топографические карты, компаса, курвиметр и проч. для планирования и организации маршрута <u>Дидактический материал:</u> видео, фото, раздаточный материал, отчеты других групп по конкретным районам, описания препятствий и проч. <u>Оборудование:</u> оргтехника, специальное	Опрос, практическое занятие, тест

				снаряжение для организации бивуака и ночевки в полевых условиях	
5	Ориентирование	Тренировка, беседа, инструктаж	Приемы: словестный, наглядный, практический Методы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, интернет <u>Спортивное оборудование:</u> станции электронной отметки, призмы КП (контрольных пунктов) <u>Спортивный инвентарь:</u> спортивные карты, компаса, ЧИПы, компостеры и проч. <u>Дидактический материал:</u> видео, фото, раздаточный материал, таблицы условных знаков и проч. <u>Оборудование:</u> оргтехника, специальное снаряжение для организации бивуака и ночевки в полевых условиях контрольные ленты для организации дистанций	Опрос, практическое занятие, тест, тренировочные и соревновательные дистанции по ориентированию и спортивному туризму с элементами ориентирования.
6	Соревновательные навыки	Соревнования	Приемы: словестный, наглядный, практический Методы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, интернет, правила, регламент, условия <u>Спортивное оборудование:</u> станции электронной отметки, призмы КП (контрольных пунктов), точки для организации элементов дистанции и страховки, скалодром с зацепками, шведская стенка, сертифицированные веревки d10мм от 4 метров, сертифицированные веревки d6мм от 1 метра и другое оборудование, необходимое для постановки дистанций. <u>Спортивный инвентарь:</u> спортивные карты, компаса, ЧИПы, компостеры, сертифицированные веревки d10мм от 4 метров,	Результаты соревнований, спортивные разряды

				сертифицированные веревки d6мм от 1 метра и другое специальное оборудование, необходимое для прохождения дистанций. <u>Дидактический материал:</u> видео, фото, раздаточный материал, таблицы условных знаков и проч. <u>Оборудование:</u> оргтехника, другое оборудование, необходимое для постановки дистанции и работы судей, в том числе: контрольные ленты, а так же для организации бивуака и ночевки в полевых условиях для соревнований в природной среде	
7	Физическая подготовка	Тренировка, беседа, инструктаж.	Приемы: словестный, наглядный, практический Методы: объяснение, показ, демонстрация	Методическая литература: специальная литература, интернет. Спортивное оборудование: спортивный зал, шведская стенка, турники, тренажеры, бассейн и проч. Спортивный инвентарь: мячи, в том числе набивные, скакалки, гантели и проч. Дидактический материал: видео, фото. Оборудование: оргтехника.	Результаты соревнований, тестовые упражнения
8	Первая помощь и гигиена спортсмена	Беседа, Инструктаж.	Приемы: словестный, наглядный, практический Методы: объяснение, показ, демонстрация	Методическая литература: специальная литература, интернет. Дидактический материал: видео, фото, раздаточный материал, тесты Оборудование: оргтехника. Инвентарь: бинты, шины, материалы для носилок, прочий медицинский инвентарь для оказания первой помощи.	Тестовое задание, практическая работа, соревнования на контрольных маршрутах с этапами на знание медицины
9	Скалолазание	Тренировка,	Приемы:	<u>Методическая литература:</u> специальная	Опрос, соревнования,

		инструктаж	словесный, наглядный, практический Методы: объяснение, показ, демонстрация	литература, интернет <u>Спортивное оборудование:</u> точки для организации элементов дистанции и страховки, скалодром с зацепками, шведская стенка, стартер для электронной отметки, сертифицированные веревки d10мм от 4 метров, сертифицированные веревки d6мм от 1 метра. <u>Спортивный инвентарь:</u> специальное снаряжение для прохождения дистанций <u>Дидактический материал:</u> видео, фото, раздаточный материал <u>Оборудование:</u> оргтехника, специальное снаряжение для прохождения дистанций, контрольные ленты для организации дистанций	контрольные старты, ПСС, УТВ.
10	Итоговое занятие	Беседа, инструктаж	Приемы: словесный, наглядный, Методы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература:</u> специальная литература <u>Дидактический материал:</u> видео, фото, раздаточный материал <u>Оборудование:</u> оргтехника, столы, стулья (скамейки в зале)	Беседа, опрос, тест

Формы подведения итогов освоения образовательной программы:

- результаты выступлений на районных и городских соревнованиях
- выполнение разрядов по виду спортивный туризм
- сдача нормативов Общее физическое развитие

Программа ориентирует воспитанников на знакомство с различными формами туризма: спортивный туризм дисциплина-дистанция, спортивный туризм дисциплина-маршрут (пеший, водный, лыжный). Большое внимание уделяется организации переправ, самостраховки, командной страховки, технике безопасности на дистанциях и маршрутах. Тренинги по доврачебной подготовке позволяют научиться оказывать доврачебную помощь, вести себя правильно в экстренной ситуации.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов. Преподаватель должен воспитывать у обучающихся умение и навык самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований “Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации”, “Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации”.

Практические занятия проводятся на местности (на стадионе, в парке) и в помещении (в кабинете, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки могут отрабатываются на выездах, учебно-тренировочных сборах, на соревнованиях и других спортивных мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика обучающихся по программе «Юный турист».

Диагностика обучающихся осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов по физической подготовке, показательных выступлений, спортивных соревнований, а так же тестирования по вопросам, рассматривавшимся в теоретической части. Основными способами определения полноты реализации и результативности программы являются - тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение, соревнование и др.

1. Предварительная диагностика осуществляется в начале учебного года (в конце сентября), для оценки уровня развития общей физической подготовленности учащихся, осуществляется педагогом в форме тестирования **«Контрольные нормативы по общей физической подготовке»**.

2. Промежуточная диагностика осуществляется в середине учебного года (в январе), для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса **контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовленности** учащихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности. **«Контрольные нормативы по специальной подготовке»**.

3. Итоговая диагностика учащихся осуществляется в конце учебного года (в мае) и заключается в выполнении контрольных нормативов по **общей физической подготовке «Контрольные нормативы по специальной подготовке» и по овладению специальной подготовкой туриста «Тесты по специальной подготовке туриста»**. В группах учащихся старшего возраста возможно проведение зачетных мероприятий по теоретической подготовке. По результатам сданных нормативов учащиеся либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося на следующий этап обучения принимает педагогом.

Информационные источники

Методическая литература:

- Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004
- Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. М.: ФЦДЮТиК, 2005.
- Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М.: Просвещение, 1980
- Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками. М.: ВЛАДОС, 2004
- Под ред. Губанenkova С.М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. СПб.: Петрополис, 2007
- Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. М.: Профиздат, 1982
- Под ред. Губанenkova С.М. Спортивный туризм в системе образования. СПб.:Изд.дом «Петрополис», 2008
- Из истории детского туризма в России (1918-2008). М.:ФЦДЮТиК, 2008

• СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

- 1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. — М., Профиздат, 1985.
- 3. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. Методическое пособие по проведению соревнований по спортивному скалолазанию. — М., Физкультура и спорт, 1978.
- 4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М., ЦДЮТур РФ, 1994.
- 5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М., ЦРИБ “Турист”, 1989.
- 6. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. — М., ФиС, 1990.
- 7. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., Просвещение, 1981.
- 8. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. — М., ФиС, 1968.
- 9. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. — М., ЦРИБ “Турист”, 1983.
- 10. Волович В.Г. Академия выживания. — М., ТОЛК, 1996.
- 11. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. — М., Знание, 1990.
- 12. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. — М., ФиС, 1974.
- 13. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М., ЦРИБ “Турист”, 1986.
- 14. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. — М., Издательский дом “Вокруг света”, 1994.
- 15. Григорьев В.Н. Водный туризм. — М., Профиздат, 1990.
- 16. Гуревич И и др. Велосипед и путешествия. — СПб: изд. «Компьютербург», 2004
- 17. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М., ФиС, 1988.
- 18. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М., 1978.
- 19. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
- 20. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. — М., Профиздат, 1984.
- 21. Константинов Ю.С. Туристские соревнования обучающихся. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- 22. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2005
- 23. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008г.г.). — М.: ФЦДЮТиК, 2008
- 24. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М., Профтздат, 1997.
- 25. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований обучающихся. — М., ДЮТур МО РФ, 1997.
- 26. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М., ЦРИБ “Турист”, 1985.
- 27. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- 28. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
- 29. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники №1,2. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
- 30. Краткий справочник туриста. — М., Профиздат, 1985.
- 31. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. — М., ЦРИБ “Турист”, 1989.
- 32. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. — М., ФиС, 1981.
- 33. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. — М., ФиС, 1988.

- 34. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М., ФиС, 1981.
- 35. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований “Школа безопасности”. — М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
- 36. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений обучающихся. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1999.
- 37. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. — М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
- 38. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. — М., ЦРИБ “Турист”, 1990.
- 39. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. — М., ЦРИБ “Турист”, 1977.
- 40. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. — М., ЦРИБ “Турист”, 1980.
- 41. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. — М., ФСО РФ, 1997.
- 42. Образовательность и безопасность в детском туризме/под ред. Губаненкова С.М. — СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2013
- 43. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. — М., ФиС, 1989.
- 44. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. — М., ЦРИБ “Турист”, 1981.
- 45. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. — М., Педагогика, 1985
- 46. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. — М., ЦРИБ “Турист”, 1987.
- 47. Основы медицинских знаний обучающихся. Под ред. Гоголева М.И. — М., Просвещение, 1991.
- 48. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. — М., ЦРИБ “Турист”, 1976.
- 49. Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований подростков/под ред. Губаненкова С.М.- СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2007
- 50. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза (учебно-методическое пособие). — М., Физкультура и спорт, 1987.
- 51. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. Сафронов В.А. — М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
- 52. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. — М., Профиздат, 1987.
- 53. Правила организации и проведения туристских соревнований обучающихся Российской Федерации. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- 54. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. — М., ЦРИБ “Турист”, 1988.
- 55. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
- 56. Рыжавский Г.Я. Биваки. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- 57. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. — М., ФиС, 1986.
- 58. Справочник путешественника и краеведа. Под.ред. Обручева С.В. том 1 и 2. — Гос. издательство географической литературы, 1949-50.
- 59. Спортивный туризм в системе образования/под ред. Губаненков С.М.-СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2008
- 60. Спутник туриста. — М., ФиС, 1963.
- 61. Стрижев Ю.А. — Туристу о природе. — М., Профиздат, 1986.
- 62. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. — М., ФиС, 1983.
- 63. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. — М., ФиС, 1987.

- 64. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. — М., Просвещение, 1988.
- 65. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., Просвещение, 1990.
- 66. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 67. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 68. Физическая подготовка туристов. — М., ЦРИБ “Турист”, 1985.
- 69. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. — М., Профиздат, 1986.
- 70. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 71. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 72. Шибаев А.В. В горах. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- 73. Школа альпинизма. — М., ФиС, 1989.
- 74. Штюмер Ю.А. Общественно-полезная работа самостоятельных туристов. — М., ЦРИБ “Турист”, 1990.
- 75. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. — М.:, ЦРИБ “Турист”, 1992.
- 76. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. — М., ФиС, 1983.
- 77. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. — М., ФиС, 1974.
- 78. Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. — М., Профиздат, 1975.
- 79. Энциклопедия туриста. — М., Научное издательство “Большая Российская энциклопедия”, 1993.

• • • **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:**

- 1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. — М., Профиздат, 1985.
- 3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М., ЦДЮТур РФ, 1994.
- 4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М., ЦРИБ “Турист”, 1989.
- 5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. — М., ФиС, 1990.
- 6. Григорьев В.Н. Водный туризм. — М., Профиздат, 1990.
- 7. Гуревич И и др. Велосипед и путешествия. - СПб: изд.»Компьютербург», 2004
- 8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М., Профиздат, 1997.
- 9. Краткий справочник туриста. — М., Профиздат, 1985.
- 10. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. — М., ФиС, 1988.
- 11. Месснер Р. Хрустальный горизонт. — М., «Планета», 1990
- 12. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. — М., ФиС, 1989.
- 13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. — М., Профиздат, 1987.
- 14. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. — М., Профиздат, 1986.
- 15. Шибаев А.В. В горах. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- 16. Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. — М., Профиздат, 1975.
- 17. Энциклопедия туриста. — М., Научное издательство “Большая Российская энциклопедия”, 1993.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование	Количество
Специальное	
Компас	20 шт
Спортивные карты (Ленинградская обл.)	200 шт
Набор котлов 4л,6л,8л,10л	1 компл.
Топор большой	1 шт
Топор малый	1 шт
Пила двуручная	1 шт
Тент костровой 5х6м	1 шт
Костровой тросик с комплектом подвесок	1 шт
Поварешка	2 шт
Комплект обвязок низ+верх	20 шт
Провязка 4,5м 10мм	20 шт
Перчатки для работы с веревками	20 шт
Каска горная	20 шт
Карабин автоматический	100-200 шт
Карабин стальной	30 шт
Спусковое устройство «восьмерка», «инвар»	20 шт
Ролик для прохождения навесной переправы	20 шт
Жумар одинарный	20 шт
Жумар двойной	2 шт
Веревка статическая 10 мм	3000 м
Веревка динамическая 10 мм	200 м
Веревка статическая 6 мм	50 м
Слинг-лайн 10-20 м	2 шт
Пантин	6-10 шт
Оттяжки для организации нижней страховки	20 шт
Оборудование зала	
Точки для закрепления и натягивания веревок	Согласно схеме
Гимнастические стенки	15-20 шт
Мячи волейбольные, футбольные	по 1 шт
Скакалки	20 шт
Сетка волейбольная	1 шт
Мячи набивные 1 кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг	по 5-7 шт
Скалодромный щит с зацепками 1,5х7 м и точками для организации верхней, нижней страховок, наклонных и вертикальных перил	2-6 шт
Скалодромный щит с рельефом на 8-10 дорожек (по 1,5м шириной) высотой не менее 6-7 м с промежуточными точками страховки (щлямбур) и точками для	1 шт

организации верхней страховки	
Скалодромный щит с рельефом для боулдеринга до 3 метров высоты и от 10 м длины	1-3 шт
Комплекты зацепов различной формы и размера с болтами для крепления их на скалодроме	Достаточное для организации дистанций различной сложности на скалодромных щитах

Зимнее снаряжение

Лыжи беговые с жесткими креплениями, ботинками, палками	20 компл.
Лыжи широкие с металлическим кантом, полужесткими креплениями, палки	20 компл.
Бахилы	20 шт
Лавинная лопата	2 шт.

Горное снаряжение

Кошки мягкие	15 шт
Кошки жесткие	6 шт
Альпинштоки	15 пар
Крючья скальные	10-20 шт
Набор закладок для скал	3 компл
Набор френдов	3 компл
Ледобуры	10 шт
Ледорубы	15 шт
Айс фи-фи	12 шт

ПРИЛОЖЕНИЯ

ДИАГНОСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Диагностика обучающихся осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов по физической подготовке, показательных выступлений, спортивных соревнований, а так же тестирования по вопросам, которые рассматривались в теоретической части. Основными способами определения полноты реализации и результативности программы являются - тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение, соревнование и др.

1. Предварительная диагностика осуществляется в начале учебного года (в конце сентября-начале октября), для оценки уровня развития общей физической подготовленности обучающихся. Осуществляется педагогом в форме тестирования, контрольных нормативов по общей физической подготовке.

2. Промежуточная диагностика осуществляется в середине учебного года (в январе-феврале), для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности, контрольных нормативов по специальной подготовке.

3. Итоговая диагностика обучающихся осуществляется в конце учебного года (в апреле-мае) и заключается в выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке, контрольных нормативов по специальной подготовке и по овладению специальной подготовкой туриста, тестов по специальной подготовке туриста. В группах учащихся старшего возраста возможно проведение зачетных мероприятий по теоретической подготовке. По результатам сданных нормативов, тестов, результатов соревнований, выполненных разрядов, обучающиеся либо переводятся на следующий год обучения или через год обучения, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося на следующий этап обучения принимается педагогом.

Диагностическая таблица

Группы "Юный турист" _____ года обучения

Дата проведения тестирования «_____» _____ 20__ г.

Фамилия, Имя обучающегося.	Поднимание ног из положения виса (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Подтягивание из виса (раз)	Приседания (раз за минуту)	Поднимание туловища из положения лежа (раз за минуту)	Бухтование веревки (30 м), сек	Выпрыгивание с поднятием рук (с утяжелителем) (раз)	Бег 1 км (8-10 лет) 2 км (11-18 лет)

Таблица достижений

(Фамилия, Имя), год рождения

Дата тестирования										
Вид испытания										
Поднимание ног из положения виса (раз)										
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)										
Подтягивание из виса (раз)										
Приседания (раз за минуту)										
Поднимание туловища из положения лежа (раз за минуту);										
Бухтование веревки (30 м), сек										
Выпрыгивание с поднятием рук (с утяжелителем) (раз)										
Бег 1 км (8-10 лет) 2 км (11-18 лет)										

Критерии оценки диагностических материалов

Дата тестирования	8 лет (мальчики)	8 лет (девочки)	9-10 лет (мальчики)	9-10 лет (девочки)	11-12 лет (мальчики)	11-12 лет (девочки)	13-15 лет (юноши)	13-15 лет (девушки)	16-18 лет (юноши)	16-18 лет (девушки)
Вид испытания										
Поднимание ног из положения виса (раз)	3-11	3-9	5-13	5-11	8-16	7-13	10-18	8-15	12-20	10-18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5-10	3-9	7-13	5-11	12-20	7-14	15-25	9-20	18-30	10-25
Подтягивание из виса (раз)	2-4	1-2	2-5	1-3	3-7	2-4	4-10	2-7	8-13	3-10
Приседания (раз за минуту)	36-40	32-38	38-42	34-40	---	---	---	---	---	---
Поднимание туловища из положения лежа (раз за минуту);	12-25	10-20	20-30	18-25	30-40	25-35	40-50	30-40	45-60	40-50
Бухтование веревки (30 м), сек	до 90	до 90	45-55	45-55	35-45	35-45	25-35	25-35	20-30	20-30
Выпрыгивание с поднятием рук (с утяжелителем) (раз)	---	---	---	---	10-15	5-10	15-25	10-15	20-30	15-20
Бег 1 км (8-10 лет) 2 км (11-17 лет)	5:30-7:00	6:30-7:30	4:50-6:30	6:00-6:50	9:30-10:25	11:30-12:30	9:00-9:55	11:00-12:10	7:50-9:20	9:50-11:50

Примечание: в таблице даны примерные диапазоны оценки физических данных обучающихся. Гораздо важнее – динамика индивидуального роста достижений. Возможно включение других упражнений по усмотрению педагога, в том числе на разных годах обучения.

ВАРИАНТЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ
по программе
«Юный турист»

Тест «Собери рюкзак» (1 год обучения)

Обведите кружочком то, что мы берем с собой в поход и вычеркните то, что мы с собой не берем.

- рюкзак
- кукла
- коврик
- планшет
- ложка, миска, кружка
- спальник
- игрушечная машинка
- носки
- шапка
- туалетная бумага
- кораблик
- подушка
- плюшевый мишка
- бинт
- конфеты
- телевизор
- стул
- гиря
- куртка
- телефон
- компас
- палатка
- одеяло
- сменная обувь

1 балл за каждый правильный ответ.

По результатам проверки теста обсуждается правильность сборки и комплектования рюкзака для однодневных и многодневных выездов.

2 год обучения

Напишите на листочке номер вопроса и ответ на него.

- 1) Где на карте находится север?
- 2) В какое время солнце находится на юге?
- 3) Каким цветом на карте обозначена вода?
- 4) Каким цветом на карте обозначены тропинки?
- 5) Каким цветом на карте обозначены строения?
- 6) Каким цветом на карте обозначен лес, поляну?
- 7) Что нужно спросить у страхующего перед началом движения?
- 8) Можно ли страховать без перчаток?
- 9) Что нужно делать, если потерялся в лесу?
- 10) Что можно использовать для безопасного спуска по склону?
- 11) Как правильно идти траверсом по склону?
- 12) Можно ли мыть посуду в водоеме и почему?
- 13) В какой одежде можно дежурить около костра?

Тест оценивается количеством правильных ответов, один правильный ответ-1 балл.

По результатам проверки теста обсуждается их правильность и варианты ответов обучающихся

2 год обучения(старше 10 лет):

Обведите правильный ответ.

1. В какую сторону горизонта обращены колокольни на православных церквях?

- А) На север
- Б) На запад
- В) На восток

2. При глубокой ране, на какое место накладывают давящую повязку:

- А) На рану
- Б) Ниже раны
- В) Выше раны

3. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает....

- А) На север
- Б) На юг
- В) На запад

4. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению в походе?

- А) Фонарь
- Б) Топор
- В) Компас.

5. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:

- А) Осину
- Б) Сосну
- В) Дуб

Тест оценивается количеством правильных ответов, один правильный ответ-1 балл.

По результатам проверки теста обсуждается их правильность и варианты ответов обучающихся

2 год обучения(старше 10 лет):

Обведите правильный ответ.

1. Какими обязательными требованиями должно соответствовать предполагаемое место бивака?
А) Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
Б) Наличие дров, воды, безопасное место
В) Наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта
2. Что нужно делать при обморожении?
А) На обмороженные участки кожи наложить давящую повязку
Б) Растереть обмороженный участок тела снегом
В) Дать пострадавшему горячее питьё и согреть
- 3.Самое удобное движение группы в походе:
А) Цепочкой – в колонну по одному
Б) По парам
В) Идти как угодно
4. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:
А) Спилить все;
Б) Оставить их в запас;
В) Переставить лагерь в другое место.
5. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:
А) Стоять на той же стороне, что и ветки;
Б) Стоять на другой стороне от веток;
В) Дерево между ног.
6. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:
А) Идти всем вместе строем по одному
Б) Идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе
В) Идти плотной группой, взявшись за руки
7. К какой группе узлов относится узел восьмёрка:
А) Узлы для крепления веревки к опоре
Б) Проводники
В) Узлы, для связывания веревок разного диаметра

Тест оценивается количеством правильных ответов, один правильный ответ-1 балл.

По результатам проверки теста обсуждается их правильность и варианты ответов обучающихся

ВПИШИТЕ НОМЕРА КАТРОЧЕК, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА СЕВЕРЕ, ЮГЕ, ВОСТОКЕ И ЗАПАДЕ	С	Ю	В	З
--	----------	----------	----------	----------

ВЫБЕРИТЕ ОДИН ВАРИАНТ ОТВЕТА И ОБВЕДИТЕ

- Если ваш товарищ, потянувшись за миской с едой, вылил вам на правую ногу только что вскипевший чай, вы:
 - Выльете на ногу остывший суп.
 - Освободите ногу от одежды, польете холодной водой, смажете противоожоговой мазью
 - Стараясь не потревожить поврежденную конечность, смажете йодом, наложите жгут выше колена.
- Вы с приятелем катались на лыжах. Спускаясь с горы, он упал головой в сугроб. Минут через пять, после того как он вылез из него, вы заметили, что нос у него белый-белый... Ваши действия:
 - Ущипнув приятеля за нос, разотрете нос снегом.
 - Разотрете нос приятеля сухой рукой, заставите его сделать несколько наклонов вперед, напоите горячим чаем.
 - Натрете нос вазелином, чтобы лучше сохранял температуру.
- Загорая на пляже, один из ваших знакомых внезапно почувствовал себя плохо. У него закружилась голова, потемнело в глазах, подогнулись ноги. Ваши действия:
 - Напоите его горячим чаем, дадите аспирин УПСА.
 - Закопаете его в песок, завернув в белую простыню. Песок будете поливать водой.
 - Поместите его в тень, положив на голову мокрое полотенце и дав холодный компот.
- Провожая на вокзал свою бабушку, вы купили и съели пирожок с мясом. Придя домой, вы почувствовали тошноту и боли в животе. Что вы сделаете?

- Постараетесь проглотить бутерброд с копченой колбасой, положите грелку на живот.
- Устроите промывание желудка большим количеством воды, примете несколько таблеток активированного угля.
- Разжуете порошок марганцовки, запьете его водой, примите перекись водорода.

- Пытаясь почистить картошку, ваш приятель порезал палец. Ваши действия:
 - Обработаете края раны йодом, забинтуете палец стерильным бинтом.
 - Наложите приятелю жгут на травмированную конечность.
 - Смажете рану нашатырным спиртом, наложите шину на руку.
- Ваш товарищ, включая в розетку утюг, по рассеянности вместо вилки вставил туда свои пальцы, его затрясло... Ваши действия:
 - Обнимете его покрепче, пытаетесь оттащить.
 - Включите утюг в другую розетку.
 - Щёлкните рубильником в коридоре.
- Выходя из воды после купания, вы почувствовали внезапное резкое понижение слуха, заложенность и шум в левом ухе. Вы:
 - Похлопаете себя по уху, вытрясая капли воды, застрявшие в ухе.
 - Придя домой, промываете ухо дезинфицирующим раствором, чтобы удалить набухшую серную пробку.
 - Закапаете в ухо вазелин.

Дата: « ____ » _____ 20 ____
Фамилия, Имя

ОБВЕДИТЕ ВСЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

8. Что помогает на спортивной карте определить направление движения, относительно сторон горизонта:
- Знак «воронка»
 - Линии север-юг черного или синего цвета
 - Любая буква или цифра, обозначающая объекты на карте
 - Все просеки идут с юга на север
9. Как называется линия на спортивных картах, при помощи которой можно определить форму рельефа (возвышенность или низменность):
- Штриховка
 - Изолиния
 - Бергштрих
 - Линия горизонта
10. Если на карте написано «1:10000», то:
- Пройдя 5 км на местности, на карте я преодолею расстояние в 50 см
 - Я смогу точно рассчитать расстояние от одного объекта до другого
 - При помощи этих цифр я не смогу определить расстояние на местности
 - 3 см на карте равны 300 м на местности
11. Если на карте написано «Н 5м», это означает что:
- Наивысшая точка местности 5м над уровнем моря
 - Высота сечения карты 5м
 - Расстояние от одной изолинии до другой 5м по горизонтали
 - При пересечении трех горизонталей, мы поднимемся или спустимся на 15 метров
12. Если на карте вы не нашли стрелку, указывающую направление на север, то он, как правило:
- Наверху карты
 - Внизу карты
 - В правой части карты
 - В левой части карты

13. При укладывании рюкзака вы:
- Тяжелое постараетесь положить наверх
 - К спине постараетесь не класть твердых предметов
 - Аптечку, ремнобор, бродные тапочки, непромокаемую куртку положите так, чтобы можно было легко и быстро достать
 - Спальник и сменную одежду упакуете в непромокаемые мешки
14. При разведении костра:
- Расстояние от корней деревьев должно быть не менее 15м
 - Палатки должны находиться с подветренной стороны на расстоянии не менее 5м
 - Нельзя рубить зеленые насаждения
 - Нельзя находиться босиком

Итого баллов:		ЗАЧЕТ	НЕЗАЧЕТ
---------------	--	-------	---------

(вписать соответствующее кол-во баллов) (ненужное зачеркнуть)

