

Департамент Смоленской области по образованию и науке

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»
г.Сафоново Смоленской области

Согласовано:
Педагогическим советом
протокол №1
от «29» августа 2023 г.

Утверждено:
Директор МБОУ «СОШ № 9»
Тимашкова Л.В.
приказ № 319-ОД
от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«КОТ» («Клуб отчаянных туристов»)**

Возраст обучающихся 12-16лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Шалабанова Галина Семеновна,
педагог дополнительного образования

г.Сафоново, 2024 г.

Пояснительная записка

Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристического кружка «КОТ» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29. 12. 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПин 2.4.3648-20 от 20. 08. 2014г.

Направленность программы – **туристско-краеведческая.**

Актуальность программы.

- Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни.

Педагогическая целесообразность программы.

- Программа дает профориентационные знания по профессии спасатель, эколог, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.
- Развитие физических навыков учащихся, укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию учащихся.
- Закрепление на практике технических приемов наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах туристских соревнований .

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей 10-17 лет. Программа доступна для детей, проявивших выдающиеся способности (одаренные), детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, для детей, проживающих в сельской местности и на труднодоступных и отдаленных территориях

Срок освоения программы:

Продолжительность обучения 1 год. Форма обучения – очная.

Объем программы:

Программа рассчитана на 72 часов (2 часа в неделю).

Режим занятий:

Учебная программа предусматривает проведение занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятий 1 учебный час и включает в себя теоретическую и практическую часть.

Методы и формы обучения

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Цель программы.

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития.

Задачи.

1. образовательные:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, литературе и физической подготовки;

- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы родного края

2. воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. развивающие:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о туризме;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Форма контроля:

Походы, тестирование конкурсы, викторины, беседа, выставка, наблюдение, опрос, собеседование, презентация проектов.

Виды контроля и формы аттестации:

- Промежуточная аттестация (тестирование, практическое задание, участие в походе, творческое задание)

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу. История туризма и спортивного ориентирования как вида	2	1	1	

	спорта. Техника безопасности.				
2	Специальная туристская подготовка.	13	5	8	Практикум. Туристские соревнования.
3	Походная подготовка. Турбыт.	10	4	6	Проведение похода. Анализ проведения похода. Выпуск итоговой работы- защита презентации.
4	Общая физическая подготовка (бассейн, спортзал)	36	6	30	
5	Подготовка к конкурсам, олимпиадам, походам. Проведение экскурсий.	10		10	Презентации, проекты.
6	Итоговое занятие	1	1		Тест

ИТОГО:

72

17

55

Содержание учебного плана.

1. Введение в образовательную программу.

Теория: История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта. Техника безопасности.

2. Специальная туристская подготовка.

Теория: Специальное личное снаряжение. Работа с веревками. Работа с карабинами. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Топографическая подготовка. План. Карта. Компас. Азимут.

Практика: Личное прохождение этапов. Командное прохождение дистанции. Узлы. Движение по азимуту. Условные знаки. Чтение карты. Ориентирование на местности.

3. Походная подготовка. Турбыт.

Теория: Профилактика опасностей в походе. Групповое снаряжение.

Практика: Подготовка к походу. Организация бивачных работ. Доврачебная помощь. Питание в походе.

4. Общая физическая подготовка (бассейн, спортзал). Практика

5. Подготовка к конкурсам, олимпиадам, походам. Проведение экскурсий.

Практика.

6. Итоговая аттестация

Календарно-тематическое планирование.

№п/п	Дата	Факт	Кол-во часов	Тема занятий.	Форма занятия/контроля
1	03.09			Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении туристских походов, физической подготовки.	
2	07.09			Специальное личное снаряжение.	
3	10.09			Физическая подготовка	

4	14.09			Специальное личное снаряжение . Работа с веревками. Практикум	Практикум
5	17.09			Физическая подготовка	
6	21.09			Работа с веревками, карабинами.	
7	24.09			Физическая подготовка. Вербки (практикум)	Практикум
8	28.09			Краткие сведения о спортивном ориентировании. Топография.	
9	01.10			Физическая подготовка. Карабины (практикум)	Практикум
10	05.10			План. Карта. Компас.	
11	08.10			Физическая подготовка.	
13	12.10			План. Карта. Компас. Практикум	Практикум
14	15.10			Физическая подготовка	
15	19.10			Азимут, движение по азимуту. Условные знаки.	
16	22.10			Физическая подготовка. Подготовка к двухдневному осеннему походу. Походная подготовка. Турбыт. Профилактика опасностей в походе.	
17	26.10			Азимут, движение по азимуту. Условные знаки. Практикум	Практикум
18	29.10			Физическая подготовка. Подготовка к двухдневному осеннему походу. Групповое снаряжение в однодневном походе.	
19	02.11			Движение по азимуту, чтение карты, ориентирование на местности. Практикум	Практикум
20	05.11			Физическая подготовка.	
21	09.11			Узлы.	
22	12.11			Физическая подготовка.	
23	16.11			Узлы. Практикум.	Практикум
24	19.11			Физическая подготовка.	
25	23.11			Походная подготовка. Профилактика опасностей в походе. Питание в походе.	
26	26.11			Физическая подготовка.	
27	30.11			Организация бивачных работ. Питание в походе. Доврачебная помощь (практикум).	Практикум
28	03.12			Физическая подготовка. Снаряжение, палатка (практикум).	Практикум
29	07.12			Организация бивачных работ. Разведение и поддержание костра. Техника безопасности	
30	10.12			Физическая подготовка.	
31	14.12			Доврачебная помощь. Практикум.	Практикум
32	17.12			Физическая подготовка	
33	21.12			Групповое и личное снаряжение в походе. Практикум	Практикум
34	24.12			Физическая подготовка	
35	28.12			О правилах поведения в природе в ненастную погоду	

36	11.01			О профилактике ОРВИ, гриппа.	
37	14.01			Физическая подготовка	
38	18.01			Участие в Международной акции «Покормите птиц зимой»	
39	21.01			Физическая подготовка.	
40	25.01			Подготовка к проведению однодневного зимнего туристского похода.	
41	28.01			Физическая подготовка. Подготовка к проведению однодневного зимнего туристского похода.	
42	01.02			Проведение однодневного зимнего похода.	
43	04.02			Физическая подготовка.	
44	08.02			Экскурсия на метеостанцию.	
45	11.02			Физическая подготовка.	
46	15.02			Участие в экологической олимпиаде.	
47	18.02			Физическая подготовка	
48	22.02			Подготовка и участие в Международной акции «Марш парков-2022»	
49	25.02			Физическая подготовка.	
50	01.03			Подготовка и участие в Международной акции «Марш парков-2022»	
51	04.03			Физическая подготовка.	
52	11.03			Физическая подготовка	
53	15.03			Экскурсия в краеведческий музей г.Сафоново	
54	18.03			Физическая подготовка.	
55	22.03			Подготовка к участию в районном экологическом фестивале.	
56	25.03			Физическая подготовка.	
57	29.03			Подготовка к участию в районном экологическом фестивале.	
58	01.04			Физическая подготовка.	
59	05.04			Подготовка и проведение экологического рейда.	
60	08.04			Физическая подготовка	
61	12.04			Подготовка к походу. Движение по азимуту. Практикум	Практикум
62	15.04			Физическая подготовка.	
63	19.04			Подготовка к весеннему походу. Первая медицинская помощь. Практикум	Практикум
64	22.04			Физическая подготовка	
65	26.04			Подготовка к двухдневному весеннему походу. Ориентирование на местности. Практикум	Практикум
66	29.04			Физическая подготовка	
67	03.05			Подготовка к двухдневному весеннему походу. Бивачные работы. Палатка. Практикум	Практикум
68	06.05			Физическая подготовка.	

69	10.05			Подготовка к двухдневному весеннему походу. Групповое и личное снаряжение.	
70	13.05			Физическая подготовка	
71	17.05			Зачет по физической подготовке.	
72	20.05			Итоговое занятие	

Методическое обеспечение программы

Используемые педагогические технологии:

Использование данных технологий позволяет равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физкультминутками, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ. Широко используются современные образовательные технологии, которые развивают продуктивное мышление учащихся, креативность, эмоциональную сферу, что сегодня особенно актуально.

Коллективно – творческая деятельность - комплексная педагогическая технология, объединяющая в себе формы образования, воспитания и эстетического общения. Ее результат – общий успех, оказывающий положительное влияние как на коллектив в целом, так и на каждого учащегося в отдельности.

Личностно – ориентированное обучение – это такое обучение, которое ставит главным - самобытность ребенка, его самооценку субъектность процессов обучения. Цель личностно – ориентированного обучения состоит в том, чтобы заложить в ребенке механизмы самореализации, саморазвития, саморегуляции самовоспитания и другие, необходимые для становления самобытного образа и диалогического взаимодействия с людьми, природой, культурой, цивилизацией.

Игровые технологии в организации учебного процесса позволяют наиболее раскрыться учащемуся, снять напряжение и проявить свои творческие способности, ведь он действует в привычной для него обстановке. Для успешного развития творческих способностей ребенок должен испытать радость умственного напряжения, которое доставляет решение учебных задач. Целью игровых технологий является снижение утомляемости учащихся на занятии. С помощью игры дети учатся наблюдать, анализировать, выражать свои мысли, получать необходимые навыки в рисовании, но лишь в непринужденной, комфортной обстановке. В игре дети получают массу положительных эмоций; радость творчества, сотрудничества, общения, сопереживания, азарта, чувство победы, возможность проявить свои таланты.

Здоровьесберегающие технологии - образовательные технологии по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Ресурсное обеспечение реализации Программы.

1. Палатка-1
2. Компасы-30
3. Курвиметр-5
4. Топографические карты-20
5. Медицинская аптечка-1
6. Литература краеведческого направления
7. Коллекция горных пород
8. Атласы Смоленской области-10
9. Лупа-2

10. Туристское снаряжение (веревки)-2

11. Карабины-4

Список литературы.

- литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса;
- литература, рекомендуемая для детей и родителей.

Тест для промежуточной аттестации

Туристско-спортивная подготовка

1. Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:

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»:

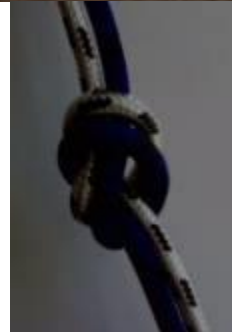
Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, 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.
- б) 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 _____ лагерь 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, подозорная 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:

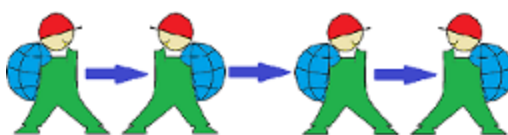
Мороженое, печенье, крупы, макароны отварные, пирожные, бананы, яблоки, макароны, пряники, карамель, масло сливочное, паштет консервированный, хлеб, вареный картофель, сгущенка, соль, чай, яйца вареные, арбуз, сахар, молоко пастеризованное, шпроты, персики, сухари, сухофрукты, сыр, яйца сырые, шоколад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

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:

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

2. Какой масштаб используется для топографических карт:

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

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

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

5) Какие из определений верные:

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

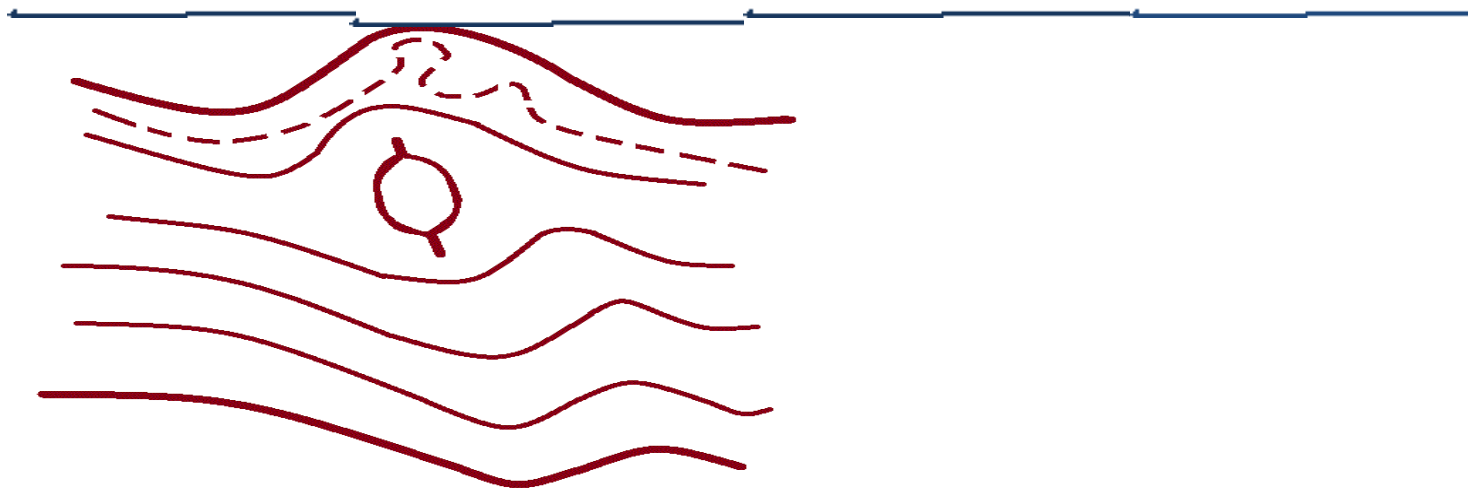
6) Найдите на рисунках соответствующие названиям формы рельефа:



- А. _____
- Б. _____
- В. _____
- Г. _____

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

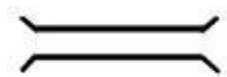
7) Подпишите названия горизонталей:

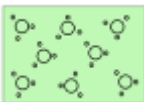
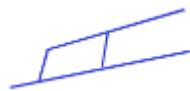


8) Расстояние между двумя соседними горизонталями называется:

- а) Бергштрих
- б) Заложение
- в) Сечение.

9). Впишите названия топографических знаков:





•100,5

10). Соотнесите названия с определениями:

Определение

Ответ:

1. Угол между направлением на север (в Ю. полушарии – на юг) и направлением на какой-либо удаленный предмет

2. Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах

3. Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света
 4. Схематический план маршрута следования
 5. Подробное текстовое описание маршрута
 6. Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель
- Варианты:* легенда, компас, ориентир, азимут, абрис, курвиметр.

11) Подчеркните природные ориентиры нахождения на местности:

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

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

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

13) Дайте наименования изображениям форм рельефа:

А. _____

Б. _____



В. _____

Г. _____

14) Разнесите объекты, отображаемые соответствующими группами знаков:

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:

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

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

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

18) Дайте названия видам спортивного ориентирования согласно описанию:

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

Ответ: _____

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

Ответ: _____

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

Ответ: _____

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?
- 6) Подпишите названия лекарственных растений:



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____





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

7) Отметьте, какие из предложенных средств являются лекарственными?

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

8) Механическое повреждение стенки сосуда это:

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

9) Признаки ушиба:

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

10) При каком кровотечении накладывают давящую повязку?

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

11) Бинт накладывают в направлении:

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

12) Жгут накладывают:

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

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

14) Выберите первостепенную меру профилактики клещевого энцефалита:

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

16) При каком состоянии оказывается следующая помощь?:

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

Ответ: _____

17) Выберите материалы для изготовления носилок: _____



- а) Каремат
- б) Котел
- в) Веревка
- г) Лыжи





- д) Лыжные палки
- е) Куртка
- ж) Рюкзак
- з) Брюки

18) Выберите способы транспортировки пострадавшего при переломе ноги:

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

Общая и специальная физическая подготовка

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

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

2) Выберите 3 основных физических качества туриста-спортсмена:

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

3) Подберите названия описанным ниже физическим качествам:

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:

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:

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

Ответ: _____

8) Выберите упражнения:

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 скалкой 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:

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

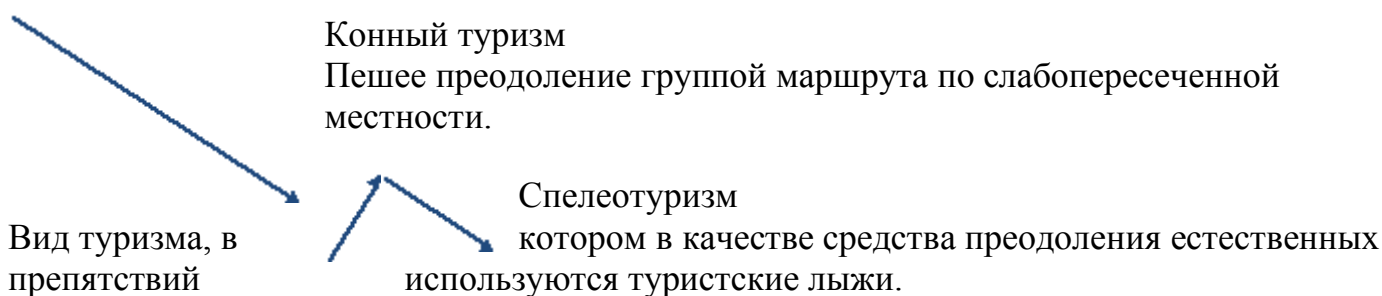
ПРИЛОЖЕНИЕ
КЛЮЧ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ

Туристско-спортивная подготовка

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.



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, хобб, 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.*

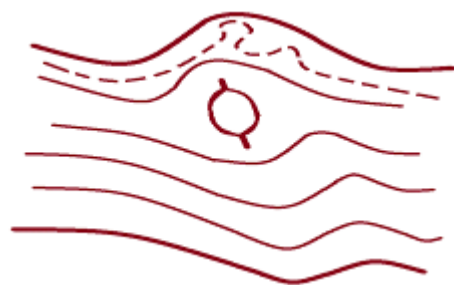
7) Рюкзак. *Правильный ответ: 1 балл.*

- 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.*



Полугоризонталь
Бергштрих
Основная горизонталь

Утолщенная горизонталь

1 ответ – 1 балл, итого 4 балла

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



Лес



Канавы



Каменный мост



Луг



Бурелом



Шоссе с телеграфной линией



Обрыв



Родник



Ж/д мост



Каменистая поверхность



Болото



Заросли
кустарников



Овраг



Жилые и нежилые строения



Лесная дорога



Хвойное дерево



Озеро



Пески



Листоенное дерево

•100,5

Отметка высоты

1 ответ – 0,25 балла, итого 5 баллов

№ Определение Ответ

1. Угол между направлением на север (в Ю. полушарии – на юг) и направлением на удаленный предмет.

азимут

2. Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах

курвиметр

3. Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света.

компас

4. Схематический план маршрута следования.

абрис

5. Подробное текстовое описание маршрута.

легенда

6.Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель. ориентир

1 ответ - 0,5 балла, итого 3 балла.

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

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

13) а)Седловина; б) Гора; в) Котловина; г) Хребет и лощина.

1 ответ – 1 балл, итого 4 балла.

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

1 ответ – 0,25 балла, итого 4 балла

15)

№ Указатели Стороны света

1.Полярная звезда.

север

2.Короткая тень от Солнца в полдень.

север

3.Расположение муравейника.

юг

4.Мох на деревьях.

север

6.Более спелая сторона ягоды

юг

7.Гнездо стенных пчел.

юг

8.Темная вторичная корка ствола сосны.

север

9.Более светлая, с меньшим кол-вом трещин и темных пятен кора березы.

юг

1 ответ: 0,33 балла, итого 3 балла.

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

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

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

1 ответ- 1 балл, итого 3 балла

Общее максимальное количество баллов – 51

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.*
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