

Управление образования администрации
Старооскольского городского округа Белгородской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Рассмотрена
на методическом совете
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»
протокол от 30.08.2019г.
№ 1

Рассмотрена
на педагогическом совете
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»
протокол от 30.08.2019г.
№ 1

Утверждена:
приказом
МБУ ДО ЦДЮТиЭ»
от 02.09.2019г.
№ 94

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Школа безопасности»**

направленность: туристско-краеведческая
возрастной состав учащихся – 10-18 лет
срок реализации - 4 года

Составитель:
Романова Марина Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Старый Оскол
2019

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка | 3 |
| Учебный план | 13 |
| Календарный учебный график | 14 |
| Учебно-тематический план (УТП) 1 года обучения | 15 |
| Содержание УТП 1 года обучения | 16 |
| Учебно-тематический план 2 года обучения | 20 |
| Содержание УТП 2 года обучения | 22 |
| Учебно-тематический план 3 года обучения | 27 |
| Содержание УТП 3 года обучения | 28 |
| Учебно-тематический план 4 года обучения | 34 |
| Содержание УТП 4 года обучения | 35 |
| Методическое обеспечение программы | 38 |
| Список рекомендуемой литературы для педагога | 45 |
| Список рекомендуемой литературы для учащихся | 51 |
| Приложение «Средства контроля усвоения программного материала (формы аттестации, оценочные материалы)» | 52 |

Пояснительная записка

Туристско-краеведческая деятельность является наиболее эффективным средством комплексного воспитания, в том числе и обучения учащихся безопасному поведению в природной среде. Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный. Осознание собственной неподготовленности, неумелости - источник волнения и паники даже там, где для них нет оснований. Подготовленный человек лучше разбирается в особенностях возникающих ситуаций, более правильно оценивает их, предвидит развитие событий, тем самым не позволяет застать себя врасплох и не вынужден действовать впопыхах. Подготовленный человек действует спокойнее, допускает меньше ошибок и промахов, не создает себе по незнанию дополнительные трудности. Немаловажную роль играет и тот факт, что профессионализм товарища, находящегося в экстремальной ситуации рядом, укрепляет «чувство локтя», благотворно сказывается на психическом состоянии даже слабо подготовленного. Особо следует отметить, что уверенные и профессиональные действия руководителя, командира группы придают силы всем, кто действует под их началом. Этими соображениями и определилась **направленность** и содержание данной программы, **цель** которой - достижение такого уровня развития творческих сил и способностей учащихся, при которых они будут иметь соответствующую мотивацию к обеспечению собственной безопасности и безопасности окружающих, к получению знаний, умений и навыков, направленных на снижение индивидуальных и коллективных рисков.

Задачи программы:

Обучающие (образовательные):

- освоение и овладение учащимися базовым, а затем и повышенным, уровнем знаний, умений и навыков по технике пешеходного туризма, медицине, спасательным работам, ориентированию, краеведению;
- освоение знаний о безопасном поведении учащихся в опасных и чрезвычайных ситуациях, их влиянии на безопасность личности, общества и государства; о здоровье человека и здоровом образе жизни;
- формирование навыков жизнеобеспечения.

Воспитательные:

- воспитание бережного отношения к природе, историческому наследию Родины;
- воспитание личностных качеств учащегося, способствующих предупреждению и преодолению опасных ситуаций: характера, воли, чувства ответственности, целеустремлённости через преодоление трудностей;
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и коррекция отклоняющегося поведения.

Развивающие:

- развитие чувства коллективизма и взаимовыручки, человечности и милосердия, обязательности, честности, порядочности, культуры поведения и бесконфликтного общения;
- стимулирование у учащегося самостоятельности в принятии решений и выработка умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни;
- развитие физических возможностей организма учащихся.

Отличительной особенностью данной программы является социально-

психологический блок знаний, который призван способствовать осознанному развитию определенных качеств личности, формированию умений и навыков в области коммуникативной компетентности, умения моделировать свое будущее. Усвоение психологических и социальных знаний позволяет учащемуся адекватно познавать как самого себя, так и окружающий мир, что является неременным условием развития творческих способностей, расширяет границы самоактуализации, позволяет не держаться за стереотипы, а выбирать свой, творческий путь в освоении мира.

Особенность организации учебного процесса проявляется в методике «погружения», учащихся в проблему, для разрешения проблемы необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленной цели - выживания с наименьшими потерями. Планируется активное участие учащихся в планировании, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач в экстремальных ситуациях.

Программа рассчитана на четыре года обучения на 864 часа: по 216 часов в год, по 6 часов в неделю в течение 36 учебных недель. Данная программа составлена на основе типовой программы «Школа безопасности» Константинова Ю.С. и Маслова А.Г. с преобладанием практических занятий: 736 часов – практика, 128 – теория, и разработана для учащихся 10-18 лет.

Уровень сложности содержания программы – стандартный (ознакомительный).

Предпочтительными **формами организации** учебного процесса для эффективного усвоения программного материала, развития жизненных навыков являются практические занятия на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований.

Мониторинг качества образовательного процесса предполагает проведение аттестационных мероприятий, выраженных в учете личных и командных достижений, учащихся в учебно-тренировочном процессе, в походной и соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты усвоения программного материала:

I. К концу **первого года обучения** учащиеся должны **знать**:

1. Основы туристской подготовки:

- историю и организацию туризма в России;
- виды туризма;
- историю создания Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности»;
- законы, правила, нормы и традиции туризма;
- требования к личному и групповому снаряжению;
- основные требования к месту привала;
- типы костров;
- меры безопасности при обращении с огнем, кипятком;
- два варианта организации питания в однодневном походе;
- питьевой режим на маршруте;
- порядок движения группы на маршруте;
- общую характеристику естественных препятствий;
- меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице;
- правила поведения при переездах группы на транспорте, правила поведения в незнакомом населенном пункте;
- виды и организация туристских соревнований и особенности их проведения;

- меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

2. Топография и ориентирование:

- масштабы топографических и спортивных карт;
- масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки;
- типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте;
- основные, дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта;
- азимутальное кольцо;
- правила обращения с компасом;
- виды ориентиров;
- приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

3. Краеведение:

- климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые;
- наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий, памятники истории и культуры, музеи края;
- природоохранительную деятельность туристов.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь:

- личную гигиену туриста;
- сущность и роль закаливания в занятиях туризмом;
- о вредном влиянии курения, употребления спиртных напитков, модифицированных продуктов на здоровье и работоспособность человека;
- перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов;
- особенности переноски и транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка:

- краткие сведения о строении и функциях человеческого организма;
- показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма;
- зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

К концу **первого года обучения** учащиеся должны уметь:

1. Основы туристской подготовки:

- подготавливать личное снаряжение к однодневному походу;
- распределять обязанности в группе;
- упаковывать и переносить продукты в рюкзаках;
- разводить костер, работать с топором, пилой при заготовке дров;
- безопасно хранить и переносить колющие и режущие предметы.
- приготавливать пищу на костре;
- выполнять обязанности направляющего и замыкающего в группе;
- двигаться по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам;
- вязать узлы;
- составлять отчет о походе, подготавливать фотографии, обрабатывать собранный материал;
- разрабатывать маршрут похода выходного дня, составлять план-график движения.

2. Топография и ориентирование:

- характеризовать местность по рельефу;
- определять стороны горизонта, ориентировать карту;

- измерять расстояния на местности и на карте разными способами;
- определять расстояние по времени движения;
- ориентироваться по компасу;
- двигаться по легенде;
- определять азимут по Солнцу в разное время дня;

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь:

- соблюдать гигиенические требования в походе;
- формировать личную аптечку туриста;
- оказывать помощь при различных травмах;
- накладывать жгут, ватно-марлевой повязки, обрабатывать раны, промывать желудок;
- организовывать различные способы переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

4. Общая и специальная физическая подготовка:

- описывать субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- распознавать утомление, перетренированность организма;
- выполнять нормативы (мальчики – вис на согнутых руках, бег 30 м, прыжок в длину с места; девочки – поднимание туловища, бег 30 м, прыжок в длину с места).

II. К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

1. Основы туристской подготовки:

- современную организацию туризма в стране;
- историю развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе.
- разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания;
- требования к туристскому снаряжению;
- требования к обуви туриста и уходу за ней;
- состав ремонтного набора;
- требования к месту бивака;
- типы костров и их назначение;
- правила хранения кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы;
- правила оборудования места для приема пищи;
- правила мытья и хранения посуды;
- правила работы дежурных по кухне;
- должности членов туристической группы и их обязанности;
- значение, режим и особенности питания в многодневном походе;
- норму закладки продуктов;
- маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы;
- характеристику естественных препятствий (лесные заросли, завалы, склоны, реки, заболоченности, осыпи);
- технику движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, по заболоченности;
- понятие страховки и само страховки на сложных участках маршрута;
- систему обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности;
- роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп;

- правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов;
- порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог;
- правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации;
- классификацию соревнований;
- условия проведения соревнований;
- права и обязанности участников, представителей, тренеров;
- порядок снятия команд и участников с соревнований;
- виды и характер соревнований по спортивному ориентированию;
- виды стартов. Жеребьевку команд и участников. Обязанности участников соревнований.

2. Топография и ориентирование:

- виды спортивных карт;
- условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные;
- условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы;
- факторы, влияющие на точность движения по азимуту;
- приемы обхода препятствий;
- способы подсчета шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости;
- причины, приводящие к потере ориентировки;
- порядок действий в случае потери ориентировки;
- действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

3. Краеведение:

- территорию и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом;
- историю края, памятные события, происходившие на его территории;
- знаменитых земляков;
- историю края в период Великой Отечественной войны;
- правила охраны памятников истории и культуры;
- деятельность по охране природы в своем населенном пункте и в условиях похода;
- редкие и охраняемые растения и животные своего края.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь:

- состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств;
- заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах;
- способы транспортировки пострадавшего подручными и специальными средствами;
- положение пострадавшего при транспортировке.

5. Общая и специальная физическая подготовка:

- краткие сведения о кровеносной системе. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа);
- меры предупреждения переутомления и спортивных травм;
- комплексы физических упражнений на развитие различных мышечных групп;
- комплексы на развитие силы и гибкости.

6. Специальная подготовка:

- причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде;
- опасности в туризме: субъективные и объективные;
- меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей;
- факторы выживания в природных условиях;
- первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде;
- порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде;
- правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности».

К концу **второго года обучения** учащиеся должны **уметь:**

1. Основы туристской подготовки:

- обеспечивать влагонепроницаемость вещей в рюкзаке, в палатке;
- сушить одежду и обувь в походе;
- пользоваться кухонным оборудованием: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним;
- использовать специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры;
- устанавливать различные виды палаток;
- заготавливать растопку, дрова и предохранять их от намокания;
- разводить костер в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане;
- распределять обязанности в группе;
- разрабатывать пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении;
- подготавливать снаряжение;
- составлять сметы расходов на подготовку и проведение похода;
- составлять отчеты ответственных за свою работу;
- обрабатывать собранный материал;
- разбирать действия участников похода и группы в целом;
- составлять отчет о походе;
- выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов;
- составлять меню, список продуктов на день, на весь поход;
- фасовать и упаковывать продукты;
- разрабатывать запасные варианты маршрута;
- двигаться группой по дорогам и тропам;
- использовать специальное снаряжение: страховочная система, веревки, карабины и т.д.;
- вязать узлы: двойной проводник, австрийский проводник, двойной булинь, встречная восьмерка, академический, брамшкотовый.

2. Топография и ориентирование:

- ориентировать карту и компас;
- снимать азимут с карты;
- двигаться по азимуту. Взятие азимута на предмет;
- измерять средний шаг;
- определять расстояние до недоступного предмета, ширины реки;
- ориентироваться в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности;

- определять место своего нахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации;

- определять точки своего стояния и выбор пути движения;

- определять стороны горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми; по растительности.

3. Краеведение:

- составлять сообщения о природных условиях родного края.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь:

- оказывать первую помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе;

- оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, потертостях;

- оказывать первую помощь при переломах, ранах, кровотечениях;

- транспортировать пострадавшего различными способами;

5. Общая и специальная физическая подготовка:

- преодолевать туристскую полосу препятствий;

- выполнять нормативы (мальчики – вис на согнутых руках, бег 30 м, прыжок в длину с места; девочки – поднимание туловища, бег 30 м, прыжок в длину с места).

6. Специальная подготовка:

- действовать при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

III. К концу третьего года обучения учащиеся должны знать:

1. Основы туристской подготовки:

- организацию ночлегов в период межсезонья, зимой;

- правила установки ветрозащитной стенки;

- правила ночных дежурств;

- виды газовых горелок и примусов и правила работы с ними;

- калорийность дневного рациона, способы увеличения калорийности;

- понятие «карманное» питание, виды витаминов;

- опасности, возникающие при организации переправ через реки, овраги;

- возможности, время и способы организации переправы на выбранном участке;

- основные признаки изменения погоды;

- правила тактики движения при изменении погоды;

- виды страховки: самостраховку, групповую, комбинированную.

2. Топография и ориентирование:

- понятие о старении карты, об изменениях, происходящие на местности, об ее генерализации;

- особенности спортивной карты для зимнего ориентирования;

- требования к снаряжению ориентировщика;

- тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП);

- действия ориентировщика с учетом вида соревнований;

- выбор пути движения и факторы, влияющие на него;

- общегеографическую характеристику родного края;

- характеристику промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети и их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь:

- согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом);

- правила снятия одежды и обуви с пострадавшего;

- правила наложения шин.

5. Общая и специальная физическая подготовка:

- принципы восстановительных мероприятий при повышенных нагрузках;
- комплексы физических упражнений на развитие различных мышечных групп;
- игры с различными упражнениями туристской техники;
- упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы;
- виды микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и т.д.;
- тактико-технические приемы прохождения скальных участков в реальных условиях.

6. Специальная подготовка:

- классификацию чрезвычайных ситуаций природного характера;
- основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций;
- порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий;
- значение психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода;
- роль лидера в поддержании благоприятного психологического климата;
- причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения;
- виды временных укрытий: навес, шалаш;
- алгоритм поиска, отставшего или заблудившегося члена группы;
- действия группы при несчастном случае;
- права и обязанности судей;
- порядок работы судей на этапах;
- примерные элементы полосы препятствий, оборудование этапов;
- правила обеспечения безопасности при проведении соревнований;
- описание отдельных технических этапов и специальных заданий;
- таблицу штрафов за ошибки и нарушения;
- порядок определения результатов соревнований.

К концу **третьего года обучения** учащиеся должны уметь:

1. Основы туристской подготовки:

- усовершенствовать туристское снаряжение применительно к условиям проведения зачетного похода;
- организовывать ночлег в различных условиях;
- подготавливать газовую горелку, примус к работе и приготовление пищи на нем;
- рассчитывать меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах;
- разрабатывать маршрут многодневного похода;
- составлять профиль маршрута;
- анализировать маршрут, его сложные участки и составлять план их преодоления;
- составлять отчет о проведенном многодневном походе;
- передвигаться по горизонтальным перилам (параллельная, навесная переправы);
- организовывать и передвигаться по вертикальным перилам (подъем, спуск по склону);
- организовывать основные способы страховки;
- выбирать и подготавливать места страховки;
- организовывать самостраховку на месте и в движении;

- вязать узлы: штык, грейпвайн, узел Бахмана, УИАА, стремя;
- выполнять технику движения и преодоления препятствий.

2. Топография и ориентирование:

- определять масштаб карты при отсутствии данных;
- копировать карты и схемы;
- прокладывать и описывать маршрут;
- двигаться при потере видимости;
- организовывать разведку;
- маркировать путь движения.

3. Краеведение:

- описывать районы с нарушенным экологическим равновесием;
- разрабатывать презентации об экологическом состоянии родного края.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь:

- измерять температуру, пульс, артериальное давление;
- оценивать общее состояние пострадавшего, места и характера повреждения;
- оказывать первую помощь при травмах конечностей, закрытых и открытых переломах длинных костей, растяжениях и разрывах связочного аппарата, вывихах суставов;

- оказывать первую помощь при травмах области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов;

- оказывать первую помощь при травмах головы и туловища, закрытых и открытых повреждениях черепа и головного мозга, повреждениях позвоночника и спинного мозга, повреждениях лица и шеи, переломах ключицы, повреждениях грудной клетки, переломах ребер;

- изготавливать транспортировочные средства;
- организовывать различные способы транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка:

- измерять частоту пульса, глубину и частоту дыхания;
- преодолевать туристскую полосу препятствий;
- двигаться по азимуту по открытой и закрытой местности;
- измерять расстояния на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны;
- выбирать пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова;
- двигаться по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров;
- выходить на контрольные пункты и уходить с них в заранее выбранном направлении;
- двигаться по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, по заболоченной местности, по дорогам, тропам и без троп;
- двигаться по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями;
- использовать микрорельеф на скальном участке для передвижения;
- выбирать оптимальный маршрут прохождения;
- лазать по ребру, трещине;
- лазать с помощью распоров и упоров;
- лазать по вертикальной стенке высотой до 25 м со страховкой;
- двигаться по полке (карнизу) шириной 1-3 см;
- спускаться дюльфером с организацией командной страховки (высота до 25 м);

- использовать опоры конечностями: работать руками и ногами, переносить нагрузки при неблагоприятном расположении точек опоры;
- делать подхваты и обратные зацепы;
- передвигаться плавно и непрерывно;
- выполнять нормативы (мальчики – вис на согнутых руках, бег 30 м, прыжок в длину с места; девочки – поднимание туловища, бег 30 м, прыжок в длину с места).

6. Специальная подготовка:

- принимать оптимальные решения и действовать в имитированных экстремальных ситуациях;
- разбирать причины возникновения конфликтов;
- выполнять заданий без руководства педагога (под руководством командира группы);
- действовать в случае потери ориентировки;
- определять стороны света без компаса;
- сохранять направления движения в различных условиях видимости;
- действовать при отставании от группы;
- выбирать места для сооружения бивака;
- изготавливать временные укрытия;
- изготавливать предметы одежды, снаряжения из природных материалов и имеющихся предметов одежды, снаряжения.

IV. К концу четвертого года обучения учащиеся должны знать:

1. Основы туристской подготовки:

- правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации;
- разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию;
- снаряжение для прохождения в ночное время;
- особенности ориентирования в ночное время;
- правила обеспечения безопасности при передвижении в ночное время;
- методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях.

2. Краеведение:

- цели и задачи, массовые мероприятия в программе движения «Отечество»;
- историю, памятные события, произошедшие на территории района похода.

3. Общая и специальная физическая подготовка:

- комплексы упражнений на развитие физических качеств, необходимые для специальной подготовки;
- тактико-технические схемы работы в связках по 2, 3, 4 человека и способы прохождения дистанции в связках;
- правила работы руками и ногами при изменении нагрузки на неблагоприятно расположенные опоры.

4. Специальная подготовка:

- назначение и задачи РСЧС;
- структуру РСЧС;
- виды и способы охоты и рыбалки;
- съедобные растения;
- способы добывания и очистки воды;
- таблицы штрафов за ошибки и нарушения, порядок определения результатов соревнований «Школа безопасности».

К концу четвертого года обучения учащиеся должны уметь:

1. Основы туристской подготовки:

- совершать ночные переходы с использованием спортивной карты и компаса;
- разрабатывать маршруты для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп;
- ремонтировать туристский инвентарь и снаряжение.

2. Краеведение:

- выполнять природоохранную работу во время туристских мероприятий;
- определять на местности возможные потенциально опасные районы и объекты, влияющие на экологическое состояние.

3. Общая и специальная физическая подготовка:

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять приемы самомассажа;
- преодолевать естественные препятствия с использованием специального снаряжения;
- выполнять нормативы (мальчики – вис на согнутых руках, бег 30 м, прыжок в длину с места; девочки – поднимание туловища, бег 30 м, прыжок в длину с места).

4. Специальная подготовка:

- планировать маршрут выхода к населенному пункту или путям сообщения;
- проходить маршруты и дистанции без специального снаряжения;
- изготавливать самодельные приспособления для рыбалки и охоты.

Система оценивания и отслеживания результатов осуществляется в мае (промежуточный или итоговый *(при окончании обучения по программе)* контроль).

Формы подведения итогов реализации программного материала: тестирование, практические задания, разработка и защита походных и соревновательных проектов, результативное участие (не ниже 1/3 от общего количества участников) в соревнованиях по спортивному туризму и специализированных соревнованиях («Школа безопасности», «Школа выживания», «Юный спасатель»).

Учебный план

| Наименование разделов | Год обучения | | | | ИТОГО |
|--|--------------|------------|------------|------------|------------|
| | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | |
| | часов | часов | часов | часов | |
| Основы туристской подготовки. Туристская подготовка | 72 | 76 | 60 | 74 | 282 |
| Топография и ориентирование | 44 | 20 | 18 | - | 82 |
| Краеведение | 20 | 12 | 10 | 34 | 76 |
| Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | 20 | 18 | 12 | - | 50 |
| Общая и специальная физическая подготовка | 60 | 36 | 34 | 36 | 166 |
| Социально-психологическая подготовка | - | - | 14 | 6 | 34 |
| Специальная подготовка | - | 40 | 68 | 66 | 174 |
| ИТОГО: | 216 | 216 | 216 | 216 | 864 |

Календарный учебный график

Дата начала реализации программы – 03.09.2018

Дата окончания реализации программы – 30.05.2022

| Год обучения | 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | | 4-й год | | ИТОГО | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| наименование разделов | количество | | | | | | | | | |
| | дни | недель | дни | недель | дни | недель | дни | недель | дни | недель |
| Основы туристской подготовки. Туристская подготовка | 24 | 12 | 26 | 13 | 20 | 10 | 24 | 12 | 94 | 47 |
| Топография и ориентирование | 16 | 8 | 6 | 3 | 6 | 3 | - | - | 28 | 14 |
| Краеведение | 6 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 12 | 6 | 26 | 13 |
| Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | 6 | 3 | 6 | 3 | 4 | 2 | - | - | 16 | 8 |
| Общая и специальная физическая подготовка | 20 | 10 | 12 | 6 | 12 | 6 | 12 | 6 | 54 | 27 |
| Социально-психологическая подготовка | - | - | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 12 | 6 |
| Специальная подготовка | - | - | 14 | 7 | 22 | 11 | 22 | 11 | 58 | 29 |
| ИТОГО: | 72 | 36 | 72 | 36 | 72 | 36 | 72 | 36 | 288 | 144 |

Обучение осуществляется в режиме двухразовых занятий по 2 часа в субботу и 4 часа в воскресенье с учащимися 6-х - 10-х классов (12-16 лет) на базе МАОУ «СШ № 19 - корпус кадет «Виктория» (спортивный зал, картированный пришкольный участок МАОУ «СШ № 19 - корпус кадет «Виктория»), картированных учебно-тренировочных полигонов "Дубрава", "Обуховка", "Каплино", "Атаманский лес".

Последовательность реализации программы определяется последовательностью тем в учебно-тематическом плане.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

| № п/п | Наименование тем и разделов | Кол-во часов | | |
|-----------|--|--------------|-----------|-----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1. | Основы туристской подготовки | 72 | 16 | 56 |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | 2 | 2 | |
| 1.2 | История развития движения «Школа безопасности» | 1 | 1 | |
| 1.3 | Воспитательная роль туризма | 1 | 1 | |
| 1.4 | Личное и групповое туристское снаряжение | 2 | 1 | 1 |
| 1.5 | Организация туристского быта. Привалы | 8 | 1 | 7 |
| 1.6 | Подготовка к однодневному походу | 8 | 1 | 7 |
| 1.7 | Питание в туристском походе | 8 | 1 | 7 |

| | | | | |
|-----------|--|------------|-----------|------------|
| 1.8 | Туристские должности в группе | 2 | 2 | |
| 1.9 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 16 | 2 | 14 |
| 1.10 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 8 | 1 | 7 |
| 1.11 | Подведение итогов похода | 2 | 2 | |
| 1.12 | Туристские слеты и соревнования | 14 | 1 | 13 |
| 2. | Топография и ориентирование | 44 | 7 | 37 |
| 2.1 | Понятие о топографической и спортивной картах | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Условные знаки | 8 | 1 | 7 |
| 2.3 | Ориентирование по горизонту, азимут | 8 | 1 | 7 |
| 2.4 | Компас. Работа с компасом | 6 | 1 | 5 |
| 2.5 | Измерение расстояний | 6 | 1 | 5 |
| 2.6 | Способы ориентирования | 6 | 1 | 5 |
| 2.7 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 8 | 1 | 7 |
| 3. | Краеведение | 20 | 4 | 16 |
| 3.1 | Родной край, его природные особенности | 2 | 2 | |
| 3.2 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 10 | 2 | 8 |
| 3.3 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 8 | | 8 |
| 4. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 20 | 5 | 15 |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 2 | 2 | |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка | 2 | 1 | 1 |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 8 | 1 | 7 |
| 4.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | 8 | 1 | 7 |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | 60 | 4 | 56 |
| 5.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 2 | 2 | |
| 5.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 1 | 1 |
| 5.3 | Общая физическая подготовка | 36 | 1 | 35 |
| 5.4 | Специальная физическая подготовка | 20 | | 20 |
| | Итого за период обучения | 216 | 36 | 180 |

Содержание УТП 1 года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

1.2. История развития движения «Школа безопасности».

История создания и роль Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности» в популяризации школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности».

1.3. Воспитательная роль туризма.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.4. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Подготовка личного снаряжения к однодневному походу.

Групповое снаряжение (костровое оборудование, тент, пила), требования к нему.

1.5. Организация туристского быта. Привалы.

Привалы в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места, основные требования к месту привала.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

1.6. Подготовка к однодневному походу.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.7. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

1.8. Туристские должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы, заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, фотограф, ответственный за отчет о походе.

1.9. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Техника вязания узлов: проводник, проводник-восьмерка, булинь, схватывающий узел, встречный, шкотовый.

1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

1.11. Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода в группе.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, подготовка фотографий.

1.12. Туристские слеты и соревнования.

Виды и организация туристских соревнований и особенности их проведения.

Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Судейская коллегия, требования к участникам.

Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной картах.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

2.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сечение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

2.4. Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом.

Определение сторон горизонта, ориентирование карты.

2.5. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

2.6. Способы ориентирования.

Ориентирование по компасу.

Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.

3.3. Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности. Природоохранительная деятельность туристов.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене. Личная гигиена туриста. Соблюдение гигиенических требований в походе.

Сущность и роль закаливания в занятиях туризмом.

Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, модифицированных продуктов на здоровье и работоспособность человека.

4.2. Походная медицинская аптечка.

Состав походной аптечки для походов выходного дня. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Походный травматизм. Заболевания в походе.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа переноски и транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Различные способы переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма: костно-связочный аппарат, строение и взаимодействие мышц. Основные сведения о строении внутренних органов.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки.

5.3. Общая физическая подготовка.

Место и значение физической подготовки в повышении функциональных

возможностей организма, в успешном овладении техникой и тактикой спортивного туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практические занятия

Упражнения для различных групп мышц.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами.

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

5.4. Специальная физическая подготовка.

Привыкание к нагрузке (выносливость). Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-й год обучения

| № п/п | Наименование тем и разделов | Кол-во часов | | |
|--|---|--------------|-----------|-----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1. Основы туристской подготовки | | 76 | 12 | 64 |
| 1.1 | История развития туризма | 1 | 1 | |
| 1.2 | Личное и групповое снаряжение | 2 | | 2 |
| 1.3 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 8 | 1 | 7 |
| 1.4 | Подготовка к походу | 8 | 1 | 7 |
| 1.5 | Подведение итогов туристского похода | 8 | 1 | 7 |
| 1.6 | Обязанности членов туристской группы по должностям | 1 | 1 | |
| 1.7 | Питание в туристском походе | 16 | 2 | 14 |
| 1.8 | Техника и тактика в туристском походе | 8 | 1 | 7 |
| 1.9 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | 2 | 2 | |
| 1.10 | Туристские слеты и соревнования | 16 | 1 | 15 |
| 1.11 | Соревнования по ориентированию | 6 | 1 | 5 |
| 2. Топография и ориентирование | | 20 | 1 | 19 |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карта | 2 | | 2 |
| 2.2 | Компас. Работа с компасом | 6 | | 6 |
| 2.3 | Измерение расстояний | 3 | | 3 |
| 2.4 | Способы ориентирования | 3 | | 3 |
| 2.5 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 6 | 1 | 5 |
| 3. Краеведение | | 12 | 1 | 11 |
| 3.1 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 6 | 1 | 5 |
| 3.2 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 6 | | 6 |
| 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | | 18 | 3 | 15 |
| 4.1 | Походная медицинская аптечка, использование | 2 | 1 | 1 |

| | | | | |
|---|---|------------|-----------|------------|
| | лекарственных растений | | | |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 8 | 1 | 7 |
| 4.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | 8 | 1 | 7 |
| 5. Общая и специальная физическая подготовка | | 36 | 2 | 34 |
| 5.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 1 | 1 | |
| 5.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 1 | | 1 |
| 5.3 | Общая физическая подготовка | 34 | 1 | 33 |
| 6. Социально-психологическая подготовка | | 14 | 3 | 11 |
| 6.1 | Психологические процессы и состояния: внимание, память, мышление | 8 | 1 | 7 |
| 6.2 | Чувства. Стресс | 3 | 1 | 2 |
| 6.3 | Воспитание в обществе. Становление личности | 3 | 1 | 2 |
| 7. Специальная подготовка | | 40 | 10 | 30 |
| 7.1 | Экстремальные ситуации в природной среде | 4 | 4 | |
| 7.2 | Психологические основы выживания в природных условиях | 4 | 2 | 2 |
| 7.3 | Основные правила поведения в экстремальных ситуациях | 16 | 2 | 14 |
| 7.4 | Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности» | 16 | 2 | 14 |
| Итого за период обучения | | 216 | 32 | 184 |

Содержание УТП 2 года обучения

1. Основы туристской подготовки.

1.1. История развития туризма.

Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе. Знакомство с туристами-земляками.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

1.4. Подготовка к походу.

Распределение обязанностей в группе.

Разработка путей подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении.

Подготовка снаряжения.

Составление сметы расходов на подготовку и проведение похода.

1.5. Подведение итогов туристского похода.

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников похода и группы в целом. Составление отчета о походе.

1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям.

Должности членов туристической группы и их обязанности: командир группы, заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

1.7. Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

1.8. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе.

Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута.

Характеристика естественных препятствий (лесные заросли, завалы, склоны, реки, заболоченности, осыпи).

Движение группы по дорогам и тропам.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, по заболоченности.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Техника вязания узлов: двойной проводник, австрийский проводник, двойной булинь, встречная восьмерка, академический, брамшкотовый.

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

1.10. Туристские слеты и соревнования.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Классификация соревнований.

Условия проведения соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

1.11. Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карты.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт.

Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

2.2. *Компас. Работа с компасом.*

Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Взятие азимута на предмет.

2.3. *Измерение расстояний.*

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

2.4. *Способы ориентирования.*

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Определение точки своего стояния и выбор пути движения.

2.5. *Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.*

Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми; по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

3. Краеведение

3.1. *Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.*

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки.

Край в период Великой Отечественной войны.

Практические занятия

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Определение экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

3.2. *Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.*

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в своем населенном пункте и в условиях похода.

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

4. Первая доврачебная помощь.

4.1. *Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.*

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах.

Предупреждение и лечение заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Помощь при ушибах, ссадинах, потертостях.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.

Транспортировка пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о кровеносной системе. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Меры предупреждения переутомления.

5.3. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки в различных исходных положениях.

Упражнения для ног.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Элементы скалолазания

Спортивные игры.

Преодоление туристской полосы препятствий.

6. Социально-психологическая подготовка.

6.1. Психологические процессы и состояния: внимание, память, мышление.

Виды внимания: произвольное, непроизвольное, послепроизвольное.

Структура и характеристика внимания: объем, распределение внимания, переключение, персеверация (явление, связанное с затруднением переключения внимания), устойчивость, концентрация.

Факторы, влияющие на произвольное внимание: установка, мотивация,

эмоциональное состояние, личностные особенности (самообладание, темперамент), интенсивность стимула, значимость стимула или ситуации, особенности ситуации.

Виды памяти:

- по характеру психической активности - двигательный тип памяти, эмоциональная память;

- по предъявляемым стимулам (виду и форме информации) - образная, словесно-логическая (смысловая);

- по анализаторам - зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная, вкусовая.

Произвольная и непроизвольная память.

Виды мышления: теоретическое (словесно-логическое) и практическое (наглядно-образное, наглядно-действенное).

Мыслительные операции: анализ, синтез, обобщение, абстрагирование, сравнение, классификация, аналогия.

6.2. Чувства. Стресс

Формы переживания чувств: эмоции, аффекты, настроения, стрессовые состояния, собственно чувства (в узком значении слова).

Влияние стресса на организм человека. Как справиться со стрессом. Саморегуляция поведения.

6.3. Воспитание в обществе. Становление личности.

Индивидуум и личность. Личность - продукт развития индивидуума в обществе. Индивидуальность личности (темперамент, черты характера, привычки, преобладающие интересы, качества познавательной деятельности - восприятие, память, мышление, воображение; способности, индивидуальный стиль деятельности). Условия проявления индивидуальности.

7. Специальная подготовка.

7.1. Экстремальные ситуации в природной среде

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Факторы выживания в природных условиях.

7.2. Психологические основы выживания в природных условиях.

Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление - необходимые факторы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе - определяющий фактор адекватных действий.

7.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Отработка действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

7.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Виды соревнований: полоса препятствий, поисково-спасательные работы, «Маршрут выживания».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3-й год обучения

| № п/п | Наименование тем и разделов | Кол-во часов | | |
|---|--|--------------|-----------|------------|
| | | всего | теория | практика |
| 1. Основы туристской подготовки | | 60 | 6 | 54 |
| 1.1 | Личное и групповое туристское снаряжение | 4 | | 4 |
| 1.2 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 4 | | 4 |
| 1.3 | Питание в туристском походе | 4 | | 4 |
| 1.4 | Подготовка к походу | 8 | 1 | 7 |
| 1.5 | Подведение итогов похода | 4 | 1 | 3 |
| 1.6 | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе | 36 | 4 | 32 |
| 2. Топография и ориентирование | | 18 | 2 | 16 |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карта | 4 | | 4 |
| 2.2 | Ориентирование в сложных условиях | 8 | 2 | 6 |
| 2.3 | Соревнования по ориентированию | 6 | | 6 |
| 3. Краеведение | | 10 | 2 | 8 |
| 3.1 | Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера | 2 | 2 | |
| 3.2 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы | 8 | | 8 |
| 4. Первая доврачебная помощь | | 12 | 2 | 10 |
| 4.1 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 6 | 2 | 4 |
| 4.2 | Транспортировка пострадавшего | 6 | | 6 |
| 5. Общая и специальная физическая подготовка | | 34 | | 34 |
| 5.1 | Самоконтроль при занятиях туризмом | 2 | | 2 |
| 5.2 | Общая физическая подготовка | 14 | | 14 |
| 5.3 | Специальная физическая подготовка | 18 | | 18 |
| 6. Социально-психологическая подготовка | | 14 | 3 | 11 |
| 6.1 | Процессы и закономерности общения | 8 | 1 | 7 |
| 6.2 | Социальная группа | 3 | 1 | 2 |
| 6.3 | Лидер в группе. Его роль и требования к нему. | 3 | 1 | 2 |
| 7. Специальная подготовка | | 68 | 18 | 50 |
| 7.1 | Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения | 12 | 6 | 6 |
| 7.2 | Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе | 4 | 2 | 2 |
| 7.3 | Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты | 12 | 2 | 10 |
| 7.4 | Изготовление временных укрытий в летний и зимний период | 8 | 2 | 6 |
| 7.5 | Организация поисково-спасательных работ силами группы | 16 | 2 | 14 |
| 7.6 | Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств | 8 | 2 | 6 |
| 7.7 | Соревнования «Школа безопасности» | 8 | 2 | 6 |
| Итого за период обучения | | 216 | 33 | 183 |

Содержание УТП 3 года обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Практические занятия

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Организация ночлегов в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Ночные дежурства.

Виды газовых горелок и примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка газовой горелки, примуса к работе и приготовление пищи на нем.

1.3. Питание в туристском походе.

Калорийность дневного рациона, способы увеличения калорийности. «Карманное» питание. Витамины.

Практические занятия

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

1.4. Подготовка к походу.

Практические занятия

Разработка маршрута многодневного похода.

Составление профиля маршрута. Анализ сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Анализ маршрута и подготовка к многодневному походу.

1.5. Подведение итогов похода.

Практические занятия.

Подготовка и составление отчета о проведенном многодневном походе.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Опасности, возникающие при организации переправ через реки, овраги. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке.

Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Передвижение по горизонтальным перилам (параллельная, навесная переправы). Организация и передвижение по вертикальным перилам (подъем, спуск по склону).

Виды страховки: самостраховка, групповая, комбинированная.

Основные способы страховки. Выбор и подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: штык, грейпвайн, узел Бахмана, УИАА, стремя и др. Техника их вязания.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топографическая и спортивная карты.

Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее

генерализация. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях.

Движение при потере видимости. Разведка. Маркировка пути движения.

2.3. Соревнования по ориентированию.

Снаряжение ориентировщика.

Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение.

3.1. Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций.

Общегеографическая характеристика родного края. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети и их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.

Выявление районов нарушения экологического равновесия

Практические занятия

Походы с целью определения на местности потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

Разработка презентации об экологическом состоянии родного края.

4. Первая доврачебная помощь.

4.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Помощь при травмах конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Помощь при травмах области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

Помощь при травмах головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

4.2. Транспортировка пострадавшего.

Изготовление транспортировочных средств. Способы транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Самоконтроль при занятиях туризмом.

Измерение частоты пульса, глубины и частоты дыхания. Принципы восстановительных мероприятий при повышенных нагрузках.

5.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног.

Переправа по бревну через овраг, ручей, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Спортивные игры. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

5.3. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Туристская техника.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Основы скалолазания.

Знакомство с видами микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и т.д. и их использование для передвижения. Выбор оптимального маршрута прохождения. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: перенос нагрузки при неблагоприятном расположении точек опоры. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности при передвижении.

Отработка тактико-технических приемов прохождения скальных участков в реальных условиях. Лазание по ребру, трещине. Лазание с помощью распоров и упоров. Лазание по вертикальной стенке высотой до 25 м со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см. Спуск дюльфером с организацией командной страховки (высота до 25 м).

6. Социально-психологическая подготовка.

6.1. Процессы и закономерности общения.

Общение. Три стороны общения: коммуникативная - передача информации; интерактивная - взаимодействие; перцептивная - взаимовосприятие.

Средства общения: язык; интонация; мимика, жесты, поза, взгляд; расстояние (зависимость от национальных, культурных традиций, степени доверия к собеседнику).

Вербальная (речевая) и невербальная (жестовая) формы общения.

Виды общения: непосредственное общение (формальное и межличностное), опосредованное или косвенное. Массовое общение.

Конструктивное общение. Условия конструктивного общения:

- общение на условиях равноправия и неподчинения своей воле;
- уважение права на личное мнение и принятое решение;
- уважение ценности и опыта собеседника;
- умение слушать и понимать собеседника.

Способы снижения эмоциональной напряженности общения. Управление эмоциями и чувствами (уважение чувств других людей, терпение и невозмутимость при выслушивании собеседника, уход от негативной борьбы за власть, подавление желаний мщения, обвинения, упреков и критики).

Особенности общения в современном мире:

- преобладание массового опосредованного общения;
- увеличение количества вынужденных контактов между людьми;
- иллюзия общения - квазиобщение посредством телевидения, компьютера.

Практические занятия

Рольевые игры на нейтрализацию негативных эмоций, конструктивное выражение своих чувств, установление спокойного обсуждения ситуации. Психологические тесты.

6.2. *Социальная группа.*

Социальная группа - устойчивая совокупность людей, связанных системой отношений, регулируемых общими ценностями и нормами. Классификация групп:

- малые и большие;
- реальные (контактные) и условные;
- формальные (официальные) и неформальные (неофициальные);
- по уровню развития - развитые, недостаточно развитые и низко развитые группы.

Основной признак социальной группы - способность индивидов к согласованным действиям. Действие группового давления. Установление определенных отношений в группе.

Уровень группового развития - характеристика сформированных межличностных отношений, результат процесса формирования группы. Группы высшего уровня социально-психологического развития - коллективы; просоциальные группы, диффузные группы, асоциальные ассоциации, антиобщественные корпорации.

Малая группа. Основные признаки - совместная деятельность и общая цель. Референтная группа - источник социальных установок и ценностных ориентации субъекта. Конформизм, нонконформизм и самоопределение личности в группе. Сплоченность группы - характеристика системы внутригрупповых связей, показывающая степень совпадения оценок, установок и позиций членов группы по отношению к объектам (лицам, задачам, идеям, событиям), наиболее значимым для группы в целом.

Практические занятия

Рольевые игры. Психологические тесты. Анализ конфликтных ситуаций.

6.3. *Лидер в группе. Его роль и требования к нему.*

Лидер - личность, за которой все остальные члены группы признают право

брать на себя наиболее ответственные решения, затрагивающие их интересы и определяющие направление и характер деятельности всей группы. Формальный и неформальный лидер.

Авторитет - особый вид влияния на людей, способность человека, не прибегая к принуждению, направлять поступки и мысли других людей.

Ответственность - осознанное чувство принятия решения, от которого зависит успех деятельности и существования группы.

Практические занятия

Ролевые игры. Психологические тесты.

7. Специальная подготовка.

7.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения.

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

- геофизические (землетрясения, извержения вулканов);
- геологические (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.);
- метеорологические (ураганы, бури, смерчи);
- морские гидрологические (цунами, циклоны);
- гидрологические (наводнения, половодья, заторы);
- пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

- проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;
- оказание необходимой медицинской помощи;
- эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;
- оценка сложившейся ситуации;
- принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

Практические занятия

Отработка действий в имитированных экстремальных ситуациях.

7.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Значение психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - залог успешных ее действий. Роль лидера в поддержании благоприятного психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Практические занятия

Разбор причин возникновения конфликтов. Выполнение заданий без руководства педагога (под руководством командира группы).

7.3. Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты.

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Выход на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по

Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Определение направления на север по часам.

Сохранение направления движения в различных условиях видимости.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

7.4. Изготовление временных укрытий в летний и зимний период.

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Способы их изготовления.

7.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы

Поиск отставшего или заблудившегося члена группы: остановка группы. Определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения, отставшего или заблудившегося, маршрут движения группы поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы.

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решений о порядке действия группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов.

7.6 Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств.

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

7.7. Соревнования «Школа безопасности».

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблица штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-й год обучения

| № п/п | Наименование тем и разделов | Кол-во часов | | |
|----------|---|--------------|-----------|-----------|
| | | всего | теория | практика |
| | 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм) | 74 | 11 | 63 |
| 1.1 | Нормативные документы по туризму | 2 | 2 | |
| 1.2 | Движение в ночное время | 16 | 2 | 14 |
| 1.3 | Подготовка к походу | 8 | 1 | 7 |
| 1.4 | Подведение итогов похода | 8 | 1 | 7 |
| 1.5 | Техника преодоления естественных препятствий | 24 | 3 | 21 |
| 1.6 | Топографическая съемка. Корректировка карты | 16 | 2 | 14 |

| | | | | |
|---|--|------------|-----------|------------|
| 2. Краеведение | | 34 | 6 | 28 |
| 2.1 | Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество» | 2 | 2 | |
| 2.2 | Изучение района многодневного «Маршрута выживания» | 16 | 2 | 14 |
| 2.3 | Общественно полезная работа | 16 | 2 | 14 |
| 3. Общая и специальная физическая подготовка | | 36 | | 36 |
| 3.1 | Самоконтроль, восстановительные мероприятия | 2 | | 2 |
| 3.2 | Общая физическая подготовка | 12 | | 12 |
| 3.3 | Специальная физическая подготовка | 22 | | 22 |
| 4. Социально-психологическая подготовка | | 6 | 2 | 4 |
| 4.1 | Самосознание. «Я» - концепция | 6 | 2 | 4 |
| 5. Специальная подготовка | | 66 | 8 | 58 |
| 5.1 | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций | 4 | 4 | |
| 5.2 | Оказание первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего | 16 | | 16 |
| 5.3 | Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях | 18 | 2 | 16 |
| 5.4 | Способы добычи пищи и воды | 18 | 2 | 16 |
| 5.5 | Соревнования «Школа безопасности» | 10 | | 10 |
| Итого за период обучения | | 216 | 27 | 189 |

Содержание УТП 4 года обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм).

1.1. Нормативные документы по туризму.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

1.2. Движение в ночное время.

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Шагомерный отсчет расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ночные соревнования по ориентированию.

Практические занятия

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

1.3. Подготовка к походу.

Практические занятия.

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-

руководителей групп.

1.4. Подведение итогов похода.

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.5. Техника преодоления естественных препятствий.

Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков (попеременное руководство действиями группы каждым участником).

1.6. Топографическая съемка, корректировка карты.

Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях.

2. Краеведение.

2.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество».

Цели и задачи движения «Отечество». Массовые мероприятия в программе движения.

2.2. Изучение района многодневного «Маршрута выживания».

История, памятные события, произошедшие на территории района похода. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

2.3. Общественно полезная работа.

Практические занятия

Природоохранная работа во время туристских мероприятий, определение на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1. Самоконтроль, восстановительные мероприятия

Практические занятия

Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

3.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами.

Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Подвижные игры. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

3.3. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс по склонам, переправы и т.д. Игры с различными упражнениями туристской техники.

Основы скалолазания

Тактико-технические схемы работы в связках по 2, 3, 4 человека и отработка способов прохождения дистанции в связках. Выбор оптимального пути прохождения дистанции. Совершенствование навыков использования опор конечностями, работы руками и ногами при изменении нагрузки на неблагоприятно расположенные опоры.

4. Социально-психологическая подготовка.

4.1. Самосознание. «Я» - концепция

Самосознание - процесс, с помощью которого человек познает себя и относится к самому себе. «Я» - концепция, ее составляющие: когнитивная (самопонимание); оценочная составляющая (самооценка); поведенческая составляющая. Особенности поведения при адекватной, завышенной или заниженной самооценке.

Самоотношение. Самоуважение - позитивное самоотношение. Уровень притязаний. Самоуважение и любовь к себе. Как добиться уверенности в себе. Права человека, позволяющие поддерживать уверенность в себе.

Практические занятия

Составление «Я» - концепции. Тест «Самооценка».

5. Специальная подготовка.

5.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Назначение и задачи РСЧС:

- осуществление программ, направленных на предупреждение ЧС;
- обеспечение готовности к действиям всех сил, предназначенных для ликвидации ЧС;
- сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территорий от ЧС;
- обучение населения действиям в случае возникновения ЧС; ликвидация ЧС.

Структура РСЧС: территориальные подсистемы РСЧС, функциональные подсистемы РСЧС, силы наблюдения и контроля, силы и средства ликвидации ЧС.

Поисково-спасательная служба - ее роль в контроле и оказании помощи туристским группам, находящимся на сложных маршрутах.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

Отработка на местности приемов оказания первой медицинской помощи, изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего на значительные расстояния по пересеченной местности.

5.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.

Практические занятия

Отработка на местности планирования маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения. Прохождение маршрутов и дистанций без специального снаряжения.

5.4. Способы добычи пищи и воды.

Охота и рыбалка. Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Съедобные растения. Способы добывания и очистки воды.

5.5. Соревнования «Школа безопасности».

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения, порядок определения результатов соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

| № п/п | Тема раздела | Форма занятия | Дидактическое и техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|-------|--|--|--|---|
| 1 | Основы туристской подготовки | Лекции; групповые практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП) | Комплекты личного специального снаряжения (обвязка, обвязочный реп, прусик, 4 карабина, брезентовые рукавицы, вспомогательный реп); личного походного снаряжения (туристский коврик, рюкзак); группового специального снаряжения (веревки 2 шт. по 40 м диаметром 10 мм; медицинская аптечка); контрольные срезы по вязке узлов; электронные образовательные ресурсы | Контрольные срезы по вязке узлов; соревнования по технике пешеходного туризма на уровне учреждения; поход III степени сложности |
| 2 | Топография и ориентирование | Лекции; групповые практические занятия на (УТП) | Комплект топографических и спортивных карт; компасы; оборудование для дистанции по спортивному ориентированию; электронные образовательные ресурсы | Тестирование по топонимам и знакам спорт. карт; соревнования по спортивному ориентированию на уровне учреждения |
| 3 | Краеведение | Лекции; экскурсии в краеведческий музей | Тесты по краеведению; электронные образовательные ресурсы | Тестирование по краеведению; проект похода выходного дня; походы выходного дня |
| 4 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | Лекции; практические занятия на (УТП) | Комплект разборных носилок; групповая медицинская аптечка; таблицы по оказанию первой доврачебной помощи; электронные образовательные ресурсы | соревнования по технике пешеходного туризма на уровне учреждения |
| 5 | Общая и | Лекции; | Спортивная форма для занятий | Контрольные |

| | | | |
|-----------------------------------|--|--|---|
| специальная физическая подготовка | практические занятия в спортзале, на стадионе, УТП | в зале и в условиях природной среды; электронные образовательные ресурсы | упражнения, информативные тесты; функциональные пробы |
|-----------------------------------|--|--|---|

2-й год обучения

| № п/п | Тема раздела | Форма занятия | Дидактическое и техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|-------|--|---|---|---|
| 1 | Основы туристской подготовки | Лекции; семинары-практикумы; групповые практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП) | Комплекты личного специального снаряжения (обвязка, обвязочный реп, прусик, 4 карабина, брезентовые рукавицы, вспомогательный реп, каска); личного походного снаряжения (туристский коврик, рюкзак); группового специального снаряжения (веревки 2 шт. по 40 м и 2 шт. по 20 м диаметром 10 мм); группового походного снаряжения (топоры, пилы, тенты, костровое оборудование, комплект котлов, медицинская аптечка); электронные образовательные ресурсы | Контрольные срезы по вязке узлов; соревнования по технике пешеходного туризма на муниципальном уровне; поход II степени сложности |
| 2 | Топография и ориентирование | Лекции; групповые практические занятия на (УТП) | Комплект топографических и спортивных карт; компасы; оборудование для дистанции по спортивному ориентированию; тесты и диктанты по топографическим знакам и знакам спортивных карт; электронные образовательные ресурсы | Тестирование по топонимам и знакам спортивных карт; соревнования по спортивному ориентированию на муниципальном уровне |
| 3 | Краеведение | Лекции; экскурсии в краеведческий музей | Электронные образовательные ресурсы | Тестирование по краеведению; походы выходного дня |
| 4 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | Лекции; практические занятия на (УТП) | Комплект разборных носилок; групповая медицинская аптечка; таблицы и тесты по оказанию первой доврачебной помощи; электронные образовательные ресурсы | Соревнования по технике пешеходного туризма на муниципальном уровне; поход II степени сложности |
| 5 | Общая и специальная физическая | Лекции; практические занятия в | Спортивная форма для занятий в зале и в условиях природной среды; | Контрольные упражнения, информативные |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|---|---|---|
| | подготовка | спортзале, на стадионе, на УТП | электронные образовательные ресурсы | тесты; функциональные пробы |
| 6 | Социально-психологическая подготовка | Лекции, диспуты, аутогенные тренировки; семинары-практикумы; анкетирование | Тест «Стрессоустойчивость», комплекс упражнений на приобретение душевного равновесия, на развитие техники мышечной релаксации; комплекс аутогенных упражнений; методика техники ресурсных состояний; электронные образовательные ресурсы | Тестирование стрессоустойчивости, памяти, внимания, мышления |
| 7 | Специальная подготовка | Лекции; семинары-практикумы; групповые практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП) | Комплекты личного специального снаряжения (обвязка, обвязочный реп, прусик, 4 карабина, брезентовые рукавицы, вспомогательный реп, фрикционно-спусковое устройство, блок-ролик); личного походного снаряжения (спальник, туристский коврик, рюкзак); группового специального снаряжения (веревки 2 шт. по 40 м и 2 шт. по 20 м диаметром 10 мм); группового походного снаряжения (топоры, пилы, тенты, костровое оборудование, комплект котлов, медицинская аптечка); контрольные срезы по вязке узлов; тесты по аварийной сигнализации; тесты по определению погодных условий; электронные образовательные ресурсы | Контрольные срезы по вязке узлов; тесты по аварийной сигнализации, по определению погодных условий; соревнования по технике пешеходного туризма на муниципальном уровне; соревнования по программе «Школа безопасности» на уровне учреждения и муниципальном уровне; поход II степени сложности |

3-й год обучения

| № п/п | Тема раздела | Форма занятия | Дидактическое и техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|-------|------------------------------|--|--|---|
| 1 | Основы туристской подготовки | Лекции; семинары-практикумы; групповые и индивидуальные практические занятия на учебно-тренировочных | Комплекты личного специального снаряжения (обвязка, обвязочный реп, прусик, 4 карабина, брезентовые рукавицы, вспомогательный реп, каска, жумар, спусковое устройство); личного походного снаряжения | Соревнования по технике пешеходного туризма и спортивному туризму на муниципальном и областном уровнях; поход I степени сложности |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| | | полигонах (УТП) | (спальник, туристский коврик, рюкзак); группового специального снаряжения (веревки 2 шт. по 40 м и 2 шт. по 20 м диаметром 10 мм, система полиспада); группового походного снаряжения (палатки, топоры, пилы, тенты, костровое оборудование, комплект котлов, медицинская аптечка, бензиновые и газовые примуса); электронные образовательные ресурсы | |
| 2 | Топография и ориентирование | Лекции; групповые и индивидуальные практические занятия, игры, состязания на (УТП) | Комплект топографических и спортивных карт; компасы; оборудование для дистанции по спортивному ориентированию; тесты и диктанты по топографическим знакам и знакам спортивных карт; электронные образовательные ресурсы | Тестирование по топонимам и знакам спортивных карт; соревнования по спортивному ориентированию на муниципальном и областном уровнях |
| 3 | Краеведение | Лекции; экскурсии в краеведческий музей | Тесты по краеведению; электронные образовательные ресурсы | Тестирование по краеведению; походы выходного дня |
| 4 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | Лекции; семинары-практикумы, практические занятия на (УТП) | Комплект разборных носилок; групповая медицинская аптечка; таблицы и тесты по оказанию первой доврачебной помощи; электронные образовательные ресурсы | Соревнования по технике пешеходного туризма и спортивного туризма на муниципальном и областном уровнях; поход I степени сложности |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | Лекции; практические занятия, игры, состязания в спортзале, на стадионе, на УТП | Спортивная форма для занятий в зале и в условиях природной среды; электронные образовательные ресурсы | Контрольные упражнения, информативные тесты; функциональные пробы |
| 6 | Социально-психологическая подготовка | Лекции, ролевые игры, диспуты, семинары-практикумы; анкетирование | Психологические тесты; комплекс ролевых игр на нейтрализацию негативных эмоций, конструктивное выражение своих чувств, установление спокойного обсуждения ситуации; электронные | Тестирование психоэмоциональной устойчивости |

| | | | | |
|---|------------------------|---|---|--|
| | | | образовательные ресурсы | |
| 7 | Специальная подготовка | Лекции; семинары-практикумы; групповые практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП) | Комплекты личного специального снаряжения (обвязка, обвязочный реп, прусик, 4 карабина, брезентовые рукавицы, вспомогательный реп, каска, жумар, спусковое устройство); личного походного снаряжения (спальник, туристский коврик, рюкзак); группового специального снаряжения (веревки 2 шт. по 40 м и 2 шт. по 20 м диаметром 10 мм, система полиспаста); группового походного снаряжения (палатки, топоры, пилы, тенты, костровое оборудование, комплект котлов, медицинская аптечка, бензиновые и газовые примуса); электронные образовательные ресурсы | Тестирование по аварийной сигнализации, по определению погодных условий; соревнования по спортивному туризму на муниципальном и областном уровнях; соревнования по программе «Школа безопасности» на уровне учреждения и муниципальном уровне; поход I степени сложности |

4-й год обучения

| № п/п | Тема раздела | Форма занятия | Дидактическое и техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|-------|-----------------------|---|---|--|
| 1 | Туристская подготовка | Лекции; семинары-практикумы; групповые и индивидуальные практические занятия, игры. соревнования на учебно-тренировочных полигонах (УТП); занятия на УТП в ночное время | Комплекты личного специального снаряжения (обвязка, обвязочный реп, прусик, 4 карабина, брезентовые рукавицы, вспомогательный реп, каска, жумар, спусковое устройство); личного походного снаряжения (спальник, туристский коврик, рюкзак); группового специального снаряжения (веревки 4 шт. по 40 м и 2 шт. по 20 м диаметром 10 мм, система полиспаста); группового походного снаряжения (палатки, топоры, пилы, тенты, костровое оборудование, комплект котлов, медицинская аптечка, бензиновые и | Соревнования по спортивному ориентированию, технике пешеходного туризма и по спортивному туризму на муниципальном и областном уровнях; соревнования по спортивному ориентированию в ночное время на уровне учреждения; поход I категории сложности |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | газовые примуса); Комплект топографических и спортивных карт; компасы; оборудование для дистанции по спортивному ориентированию; комплект разборных носилок; групповая медицинская аптечка; таблицы и тесты по оказанию первой доврачебной помощи; электронные образовательные ресурсы | |
| 2 | Краеведение | Экскурсии в краеведческий музей | Тесты по краеведению; электронные образовательные ресурсы | Тестирование по краеведению; поход I категории сложности |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | Лекции; практические занятия, игры, состязания в спортзале, на стадионе, на УТП | Спортивная форма для занятий в зале и в условиях природной среды; электронные образовательные ресурсы | Контрольные упражнения, информативные тесты; функциональные пробы |
| 4 | Социально-психологическая подготовка | Лекции, ролевые игры, семинары-практикумы | Психологические тесты на самооценку личности; электронные образовательные ресурсы | Тестирование «Самооценка» |
| 5 | Специальная подготовка | Лекции; семинары-практикумы; групповые практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП) | Комплекты личного специального снаряжения (обвязка, обвязочный реп, прусик, 4 карабина, брезентовые рукавицы, вспомогательный реп, каска, жумар, спусковое устройство); личного походного снаряжения (спальник, туристский коврик, рюкзак); группового специального снаряжения (веревки 4 шт. по 40 м и 2 шт. по 20 м диаметром 10 мм, система полиспаста); группового походного снаряжения (палатки, топоры, пилы, тенты, костровое оборудование, комплект котлов, медицинская аптечка, бензиновые и газовые примуса); электронные | Соревнования по спортивному туризму на муниципальном и областном уровнях; соревнования по программе «Школа безопасности» на уровне учреждения, муниципальном и областном уровнях; поход I категории сложности |

Список рекомендуемой литературы для педагога:

Список литературы по общей педагогике:

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский; – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
2. Волков, Н. И. Биохимические основы выносливости спортсмена / Н. И. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1967. - №3 – с. 15-21.
3. Волынкин, В.И. Педагогика в схемах и таблицах / В.И. Волынкин. Ростов/Дон: 2008. 283 с.
4. Гандельсман, А. Б. Условия достижения высокой работоспособности на дистанции / А. Б. Гандельсман // Теория и практика физической культуры. – 1964. - №4. – с. 15-19.
5. Гандельсман, А. Б., Смирнов К. М. Физическое воспитание детей школьного возраста / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 188 с.
6. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для студентов вузов / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – 2-е изд., дораб. – М.: Академия, 2004. – 224 с.
7. Гребенюк, О.С., Гребенюк, Т.Б. Формирование учебной деятельности / О.С. Гребенюк, Т.Б. Гребенюк // Основы педагогики индивидуальности. – Калининград: 2000.
8. Донской, Д. Д. Лыжные гонки / Д. Д. Донской, В. М. Наумов. – М.: Физкультура и спорт, 1957. – с. 31-43.
9. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: учеб. для студентов вузов / В. М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
10. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин – Л.: 1979. – 83 с.
11. Макаров, А. Н. Бег на средние и длинные дистанции / А. Н. Макаров. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 235 с.
12. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
13. Мотылянская, Р. Е. Выносливость у юных спортсменов / Р. Е. Мотылянская – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 223 с.
14. Огольцов, Н. Г. Тренировка лыжника-гонщика / Н. Г. Огольцов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 128 с.
15. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студентов вузов / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М.: Владос, 2002. – 608 с.
16. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. для вузов / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 520 с.
17. Трайнев, И.В. Конструктивная педагогика / И.В. Трайнев. - М.: 2004.

Список литературы по методике данного вида деятельности и воспитания:

1. Аппенянский, А.И. Физическая тренировка в туризме А.И. Аппенянский. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.

2. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский; – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 488 с.
3. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов – пешеходников / В.Г. Варламов. - М.: «Турист», 1979.
4. Вуколов, В.Н. Основы техники и тактики активных видов туризма. Программа курса / В.Н. Вуколов. - Алматы, 2000. - 18 с.
5. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. - М.: Академия, 2004. - 208 с.
6. *Захаров, П.П.* Инструктору альпинизма / П.П. Захаров. - М.: ФиС, 1988.
7. *Иванов, Е.И.* Судейство соревнований по-спортивному ориентированию / Е.И. Иванов. - М.: ФиС, 1978.
8. Квартальнов, В.А. Теория и практика туризма: учебник / В.А. Квартальнов. - М.: Финансы и статистика, 2003. - 672 с.
9. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2010. - 600 с.
10. *Константинов, Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся / Ю.С. Константинов. Изд. 2-е. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
11. *Константинов, Ю.С.* Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
12. *Константинов, Ю.С.* Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
13. *Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л.* Уроки ориентирования / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
14. *Константинов, Ю.С., Куликов, В.М.* Педагогика школьного туризма / Ю.С. Константинов. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
15. *Кошельков, С.Л.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся / С.Л. Кошельков. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
16. *Круглов, Д.Г.* Методическое пособие по подготовке и проведению мероприятий по программе «Школа безопасности» / Д.Г. Круглов, С.В. Усков // Серия «Библиотечка для педагогов, родителей и детей» – М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, 2006. – 72 с.
17. *Куликов, В.М., Константинов, Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
18. *Лукоянов, П.И.* Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий / П.И. Лукоянов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
19. *Маслов, А. Г.* Единство учебной и вне учебной деятельности в подготовке детей к безопасному поведению в природной среде/ А.Г. Маслов//Автореферат . – М.: МГПУ кафедра педагогики туризма Российской международной академии туризма. 1999.
20. *Маслов, А.Г.* Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности» / А.Г. Маслов. - М.: Гуманит. - изд. центр ВЛАДОС, 2000.
21. Маслов, А.Г. Способы автономного выживания человека в природе [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов /А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов В. Н. Латчук. - М.: Академия, 2005. - 298 с.
22. *Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С.* Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования / А.Г. Маслов, Ю.С.

Константинов. - М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2001.

23. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С. Дрогов, И.Л. Полевые туристские лагеря / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.Л. Дрогов. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.

24. Масягина, Н.В. Организационно-педагогические особенности школьного туризма [Текст] / Н.В. Масягина: дис. канд. пед. наук. — М., 2003. 200 с.

25. Набатникова, М. Я. Специальная выносливость спортсменов / М. Я. Набатникова – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 19 с.

26. Нурмиаа, В. Спортивное ориентирование / В. Нурмиаа. – М.: ФСО РФ, 1997.

27. Остапец-Свешников, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А.А.Остапец-Свешников. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 96 с.

28. Павлов, Е. А. Об основных организационно-методических особенностях подготовки спелеотуристов массовых разрядов / Е.А. Павлов, С.А. Гониянц // Материалы конференции молодых ученых и студентов РГАФК. - М.: 1999. - с. 59-67.

29. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений / В.И. Тыкул. - М.: Просвещение, 1990.

30. Уховский, Ф.С. Уроки ориентирования / Ф.С. Уховский. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

31. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 224 с.

32. Шibaев, А.В. В горах. Программированные задания / А.В. Шibaев. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

33. Шibaев, Л.В. Переправа. Программированные задания / А.В. Шibaев. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

34. Штюрмер, Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю.А. Штюрмер // изд. 2-е перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт. 1983. – 144 с.: ил.

35. Штюрмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А. Штюрмер. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

Список литературы по дидактике:

1. Голуб, Б.А. Основы общей дидактики. Учеб. пособие для студ. Педвузов / Б.А. Голуб. - М.: Туманит, изд. центр ВЛАДОС, 1999. - 96 с.

2. Загрекова, Л.В., Николина, В.В. Дидактика / Л.В. Загрекова, В.В. Николина. - М.: 2007.

3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

4. Лернер, И. Я. Дидактические основы методов обучения / И.Я. Лернер. - М.: Педагогика, 1981. - 186с.

5. Лернер, И. Я. Процесс обучения и его закономерности / И.Я. Лернер. - М.: Знание, 1980. - 96с.

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. - М.: “Физкультура и спорт”, 2006.

7. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / под ред. Е.С. Полат. – М.: 2005.

8. Хуторский, А. В. Современная дидактика А.В. Хуторский. - СПб.: Питер, 2001. - 536с.

Список литературы по общей и возрастной психологии:

1. Альманах психологических тестов [Текст / под общ. ред. Р.Р. Римский, С.А. Римская. – М.: изд-во «КСП»; изд-во «МЦФ», 1996. – 400 с., илл. + цв. вкл.
2. Кунат, П. Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта: Психология и современный спорт / П. Кунат. – М.: 1973. – с. 224-319.
3. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы [Текст] / Э.Э. Линчевский. - М.: «Физкультура и спорт», 1981.
4. Остапец-Свешников, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся [Текст] / А.А.Остапец-Свешников. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2007., с. 39-53.
5. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты [Текст] / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом «Бахрах», 1998., – 672 с.
6. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. - СПб.: ООО "Речь", 2007.
7. Столяренко, А.М. Экстремальная психопедагогика / А.М. Столяренко. - М.: 2002.

Список литературы по теории и истории выбранного вида деятельности:

1. Алексеев, А.Л. Питание в туристском походе / А.Л. Алексеев. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин, В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография / В.М. Алешин. – М.: Профиздат, 1985.
3. Баленко, С.В. Школа выживания / С.В. Баленко // Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение» . - М.: часть 1 - 1992, часть 2 - 1994 г.
4. Бардин, К.В. Азбука туризма / К.В. Бардин. - М.: Просвещение, 1981.
5. Варламов, В.Г. Основы безопасности в пешем походе / В.Г. Варламов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
6. Волков, Н.Н. Спортивные походы в горах / Н.Н. Волков. - М.: ФиС, 1974.
7. Выживание / Сост. С.И. Коледа, П.Н. Драчев. – Минск: ООО «Лазурак», 1996.
8. Ганиченко, Л.Г. Котелок над костром / Л.Г. Ганиченко. - М.: ИД «Вокруг света», 1994.
9. Ильичев, Ю.А. Зимняя аварийная ситуация / Ю.А. Ильичев. – М.: МГЦТК, «Дорога», 1991. – 97 с.
10. Куликов, В.М. Походная туристская игротека. Сборники № 1, 2 / В.М. Куликов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
11. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских вожаков В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
12. Ромашкин, Н.Б. Защита населения от чрезвычайных ситуаций: Памятка/ Сост. Н.Б. Ромашкин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Старый Оскол: ООО«ТНТ», 2006. – с.22-23
13. Ротштейн, Л.М. Школьный туристский лагерь / Л.М. Ротштейн. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
14. Рыжавский, Г.Я. Биваки / Г.Я. Рыжавский. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
15. Самодельное туристское снаряжение. / Сост. П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1986.
16. Туристская игротека. Вып. 3, 4. / Сост. Л.М. Ротштейн. - М.: ЦДЮТиК, 2001, 2003.
17. Усыскин, Г.С. В классе, в парке, в лесу / Г.С. Усыскин. - М.: ЦДЮТур

МО РФ, 1996.

18. Федотов, Ю.Н., Востоков, И.Е. Спортивно оздоровительный туризм: учеб. пособие для студ. вузов / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - М.: Советский спорт, 2002. — 364 с, ил.

19. Шibaев, А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? / А.В. Шibaев. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Перечень электронных образовательных ресурсов:

| № п/п | Наименование, год издания | Автор-составитель |
|-------|--|-------------------|
| 1. | Спортивное ориентирование: Часть 1. Физическая подготовка спортсмена – ориентировщика, 2009 | Романова М.Е. |
| 2. | Спортивное ориентирование: Часть 2. Техническая и тактическая подготовка спортсмена – ориентировщика, 2009 | Романова М.Е. |
| 3. | Спортивное ориентирование: Часть 3. Психологическая подготовка спортсмена – ориентировщика, 2010 | Романова М.Е. |
| 4. | Спортивное ориентирование: Часть 4. Правила соревнований, 2010 | Романова М.Е. |
| 5. | Спортивное ориентирование: Часть 5. Тесты, 2011 | Романова М.Е. |
| 6. | Спортивное ориентирование: Часть 6. Карты полигонов Белгородской области | Романова М.Е. |
| 7. | Основы туристской подготовки: Часть 1. Топография, 2010 | Романова М.Е. |
| 8. | Основы туристской подготовки: Часть 2. Личное и групповое снаряжение, 2010 | Романова М.Е. |
| 9. | Основы туристской подготовки: Часть 3. Бивуак, 2010 | Романова М.Е. |
| 10. | Основы туристской подготовки: Часть 4. Медицина, 2011 | Романова М.Е. |
| 11. | Основы туристской подготовки: Часть 5. Питание, 2011 | Романова М.Е. |
| 12. | Основы туристской подготовки: Часть 6. Техника безопасности, 2012 | Романова М.Е. |
| 13. | Основы туристской подготовки: Часть 7. Тесты, 2012 | Романова М.Е. |
| 14. | Спортивный туризм: Часть 1. Физическая подготовка в спортивном туризме, 2011 | Романова М.Е. |
| 15. | Спортивный туризм: Часть 2. Психологическая подготовка в спортивном туризме, 2012 | Романова М.Е. |
| 16. | Спортивный туризм: Часть 3. Правила соревнований, 2011 | Романова М.Е. |
| 17. | Спортивный туризм: Часть 4. Тесты, 2012 | Романова М.Е. |
| 18. | Судейская подготовка: Часть 1. Соревнования по спортивному ориентированию, 2012 | Романова М.Е. |
| 19. | Судейская подготовка: Часть 1. Соревнования по спортивному туризму, 2012 | Романова М.Е. |
| 20. | Походы и путешествия: Часть 1. Походы выходного дня, 2012 | Романова М.Е. |
| 21. | Походы и путешествия: Часть 2. Пешеходные походы, 2012 | Романова М.Е. |
| 22. | Походы и путешествия: Часть 3. Спелеопоходы, 2013 | Романова М.Е. |
| 23. | Походы и путешествия: Часть 4. Водные походы, 2013 | Романова М.Е. |
| 24. | Походы и путешествия: Часть 5. Велопоходы, 2013 | Романова М.Е. |
| 25. | Походы и путешествия: Часть 6. Маршруты по Белогорью, 2013 | Романова М.Е. |
| 26. | Походы и путешествия: Часть 7. Библиотека отчетов, 2013 | Романова М.Е. |
| 27. | Школа выживания: Часть 1. Особенности выживания в природной среде, 2013 | Романова М.Е. |

Список рекомендуемой литературы для детей:

1. *Антропов, К., Расторгуев, М.* Узлы / К. Антропов, М. Расторгуев. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
2. *Волович, В.Г.* Академия выживания / В.Г. Волович. - М.: ТОЛК, 1996.
3. *Волович, В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации / В.Г. Волович. - М.: Знание, 1990.
4. *Губанов, И.Л., Крылова, И.Л., Тихонова, В.Л.* Дикорастущие полезные растения СССР / И.Л. Губанов, И.Л. Крылова, В.Л. Тихонова. - М.: Мысль, 1976.
5. *Зорина, Т.Г.* Школьникам о лесе / Т.Г. Зорина. - М.: Лесная промышленность, 1971.
6. *Ильин, А.А.* Книга, которая спасет вам жизнь / А.А. Ильин. – М.: Эксмо, 2007. – 480 с.: ил.
7. *Клан, Я., Ванчур Б.* Грибы / Я. Клан, Б. Ванчур. – Прага: Артия, 1984.
8. *Коструб, А.Л.* Медицинский справочник туриста / А.Л. Коструб. - М.: Профиздат, 1997.
9. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
10. *Кублицкий, Г.* Весь шар земной / Г. Кублицкий. - М.: Детская литература, 1986.
11. *Кук, Ф.* Мое обретение полюса / Ф. Кук. - М.: Мысль, 1987.
12. *Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С, Латчук, В.Н.* Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук. - М.: Академия, 2004.
13. Основы медицинских знаний учащихся / Под ред. М.И. Гоголева. – М.: Просвещение, 1991.
14. *Пармузин, Ю.П.* Тайга СССР / Ю.П. Парамузин. - М.: Мысль, 1985.
15. Словарь юного туриста. / Сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн, Ю.В. Константинова. - М.: ФЦДЮТиК. 2004.
16. *Стрижев, Ю.А.* Туристу о природе / Ю.А. Стрижев. - М.: Профиздат, 1986.
17. *Федоров, Ф.В.* Дикорастущие пищевые растения / Ф.В. Федоров. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 1989.
18. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника / Под общ. ред. С.К. Шойгу. – М.: ООО ПКФ «Монтажспецстрой», 2004. – с.22-113, 271-394.
19. Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

Средства контроля усвоения программного материала 1 год обучения

Теория.

Основы туристской подготовки. Туристская подготовка

1. В каком веке зародилось туристское движение в России?

- а) XIX;
- б) XV;
- в) IV.

2. В каком году спортивный туризм был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию после чего началась подготовка спортсменов-разрядников и мастеров спорта по туризму:

- а) 1935 году;
- б) 1955 году;
- в) 1960 году;
- г) 1949 году.

3. В каком году была учреждена Международная Федерация спортивного туризма?

- а) 1995;
- б) 2002;
- в) 1980.

4. Спортивный туризм – это

- а) игра;
- б) вид спорта по преодолению отрезка земной поверхности;
- в) покорение вершины.

5. По видам передвижения спортивный туризм делится на:

- а) пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм;
- б) образовательный, религиозный, медицинский;
- в) внутренний, въездной, выездной.

6. Какие бывают виды снаряжения?

- а) детское, индивидуальное;
- б) личное, групповое;
- в) учебное, личное;
- г) взрослое, групповое.

7. К какому виду снаряжения относится туристский рюкзак:

- а) транспортировочное;
- б) специальное;
- в) личное;
- г) групповое.

8. К групповому снаряжению относится:

- а) палатка;
- б) коврик;
- в) головной убор;
- г) спальный мешок.

9. Понятие «бивак» - это...

- а) палатка;
- б) туристский лагерь;
- в) место рыбалки;
- г) место привала, ночевки.

10. В зависимости от продолжительности привалы подразделяются на

- а) ночлег, дневка;
- б) малый привал, обеденный привал, ночлег, дневка;
- в) малый привал, обеденный привал.

Правильные ответы

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| а | г | б | б | а | б | в | а | г | б |

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 8-10 | 5-7 | 1-4 |

Топография и ориентирование.

1. При компостерной отметке Вы случайно отметили КП 5 в клетке с номером 6. Где Вы будете делать отметку на КП 6?

- А. В клетке с номером 5.
- В. В клетке с номером 7, а далее будете отмечаться со сдвигом на одну клетку.
- С. В резервной клетке.

2. При электронной отметке Вы отметились на КП 8 и обнаружили, что пропустили КП 6. Что Вы будете делать?

- А. Добежите до КП 6, отметитесь и далее побежите на КП 9.
- В. Добежите до КП 6, отметитесь, далее побежите на КП 7, отметитесь, а затем побежите на КП 9.
- С. Добежите до КП 6, отметитесь, далее побежите на КП 7 и 8, отметитесь на них еще раз и продолжите бег по дистанции.

3. Пройдя последний КП, Вы бежите на финиш и обнаруживаете, что выронили карту. Что Вы будете делать?

- А. Финишируете (отметитесь на финишной станции), а потом вернетесь за картой.
- В. Финишируете (отметитесь на финишной станции), скажете судьям, что потеряли карту перед самым финишем и попросите разрешения вернуться за ней.
- С. Вернетесь за картой, найдете ее, после чего финишируете.

4. Прибыв на КП, Вы обнаружили, что призма упала и лежит в нескольких метрах от него. Что Вы будете делать?

- А. Повесите призму на место.
- В. Не станете поднимать упавшую призму, а после финиша скажете судьям, что призма на КП упала.
- С. Не будете предпринимать никаких действий по этому поводу.

5. Вы видите на карте проходы через высокий забор, обозначенные красным цветом (цвет дистанции). Вдоль забора также проходит линия красного цвета. В легенде нет указаний об обязательном прохождении

маркированных участков между КП 1 и КП 2. В каком месте Вы имеете право пересечь это препятствие?

| | |
|--|---|
| | <p>А. В любом месте. В. Только по одному из обозначенных проходов. С. Только по центральному проходу.</p> |
|--|---|

6. После финиша Вам разрешили оставить карту у себя. К Вам подходит еще не стартовавший участник и просит показать карту. Выполните ли Вы его просьбу?

- А. Нет.
- В. Да.
- С. Да, если он будет стартовать по другой дистанции.

7. Разрешается ли выходить на старт в легкоатлетических шиповках с металлическими шипами?

- А. Нет.
- В. Да.
- С. Да, если это не соревнования с общим стартом.

8. Пройдя несколько КП, Вы обнаружили, что у Вас карта с дистанцией другой группы. Вы возвращаетесь на старт, просите заменить карту и дать Вам повторный старт. Будет ли выполнена Ваша просьба?

- А. Нет.
- В. Да.
- С. Да, если судьи признают, что карта другой дистанции получена Вами в результате судейской ошибки.

9. Может ли участник в возрасте 34 лет быть допущен к участию в соревнованиях по группе M35?

- А. Нет.
- В. Да.
- С. Да, если ему исполнится 35 лет до конца этого года.

10. Что из перечисленных ниже устройств нельзя использовать при прохождении дистанции?

- А. Только прибор спутниковой навигации (GPS).
- В. Только альтиметр (прибор, измеряющий высоту над уровнем моря).
- С. Оба этих прибора.

Правильные ответы

1. А – 1 балл, В – 3 балла, С – 5 баллов.

Отмечаться в таких случаях лучше всего в резервной клетке. Допускается вариант сдвига всех отметок на одну клетку, но в этом случае Вас почти наверняка пригласят в секретариат для объяснений. Последний вариант, в принципе, тоже допустим, но тогда Вам не избежать разбирательства с проверяющими отметку судьями.

2. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

«Электронику» не обманешь. Компьютер воспринимает только правильную последовательность прохождения КП. Если Вы решили, что раз этап 7-8 у Вас уже пройден, то после КП 7 можно бежать на КП 9, Вы искренне заблуждаетесь.

3. А – 0 баллов, В – 1 балл, С – 5 баллов.

Участник должен финишировать с картой в руках. Может быть, судьи по

незнанию Правил или по доброте душевной разрешат Вам вернуться за картой, но, скорее всего, Вы будете дисквалифицированы. Так что придется возвращаться и снова бежать на финиш.

4. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 4 балла.

Участник не имеет права изменять оборудование КП, даже если оно повреждено. Заявить о проблемах на дистанции судьям на финише, конечно же, следует, но если Вы этого не сделаете, Правил Вы не нарушите.

5. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 2 балла.

Красная линия вдоль забора обозначает границу, которую запрещено преодолевать на дистанции. Если к проходу не ведет маркированный участок, обозначенный на карте и в легенде, Вы можете пересекать красную линию по любому из обозначенных проходов. Ограничив выбор лишь тем проходом, что лежит на прямой линии, соединяющей КП, Вы не нарушаете Правила, но лишаете себя других, возможно, более выгодных вариантов.

6. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 0 баллов.

Здесь комментарии излишни. Участник, посмотревший карту соревнований (с дистанцией или без нее) до старта, получает несправедливое преимущество перед другими, а Вы ему тем самым помогаете. Помните, что Правила запрещают пользоваться на месте соревнований картой данного района (даже старой), и что на соревнованиях высокого ранга за соблюдением этого судьи следят очень строго.

7. А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 0 баллов.

Использование обуви с металлическими шипами (кроме резиновых шипов с металлическим стержнем, выступающим не более чем на 2 мм) Правилами категорически запрещено.

8. А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 1 балл.

Участник не имеет права на повторный старт, если он прошел хотя бы часть дистанции. Поэтому даже в случае судейской ошибки Вам не будет разрешено снова выйти на дистанцию. Хотя, может быть Вам и удастся уговорить судей, ведь не все они знают Правила наизусть.

9. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Возраст в спорте определяется не по дню, а по году рождения. Так что, если Вы родились 31 декабря, а Ваш приятель – на следующий день, то Вы с ним целый год будете выступать в разных возрастных группах.

10. А – 2 балла, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Конечно же, оба прибора брать с собой на дистанцию нельзя, так как они являются дополнительными техническими средствами навигации. Другое дело, что пользы от них немного, а некоторые альтиметры вмонтированы в обычные наручные часы, так что никто этого и не заметит. И все же пользоваться ими на дистанции запрещено Правилами.

Оценка результативности:

| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
|----------------------------------|---------|---------|--------|
| Кол-во баллов, набранных в тесте | 35-50 | 20-34 | 1-19 |

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности

1. Первая помощь при ушибе

А) Наложить жгут выше места ушиба.

Б) Как можно быстрее положить на место ушиба тепло и обеспечить полный покой.

В) На место ушиба наложить холод и обеспечить полный покой.

2. Первая помощь при растяжении

А) Обеспечить полный покой, поврежденное место необходимо греть.

Б) Наложить шину.

В) На поврежденное место наложить холод, обеспечить полный покой и наложить фиксирующую повязку.

3. Первая помощь при вывихе

А) Обеспечить максимальный покой поврежденному суставу, наложить закрепляющую повязку, дать болеутоляющее и транспортировать в больницу.

Б) Вправить вывих, дать болеутоляющее и транспортировать в больницу.

В) Наложить жгут, дать болеутоляющее и транспортировать в больницу.

4. Первая помощь при солнечном ударе

А) Пострадавшего положить в тень, укрыть покрывалом, дать лекарство.

Б) Пострадавшего положить в тень, дать попить холодной воды, дать понюхать нашатырный спирт, побрызгать холодной водой на лицо.

В) Пострадавшему положить на голову мокрый платок, дать попить горячий чай, дать понюхать нашатырный спирт.

5. Первая помощь при открытом переломе

А) Остановить кровь, рану обработать перекисью водорода, вокруг раны обработать йодом, наложить стерильную повязку, наложить шину, дать обезболивающее и транспортировать пострадавшего в больницу.

Б) Обработать рану вокруг перекисью водорода, рану залить йодом, наложить повязку, наложить жгут, дать обезболивающее и транспортировать пострадавшего в больницу.

В) Наложить повязку, дать обезболивающее и транспортировать пострадавшего в больницу

6. Первая помощь при ранах и ссадинах

А) Остановить кровь, рану обработать перекисью водорода, вокруг раны обработать йодом, наложить стерильную повязку.

Б) Наложить повязку.

В) Остановить кровь, рану обработать перекисью водорода, рану залить йодом, наложить стерильную повязку.

7. Первая помощь при укусе змеи

А) Место укуса немедленно прижечь. Наложить жгут. Дать выпить антиаллергические таблетки. Транспортировать в больницу.

Б) Как можно быстрее высосать яд из ранки, рану обработать раствором марганцовки, к месту укуса приложить холод. Если есть антиаллергические таблетки, дать выпить пострадавшему. Немедленно транспортировать пострадавшего в больницу. Поить горячим не крепким чаем.

В) Наложить стерильную повязку на место укуса. Напоить холодной водой и транспортировать в больницу.

8. Первая помощь при обморожениях

А) Пораженный участок поместить в холодную воду (20°), постепенно увеличивать температуру воды до 40° (можно добавить в воду марганцовку). Затем наложить стерильную повязку и тепло укрыть.

Б) Пораженный участок растереть снегом, дать горячего чая пострадавшему, транспортировать в больницу.

В) Пораженный участок согреть горячей водой, дать горячего чая,

обеспечит полный покой.

9. Первая помощь при обмороке

А) Больного положить на спину, голову приподнять. Протереть лицо теплой водой. Дать понюхать нашатырный спирт.

Б) Больного положить на спину. Похлопать по щекам, протереть лицо теплой водой. Дать понюхать нашатырный спирт.

В) Больного положить на спину. Голову опустить, а ноги приподнять. Побрызгать на лицо холодной водой. Расстегнуть ворот одежды. Дать понюхать нашатырный спирт.

Правильные ответы

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| В | В | А | Б | А | А | Б | А | В |

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 7-9 | 4-6 | 1-3 |

Краеведение

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 7-9 | 4-6 | 1-3 |

| № | Вопрос (задание) | Ответ | | |
|---|--|----------------------|---------------|----------------------|
| 1 | В каком микрорайоне (на улице) находится твоя школа? | | | |
| 2 | Сколько лет школе, в которой ты учишься? | | | |
| 3 | В каком микрорайоне находится Центр детского и юношеского туризма и экскурсий? | | | |
| 4 | В каком микрорайоне ты живешь? | | | |
| 5 | Какую улицу города ты знаешь? | | | |
| 6 | О каком памятнике Старого Оскола ты знаешь? | | | |
| 7 | Какой музей Старого Оскола ты знаешь? | | | |
| 8 | Какое звание носит г. Старый Оскол (нужно подчеркнуть) | Город первого салюта | Город-герой | Город воинской славы |
| 9 | Сколько лет нашему городу? | более 100 лет | более 200 лет | более 400 лет |

Общая и специальная физическая подготовка.

- 1. Сколько групп крови выделяют у человека?**
а) 4; б) 5; в) 2; г) 3.
- 2. Тело человека на 60–65 % состоит из:**
а) белков; б) углеводов; в) воды.
- 3. Количество зубов у человека составляет:**
а) 28; б) 32; в) 34.
- 4. Движения головы обеспечивают:**
а) мышцы головы; б) мышцы шеи; в) мышцы туловища.
- 5. Углекислый газ выделяется:**
а) через кожу; б) через легкие; в) через почки.
- 6. Для чего служит скелетная и мышечная системы?**
а) опоры и движения; б) обеспечения организма питательными веществами; в) транспорта веществ, защиты от инфекций.
- 7. Что такое здоровый образ жизни?**
а) регулярные занятия спортом; б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс; в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
- 8. Органом дыхания не является:**
а) гортань; б) трахея; в) сердце; г) бронхи.
- 9. Вместимость желудка человека составляет:**
а) 1,0–1,5 л; б) 2,0–3,0 л; в) 3,0–4,0 л.
- 10. Иммуитет - это**
а) невосприимчивость организма человека к инфекциям; б) это внутренняя оболочка глаза, под которой расположен пигментный слой, поглощающий световые лучи; в) восприимчивость организма к инфекциям.

Правильные ответы

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| а | в | б | б | б | а | в | в | б | а |

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 7-10 | 4-6 | 1-3 |

Практика

Основы туристской подготовки. Туристская подготовка.

| | Задание | 3 уровень (высокий) | 2 уровень (средний) | 1 уровень (низкий) |
|----------|-----------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 | Развести костер | Костер разведен за 10 минут | Костер разведен за 15 минут | Костер разведен за 20 минут |

Топография и ориентирование.

| | |
|-------------------------|---|
| <i>Азимутальный ход</i> | Движение по азимуту в лесу хорошей проходимости, без перепада высоты. 6 Отрезков по 40-60 метров. |
|-------------------------|---|

Оценка результативности:

| | | | |
|----------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во пройденных отрезков | 5-6 | 3-4 | 1-2 |

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.

1. Сопоставь правила оказания первой медицинской помощи (ПМП) и данные травмы (заболевания).

| | |
|------------------------|---|
| травмы | <ul style="list-style-type: none"> • правила оказания ПМП |
| 1 термоожог | <ul style="list-style-type: none"> • охлаждение сустава (льдом) для уменьшения отечности, кровоизлияния в ткани и боли • фиксация поврежденной конечности • транспортировка в травмпункт |
| 2 растяжение связок | <ul style="list-style-type: none"> • остановка кровотечения по общим правилам • обработка краев кожной раны йодом • наложение на рану давящей стерильной повязки • фиксация поврежденной конечности • транспортировка в травмпункт |
| 3 разрыв связок, вывих | <ul style="list-style-type: none"> • охлаждение травмированного места • ограничение движения и создание покоя поврежденного места • в более тяжелых случаях наложение шины и постельный режим |
| 4 перелом | <ul style="list-style-type: none"> • медленными и мягкими движениями растереть тело пострадавшего • переодеть в сухую одежду и закутать в спальник (одежду и пр.), что-нибудь подстелить под него • обеспечить голове тепло • напоить теплым (не горячим!), дать съесть что-нибудь сладкое • госпитализировать |
| 5 обморок | <ul style="list-style-type: none"> • создание условий полного покоя • при укладывании голова слегка приподнята • охлаждение лба и согревание ног • при рвоте повернуть голову набок • при слабом пульсе дать выпить сердечные капли • немедленная транспортировка в травмпункт |

| | |
|-------------------------------|--|
| 6 отравление газом | <ul style="list-style-type: none"> • пострадавшего укладывают на ровном, хорошо проветриваемом месте • расстегивают воротник, ослабляют пояс • ноги на возвышении • дают понюхать нашатырный спирт • брызгают на лицо холодной водой • в тяжелых случаях делают искусственное дыхание, непрямой массаж сердца • при отсутствии сознания через 5-10 мин после ПМП транспортируют в травмпункт (вызывают врача) |
| 7 шоковое состояние | <ul style="list-style-type: none"> • пострадавшего перенести в затененное прохладное место • уложить с приподнятой головой • расстегнуть (лучше вообще снять) одежду • лицо и грудь облить холодной водой • приложить к голове холод • напоить холодной водой (а если пострадавший в бессознании – поставить клизму) • при сердечной слабости – массаж сердца и сердечные капли • при резком ослаблении дыхания – искусственное дыхание, давать нюхать нашатырный спирт • напоить крепким чаем • при длительном варианте ПМП вызвать врача |
| 8 сотрясение головного мозга | <ul style="list-style-type: none"> • фиксация поврежденной конечности • транспортировка в травмпункт |
| 9 гипотермия (переохлаждение) | <ul style="list-style-type: none"> • вынести пострадавшего на свежий воздух • дать понюхать нашатырный спирт • по возможности дать вдохнуть кислород из кислородной подушки • освободить от стягивающей и мешающей дышать одежды • при расстройстве дыхания приступить к искусственной вентиляции легких • в тяжелых случаях госпитализировать |
| 10 тепловой удар | <ul style="list-style-type: none"> • положить пострадавшего и поднять как можно выше (в разумных пределах) ноги • освободить от стягивающей и мешающей дышать одежды • вызвать «скорую помощь» • следить за дыханием, частотой пульса и уровнем реакции, задавая пострадавшему каждые десять минут простые вопросы (например, «Как вас зовут?») |
| 11 открытый перелом | <ul style="list-style-type: none"> • поврежденную поверхность сразу же в течение 10-15 мин тщательно охлаждать водой (желательно проточной) • освободить от одежды с области повреждения и смазать кожу спиртом, водкой (при 1, 2 степени, а если повреждения более обширные – ничего не трогать!) • смазать кожу мазями типа гидрокортизон, преднизолон, |

Правильные ответы

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----|---|---|---|---|---|----|---|---|----|----|
| травмы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| правила оказания ПМП | 11 | 3 | 1 | 8 | 6 | 9 | 10 | 5 | 4 | 7 | 2 |

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 10-11 | 6-9 | 1-5 |

Краеведение.

| | Задание | 3 уровень (высокий) | 2 уровень (средний) | 1 уровень (низкий) |
|---|--|---|--|--|
| 1 | Подготовить сообщение о районе похода (экскурсии) по: истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д. | Сообщение содержит полную информацию о районе похода (экскурсии). | Сообщение содержит 2/3 информации о районе похода (экскурсии). | Сообщение содержит 1/3 информации о районе похода (экскурсии). |

Общая и специальная физическая подготовка.

Оценка уровня развития физических качеств учащихся

| № п/п | уровни | бег 30 м (скоростная) | | прыжок в длину см (скоростно-силовая) | | вис на согнутых руках сек (силовая) | |
|-------|--------------------------|--------------------------|---------|--|---------|--|-------|
| | | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 1 | Высокий (2,6-3 балла) | 4.4-4.3 | 4.8 | 230-240 | 210 | 46-51 | 29-31 |
| 2 | Средний (1,6-2,5 баллов) | 5.1-4.7 | 5.9-5.3 | 195-220 | 170-190 | 28-34 | 18-21 |
| 3 | Низкий (0-1,5 баллов) | 5.2-5.1 | 6.1-6.0 | 180-190 | 160 | 18-24 | 7 |

Оценка результативности теста выражается в виде значения, соответствующего среднему арифметическому трех контрольных заданий.

Средства контроля усвоения программного материала 2 года обучения

Теория.

Основы туристской подготовки. Туристская подготовка.

- Для выбора места привала важны:
 - высокие русла рек;
 - гнилые или подрубленные деревья;

в) безопасность, относительное удобство, укрытие (от ветра, от солнца, от непогоды), возможно наличие воды.

2. Какие костры бывают?

- а) дымовые, обычные, сложные;
- б) дымовые, жаровые, пламенные;
- в) обычные, пламенные.

3. Для приготовления пищи в походе используются следующие типы костров:

- а) шалаш;
- б) таежный;
- в) нодья.

4. Можно ли разводить костер под кронами деревьев, на корнях, в сухой траве?

- а) можно;
- б) можно при дождливой погоде;
- в) нельзя.

5. Верно ли утверждение: «Пилить необходимо в рукавицах, работать с топором – без рукавиц»?

- а) не верно;
- б) верно.

6. Можно ли при колке или рубке дров находиться людям впереди рубящего человека?

- а) нет;
- б) да;
- в) нет, возможно выскальзывание топора из рук или лезвия с топорика.

7. Что нужно сделать после окончания работы топором или пилой?

- а) необходимо зачехлить и убрать
- б) необходимо положить лезвием вверх
- в) необходимо врубить в дерево.

8. Человек может обходиться без пищи следующее количество дней:

- а) 20 – 25;
- б) 30 - 40;
- в) 60 – 70;
- г) 70 – 80.

9. Человек может обходиться без воды следующее количество дней:

- а) 1 – 2;
- б) 2 – 3;
- в) 3 - 4;
- г) 4 – 5.

10. Горячее питание в походе – сколько раз должно быть?

- а) 3;
- б) 2;
- в) 5.

Правильные ответы

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| в | б | а | в | б | в | а | в | г | б |

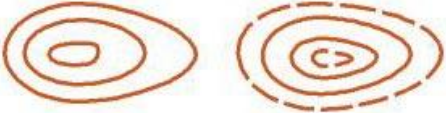
Оценка результативности:

| | | | |
|--|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
|--|---------|---------|--------|

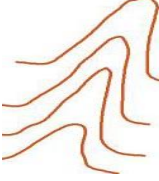
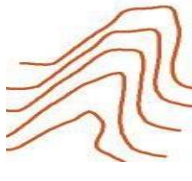

| | | | |
|---------------------------|------|-----|-----|
| Кол-во правильных ответов | 8-10 | 5-7 | 1-4 |
|---------------------------|------|-----|-----|

Топография и ориентирование.

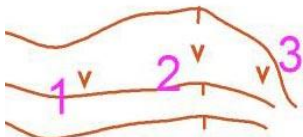
1. Какой из этих бугров выше?

| | |
|---|---|
| <p>1.</p>  <p>2.</p> | <p>A. 1. B. 2. C. Они примерно равны по высоте.</p> |
|---|---|

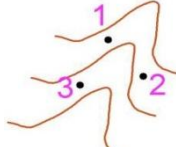
2. Какая из этих лощин более глубокая?

| | | |
|---|--|---|
| <p>A.</p>  | <p>B.</p>  | <p>C.</p>  |
|---|--|---|


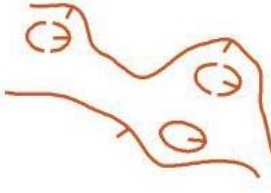
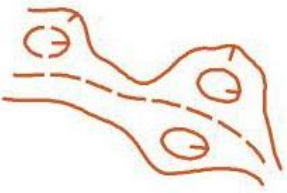
3. Какая из микроямок расположена выше по склону?

| | |
|---|----------------------------------|
|  | <p>A. 1. B. 2. C. 3.</p> |
|---|----------------------------------|

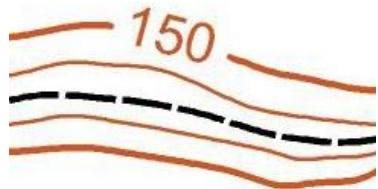
4. Какой из камней расположен на бровке лощины?

| | |
|---|----------------------------------|
|  | <p>A. 1. B. 2. C. 3.</p> |
|---|----------------------------------|

5. Из трех приведенных примеров только в одном случае рельеф с помощью полугоризонталей изображен правильно (с соблюдением принципа ответной полугоризонтали)? Укажите этот пример.

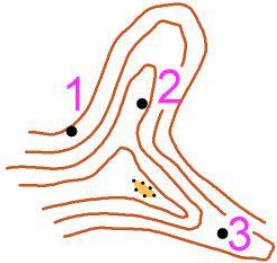
| | | |
|---|--|---|
| <p>A.</p>  | <p>B.</p>  | <p>C.</p>  |
|---|--|---|

6. Где проходит дорога?



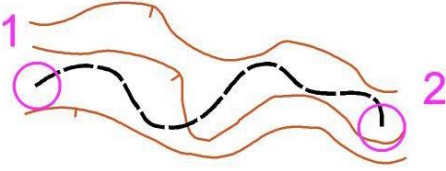
А. По склону.
 В. По вершине хребта.
 С. По дну долины.

7. Вы находитесь на полянке на дне лощины в хорошо просматриваемом лесу. Вы можете видеть с полянки один из камней. Какой из трех?



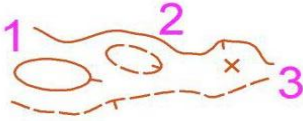
А. 1.
 В. 2.
 С. 3.


8. Сколько подъемов и спусков Вам предстоит преодолеть, двигаясь по тропе из точки 1 в точку 2?




А. Один подъем
 В. Два подъема и один спуск.
 С. Три подъема и три спуска.

9. На месте, помеченном крестиком, находится яма глубиной около 4 метров. Как ее надо правильно изобразить при сечении рельефа 5 м?

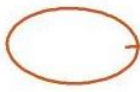




А.

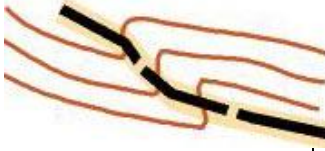


В.

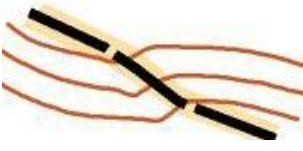


С.


10. На каком из примеров изображена профилированная лыжная трасса с контруклоном на спуске?



А.



В.



С.

Правильные ответы

1. А – 2 балла, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Если сосчитать перепад высот между подошвенной и вершинной горизонталями, то он составит два сечения рельефа в каждом из случаев. Следовательно, оба бугра примерно равны по высоте. Правда, при этом следует отметить, что если в первом случае на карте не применяются полугоризонтали, то высота такого бугра может составить до трех сечений рельефа и более, чего не

может быть во втором случае.

2. А – 0 баллов, В – 1 балл, С – 5 баллов.

Если перпендикулярно к оси лощины провести прямую линию, соединяющую линии бровок лощины, то можно сосчитать перепад высот и определить тем самым высоту берега лощины. Она окажется заметно больше в третьем случае.

3. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Если оценить расстояние от каждой из воронок до верхней и нижней горизонтали, то становится очевидным, что воронка 1 расположена ближе к нижней горизонтали, воронка 2 – ровно посередине, а воронка 3 – ближе к верхней горизонтали.

4. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 0 баллов.

Для решения этой задачи нужно провести структурные линии лощины: линию русла и линии бровок. Тогда становится понятно, что камень 2 расположен на восточной бровке лощины, а камни 1 и 3 – на ее западном склоне.

5. А – 5 баллов, В – 1 балл, С – 0 баллов.

Правило уровня (или «ответной» полугоризонтали) полностью соблюдено только в первом случае. Во втором случае эта полугоризонталь пропущена, но если ее восстановить, то все будет правильно. В третьем случае правило уровня нарушено полностью (горизонталь бровки северо-восточной ямы следует заменить на полугоризонталь).

6. А – 0 баллов, В – 1 балл, С – 5 баллов.

Поскольку между двумя индексными горизонталями проходят всего две основные горизонтали, то все они не могут относиться к одному склону. Следовательно, две горизонтали (основная и соседняя с ней индексная) относятся к одному склону, а две другие – к противоположному. Ключ к выбору между вариантами В и С – цифры, обозначающая уровень индексной горизонтали. Эти цифры располагаются вниз по склону, следовательно, дорога проходит по дну ямы или долины.

7. А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 1 балл.

Камень В не будет виден из-за того, что он спрятан за изгибом лощины. Камень С расположен по оси лощины, но скрыт за перегибом склона, и его можно увидеть только если он обладает значительными размерами. Камень А расположен прямо на противоположном склоне и, скорее всего, хорошо просматривается с полянки.

8. А – 0 баллов, В – 1 балл, С – 5 баллов

Тот факт, что дорога пересекает горизонталь всего один раз, не означает, что на ней есть всего один подъем. Если внимательно посмотреть на карту (а еще лучше, провести полугоризонталь посередине между двумя основными горизонталями), то три подъема и три спуска просматриваются без особого труда.

9. А – 5 баллов, В – 1 балл, С – 0 баллов.

Согласно правилу уровня бровка такой ямы должна быть обозначена полугоризонталью. Поскольку глубина ямы больше, чем половина сечения рельефа, но меньше, чем одно сечение рельефа, внутри нее должна быть проведена горизонталь, уровень которой на половину сечения рельефа ниже, чем уровень ее бровки. В данном случае это будет основная горизонталь.

10. А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 1 балл.

Если полотно трассы наклонено в сторону, противоположную склону (что, собственно, и означает наличие контруклона), то горизонтали должны изгибаться под острым углом. В случае С полотно трассы расположено строго горизонтально,

а в случае В – наклонено в сторону склона.

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во баллов набранных в тесте | 35-50 | 20-34 | 1-19 |

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.

1. Как оказать первую помощь при обмороке?

1. Уложить, приподняв ноги, обеспечить приток свежего воздуха, дать понюхать нашатырный спирт, побрызгать в лицо холодной водой.
2. Перенести в прохладное место, уложить, охладить голову и область сердца, напоить холодным напитком.
3. Уложить, согреть, напоить горячим напитком.

2. Как поступить при обнаружении в ране мелких инородных предметов?

1. Промыть рану водой, удалить пальцами инородные предметы, обработать рану настойкой йода.
2. Обернуть пальцы стерильной марлей и собрать мелкие инородные предметы.
3. Нельзя собирать мелкие инородные предметы с поверхности раны.

3. Назовите признаки артериального кровотечения:

1. На раневой поверхности выступают мелкие, точечные капельки крови.
2. Кровь темно-вишневого цвета, вытекает медленно, равномерной и непрерывной струей.
3. Кровь ярко-красного цвета, выбрасывается сильной пульсирующей струей.

4. Как оказать первую помощь при артериальном кровотечении у пострадавшего?

1. Наложить давящую повязку.
2. Наложить жгут выше места повреждения.
3. Наложить согревающий компресс, обеспечить покой.

5. Каким образом производится наложение кровоостанавливающего жгута на конечность?

1. Жгут накладывается на 10–15 см ниже места повреждения, конечность фиксируется повязкой.
2. Жгут накладывается на 10–15 см выше места повреждения на подкладочный материал.
3. Жгут накладывается на 10–15 см выше места повреждения непосредственно на кожу.

6. С какой целью к жгуту прикрепляется записка?

1. В записке необходимо указать место аварии и фамилию лица, наложившего жгут.
2. Указывается время наложения жгута.
3. Указываются повреждения, обнаруженные у пострадавшего.

7. Назовите признаки венозного кровотечения:

1. На раневой поверхности выступают мелкие, точечные капельки крови.
2. Кровь темно-вишневого цвета, вытекает медленно, равномерной непрерывной струей.
3. Кровь ярко-красного цвета, выбрасывается сильной пульсирующей струей.

8. Как оказать первую помощь при венозном кровотечении у пострадавшего?

1. Пережать сосуд пальцами выше места повреждения.
2. Наложить жгут выше места повреждения.
3. Наложить давящую повязку.

9. Как оказать первую медицинскую помощь при травматическом шоке?

1. Уложить, согреть, напоить горячим напитком.
2. Перенести в прохладное место, уложить, охлаждать голову и область сердца с помощью холодных компрессов.
3. Вынести на чистый воздух, побрызгать в лицо холодной водой.

10. Как определить, что кровоостанавливающий жгут наложен правильно?

1. Кровотечение прекращается, конечность бледнеет.
2. Пульс не прощупывается, теряется чувствительность конечности.
3. Развивается отек, кожа приобретает багрово-синюшную окраску, появляются пузыри, наполненные жидкостью.

Правильные ответы



| | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Правильный ответ | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 |

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 8-10 | 5-7 | 1-4 |

Краеведение.

| № п/п | Вопрос (задание) | Ответ |
|-------|-------------------------------------|-------|
| 1 | Назови адрес твоей школы? | |
| 2 | Как зовут библиотекаря твоей школы? | |
| 3 | Какие улицы города ты знаешь? | 1. |
| 4 | | 2. |
| 5 | Какие микрорайоны города ты знаешь? | 1. |
| 6 | | 2. |
| 7 | Назови памятники Старого Оскола | 1. |
| 8 | | 2. |
| 9 | Какие природные места для | 1. |

| | | | | |
|----|---|-------------|------------|--------|
| 10 | туристских походов ты знаешь (урочища, родники, реки и т.д.)? | 2. | | |
| 11 | Дата освобождения Старого Оскола от немецких захватчиков | 5 февраля | 23 февраля | 1 мая |
| 12 | Особо охраняемое растение Белгородской области | колокольчик | подснежник | фиалка |
| 13 | Кому посвящены памятники города? | 1. | | |
| 14 |  <p>1.</p>  <p>2.</p> | 2. | | |

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 10-14 | 5-9 | 1-5 |

Общая и специальная физическая подготовка.

1. Что такое режим дня?

- а) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон;
- б) регулярные занятия спортом;
- в) строгое соблюдение определенных правил;
- г) порядок выполнения повседневных дел.

2. Что такое личная гигиена?

- а) правильный уход за телом, кожей и зубами;
- б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;
- в) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

3. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

- а) индивидуальный образ жизни;
- б) биологические;
- в) окружающая среда;
- г) служба здоровья.

4. Шейный отдел позвоночника состоит из: а) 10 позвонков;

- б) 7 позвонков;
- в) 12 позвонков.

5. Количество пар ребер, составляющих грудную клетку, составляет:

- а) 10;
- б) 12;
- в) 13.

6. Основу мышления и речи составляет работа:

- а) дыхательной системы;
- б) нервной системы;
- в) кровеносной системы.

7. Транспортную функцию в организме выполняет:

- а) кровь;
- б) жировая ткань;
- в) хрящевая ткань.

8. Что такое рациональное питание?

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи;
- б) питание с определенным набором продуктов питания;
- в) питание с учетом потребностей организма.

9. Алкоголизм – это

- а) заболевание на почве пьянства;
- б) кратковременное состояние алкогольного опьянения;
- в) умеренное потребление спиртных напитков;
- г) временное недомогание.

10. Что такое закаливание?

- а) купание в зимнее время;
- б) повышение устойчивости организма к факторам среды путем систематического их воздействия на организм;
- в) перечень процедур для воздействия на организм холода.

Правильные ответы

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| а | б | а | б | б | б | а | в | а | б |

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 7-10 | 4-6 | 1-3 |

Социально-психологическая подготовка.

1. Внимание — это

- а) избирательная направленность восприятия на тот или иной объект.
- б) процесс обработки информации головным мозгом
- в) это психическое свойство человека, способность к накоплению, (запоминанию) хранению, и воспроизведению опыта и информации

2. Память – это

- а) процесс обработки информации головным мозгом
- б) это психическое свойство человека, способность к накоплению, (запоминанию) хранению, и воспроизведению опыта и информации
- в) избирательная направленность восприятия на тот или иной объект

3. Мышление – это

- а) это психическое свойство человека, способность к накоплению, (запоминанию) хранению, и воспроизведению опыта и информации
- б) избирательная направленность восприятия на тот или иной объект
- в) процесс обработки информации головным мозгом

4. Сколько видов внимания существует?

- а) 7
- б) 3
- в) 8

5. Какие бывают виды внимания:

- а) произвольное, непроизвольное и послепроизвольное
- б) простое, произвольное
- в) произвольное, непроизвольное

6. Какие существуют процессы памяти?

- а) запоминание, хранение
- б) запоминание, хранение, воспроизведение и узнавание, забывание
- в) воспроизведение и узнавание, забывание

7. Какие существуют виды мышления

- а) теоритическое, практическое
- б) теоритическое, общее
- в) практическое, общее

8. Стресс это

- а) это психическое свойство человека, способность к накоплению, (запоминанию) хранению, и воспроизведению опыта и информации
- б) одна из основных положительных эмоций человека, внутреннее чувство удовлетворения, удовольствия и счастья
- в) состояние эмоциональной напряженности

Правильные ответы

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| а | б | в | б | а | б | а | в |

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 6-8 | 3-5 | 1-2 |

Специальная подготовка.

1. Перечислите узлы, относящиеся к группе «проводников»:
2. Для каких целей служат узлы «встречный», «ткацкий», «грепвайн»?
3. Какие узлы служат для организации навески на вертикальных перилах?
4. Какие узлы служат для организации навески на горизонтальных перилах?
Дописать выражение: (15 баллов)
5. «Брамшкотовый» - это узел для
6. «Австрийский проводник» - это узел для
7. «Схватывающий (прустик)» - это узел для

Правильные ответы

1. Проводник, Проводник «восьмерка», проводник «двойная восьмерка», проводник «заячьи уши», австрийский проводник.
2. Для связывания веревок одинакового диаметра.
3. Булинь, карабинная удавка, двойной проводник, проводник «двойная

восьмерка», проводник «заячьи уши».

4. Стремя, простой штык, карабинная удавка.

5. «Брамшкотовый» - это узел для связывания веревок разного диаметра

6. «Австрийский проводник» - это узел для устранения повреждений веревки, крепления снаряжения

7. «Схватывающий (прустик)» - это узел для организации страховки на вертикальных или наклонных перилах

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 12-17 | 7-11 | 1-6 |

Практика

Основы туристской подготовки. Туристская подготовка.

| | Задание | 3 уровень (высокий) | 2 уровень (средний) | 1 уровень (низкий) |
|---|--------------------|--|---|--|
| 1 | Установить палатку | Палатка установлена правильно (на равнинной поверхности, вход – выход в палатку расположен к открытому месту, скаты натянуты без морщинок) | Палатка установлена с нарушениями (вход – выход в палатку расположен не к открытому месту, скаты натянуты с морщинками) | Палатка установлена с нарушениями (палатка установлена на уклоне, находится на краю обрыва, оврага, под палаткой имеются бугры, торчащие из земли камни) |

Топография и ориентирование.

«Белая карта»

На карте масштаба 1:5000 планируется дистанция кросса с ориентированием в заданном направлении. Затем на чистый лист бумаги копируются точки КП, обведенные кружком, указывается место старта, финиша и направление «Север». Местность хорошо проходима. Расстояние между КП от 30 до 50 метров местность без перепада высоты. Количество КП -4. Участник самостоятельно рассчитывает азимуты и расстояния между КП. Так же участнику дается начальная карта с дистанцией для запоминания на 1-2 минуты. Затем двигается по дистанции, находит все КП и приносит на финиш их пароли. Время учитывается.

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Занятое место | 1-5 | 6-10 | 11-15 |

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.

1. Определи травмы (заболевания) по внешним признакам и подчеркни правильные ответы:

| <i>внешние признаки</i> | <i>травмы</i> |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • мгновенно возникающая боль в суставе, особенно при нагрузке • при растягивании сустава боли успокаиваются • быстро возникающая припухлость, обычно с одной стороны сустава • четко ограниченный участок, болезненный при ощупывании | <p>перелом сотрясение головного мозга растяжение связок</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • боль в четко ограниченной части тела даже в состоянии покоя • боль усиливается при движении • резкая болезненность при ощупывании травмированного места • невозможность пользоваться конечностью • иногда быстро возникающий кровоподтек, припухлость, деформация конечности • иногда при движении слышен хруст • иногда отмечается укорочение поврежденной конечности по сравнению с здоровой | <p>термоожог перелом гипотермия (переохлаждение)</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • озноб • потеря ориентации • сон (летаргия) • низкая температура тела • бледная или сухая кожа • медленный пульс и сердцебиение • пострадавший становится неуправляемым, раздражен без причины | <p>гипотермия (переохлаждение) сотрясение головного мозга отравление газом</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • сильная боль во всем суставе • невозможность произвести даже незначительное действие • неестественное положение конечности • нарушение формы сустава | <p>открытый перелом разрыв связок, вывих шоковое состояние</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • боль в четко ограниченной части тела даже в состоянии покоя • боль усиливается при движении • резкая болезненность при ощупывании травмированного места • невозможность пользоваться конечностью • иногда быстро возникающий кровоподтек, припухлость, деформация конечности • иногда при движении слышен хруст | <p>обморок открытый перелом ушиб головного мозга</p> |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • иногда отмечается укорочение поврежденной конечности по сравнению со здоровой • нарушение целостности кожных покровов в области повреждения • необходимость оказания ПМП в течение 6-ти часов | |
| <ul style="list-style-type: none"> • пульс вначале замедленный, но затем учащается до 140 и более ударов в минуту • посинение кожи, особенно губ • холодный липкий пот, влажная кожа • появление слабости или головокружения • быстрое легкое дыхание • тошнота или жажда • нарастание беспокойства • расширение зрачков • нехватка воздуха • потеря сознания • остановка сердца | <p>шоковое состояние гипотермия (переохлаждение) отравление газом</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • головная боль и головокружение • ощущение усталости • рвота • сонливость • покраснение кожи лица • затруднение дыхания • речь становится несвязной • иногда потеря сознания, побледнение кожных покровов, резкое повышение температуры до 40-42 градусов, не прощупываемый пульс, дыхание поверхностное, судороги | <p>шоковое состояние гипертермия (тепловой удар) ушиб головного мозга</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • длительная потеря сознания • рвота • иногда парализация конечности или половины тела | <p>ушиб головного мозга отравление газом гипотермия (переохлаждение)</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • потеря сознания • бледность кожных покровов • холодный пот на лице • пульс частый и слабый • дыхание поверхностное | <p>гипотермия (переохлаждение) ушиб головного мозга обморок</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • общая слабость • головная боль в лобной и височной области • пульсация в висках • ощущение тяжести в голове • частый пульс и учащенное сердцебиение • покраснение кожи лица • <i>в более тяжелых случаях:</i> • головокружение с ощущением шума в ушах • рвота • усиливающаяся мышечная слабость • сонливость до потери сознания | <p>гипертермия (тепловой удар) отравление газом открытый перелом</p> |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • непроизвольное мочеиспускание и выделение кала • лицо становится бледно синюшного цвета • дыхание слабое и поверхностное • сердечные тоны глухие, с трудом прослушиваются • появление судорог | |
| <ul style="list-style-type: none"> • красная и умеренно отекающая кожа (1 степень) • образование на кожных покровах пузырей (2 степень) • возникновение участков почернения и омертвления кожи (3 степень) • омертвление и обугливание ткани мышц, сухожилий, костей (4 степень) | <p>разрыв связок, вывих термоожог гипертермия (тепловой удар)</p> |

Правильные ответы:

| <i>внешние признаки</i> | <i>травмы</i> |
|--|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • мгновенно возникающая боль в суставе, особенно при нагрузке • при растягивании сустава боли успокаиваются • быстро возникающая припухлость, обычно с одной стороны сустава • четко ограниченный участок, болезненный при ощупывании | растяжение связок |
| <ul style="list-style-type: none"> • боль в четко ограниченной части тела даже в состоянии покоя • боль усиливается при движении • резкая болезненность при ощупывании травмированного места • невозможность пользоваться конечностью • иногда быстро возникающий кровоподтек, припухлость, деформация конечности • иногда при движении слышен хруст • иногда отмечается укорочение поврежденной конечности по сравнению с здоровой | перелом |
| <ul style="list-style-type: none"> • озноб • потеря ориентации • сон (летаргия) • низкая температура тела • бледная или сухая кожа • медленный пульс и сердцебиение • пострадавший становится неуправляемым, раздражен без причины | гипотермия (переохлаждение) |
| <ul style="list-style-type: none"> • сильная боль во всем суставе • невозможность произвести даже незначительное действие • неестественное положение конечности • нарушение формы сустава | вывих |
| <ul style="list-style-type: none"> • боль в четко ограниченной части тела даже в состоянии покоя • боль усиливается при движении | открытый перелом |

| | |
|---|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ● резкая болезненность при ощупывании травмированного места ● невозможность пользоваться конечностью ● иногда быстро возникающий кровоподтек, припухлость, деформация конечности ● иногда при движении слышен хруст ● иногда отмечается укорочение поврежденной конечности по сравнению со здоровой ● нарушение целостности кожных покровов в области повреждения ● необходимость оказания ПМП в течение 6-ти часов | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● пульс вначале замедленный, но затем учащается до 140 и более ударов в минуту ● посинение кожи, особенно губ ● холодный липкий пот, влажная кожа ● появление слабости или головокружения ● быстрое легкое дыхание ● тошнота или жажда ● нарастание беспокойства ● расширение зрачков ● нехватка воздуха ● потеря сознания ● остановка сердца | шоковое состояние |
| <ul style="list-style-type: none"> ● головная боль и головокружение ● ощущение усталости ● рвота ● сонливость ● покраснение кожи лица ● затруднение дыхания ● речь становится несвязной ● иногда потеря сознания, побледнение кожных покровов, резкое повышение температуры до 40-42 градусов, не прощупываемый пульс, дыхание поверхностное, судороги | гипертермия (тепловой удар) |
| <ul style="list-style-type: none"> ● длительная потеря сознания ● рвота ● иногда парализация конечности или половины тела | ушиб головного мозга |
| <ul style="list-style-type: none"> ● потеря сознания ● бледность кожных покровов ● холодный пот на лице ● пульс частый и слабый ● дыхание поверхностное | обморок |
| <ul style="list-style-type: none"> ● общая слабость ● головная боль в лобной и височной области ● пульсация в висках ● ощущение тяжести в голове ● частый пульс и учащенное сердцебиение ● покраснение кожи лица | отравление газом |

| | |
|--|-----------|
| <ul style="list-style-type: none"> • в более тяжелых случаях: • головокружение с ощущением шума в ушах • рвота • усиливающаяся мышечная слабость • сонливость до потери сознания • непроизвольное мочеиспускание и выделение кала • лицо становится бледно синюшного цвета • дыхание слабое и поверхностное • сердечные тоны глухие, с трудом прослушиваются • появление судорог | |
| <ul style="list-style-type: none"> • красная и умеренно отекающая кожа (1 степень) • образование на кожных покровах пузырей (2 степень) • возникновение участков почернения и омертвления кожи (3 степень) • омертвление и обугливание ткани мышц, сухожилий, костей (4 степень) | термоожог |

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 10-11 | 6-9 | 1-5 |

Краеведение.

| | Задание | 3 уровень (высокий) | 2 уровень (средний) | 1 уровень (низкий) |
|---|---|---|--|--|
| 1 | Составить сообщение о природных условиях родного края | Сообщение содержит полную информацию о природных условиях родного края. | Сообщение содержит 2/3 информации о природных условиях родного края. | Сообщение содержит 1/3 информации о природных условиях родного края. |

Общая и специальная физическая подготовка

Оценка уровня развития физических качеств учащихся 14-15 лет

| № п/п | уровни | бег 30 м (скоростная) | | прыжок в длину см (скоростно-силовая) | | вис на согнутых руках сек (силовая) | |
|-------|--------------------------|-----------------------|---------|---------------------------------------|---------|-------------------------------------|-------|
| | | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 1 | Высокий (2,6-3 балла) | 4.4-4.3 | 4.8 | 230-240 | 210 | 46-51 | 29-31 |
| 2 | Средний (1,6-2,5 баллов) | 5.1-4.7 | 5.9-5.3 | 195-220 | 170-190 | 28-34 | 18-21 |
| 3 | Низкий (0-1,5 баллов) | 5.2-5.1 | 6.1-6.0 | 180-190 | 160 | 18-24 | 7 |

Оценка результативности теста выражается в виде значения, соответствующего среднему арифметическому трех контрольных заданий.

Социально-психологическая подготовка.

Тест «Стрессоустойчивость»

| Утверждения | Редко | Иногда | Часто |
|---|-------|--------|-------|
| 1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе | 1 | 2 | 3 |
| 2. Я стараюсь работать, даже если совсем не здоров | 1 | 2 | 3 |
| 3. Я постоянно переживаю за качество своей работы | 1 | 2 | 3 |
| 4. Я бываю настроен агрессивно | 1 | 2 | 3 |
| 5. Я не терплю критики в свой адрес | 1 | 2 | 3 |
| 6. Я бываю раздражителен | 1 | 2 | 3 |
| 7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно | 1 | 2 | 3 |
| 8. Меня считают человеком настойчивым и напористым | 1 | 2 | 3 |
| 9. Я страдаю бессоницей | 1 | 2 | 3 |
| 10. Своим недругам я могу дать отпор | 1 | 2 | 3 |
| 11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность | 1 | 2 | 3 |
| 12. У меня не хватает времени на отдых | 1 | 2 | 3 |
| 13. У меня возникают конфликтные ситуации | 1 | 2 | 3 |
| 14. Мне не хватает власти, чтобы реализовать себя | 1 | 2 | 3 |
| 15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом | 1 | 2 | 3 |
| 16. Я делаю все быстро | 1 | 2 | 3 |
| 17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт | 1 | 2 | 3 |
| 18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки | 1 | 2 | 3 |

Обработка и интерпретация результатов: подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости по таблице:

| Суммарное число баллов | Уровень вашей стрессоустойчивости |
|------------------------|-----------------------------------|
| 51-54 | 1 - очень низкий |
| 53-50 | 2 - низкий |
| 49-46 | 3 - ниже среднего |
| 45-42 | 4 - чуть ниже среднего |
| 41-38 | 5 - средний |
| 37-34 | 6 - чуть выше среднего |
| 33-30 | 7 - выше среднего |
| 29-26 | 8 - высокий |
| 18-22 | 9 - очень высокий |

Оценка результативности:

| | | | |
|----------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Уровни стрессоустойчивости | 6-9 | 3-5 | 1-2 |

Специальная подготовка.

Связать (на время) узлы: контрольное время - 1 мин

| Узел | Время (сек) |
|-----------------------|-------------|
| Прямой | |
| Академический | |
| Шкотовый | |
| Брамшкотовый | |
| Встречный | |
| Встречная «восьмерка» | |
| Проводник простой | |
| Проводник «восьмерка» | |

Оценка результативности:

| | | | |
|------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во связанных узлов | 7-8 | 5-6 | 1-4 |

Средства контроля усвоения программного материала 3 года обучения

Теория.

Основы туристской подготовки. Туристская подготовка.

1. Воду из ручья можно пить, если:
 - а) на поверхности - мусор (хвоя, ветки);
 - б) она мутная;
 - в) на поверхности - пена;
 - г) она прозрачная.
2. В каком месте ручья набирается вода для приготовления пищи?
 - а) выше по течению места для умывания;
 - б) ниже по течению места для умывания;
 - в) все равно где.
3. Кто такой командир группы в туристском походе?
 - а) ответственный за медицинское обеспечение в походе;
 - б) первый помощник руководителя группы;
 - в) человек, который перед походом подбирает краеведческую литературу о районе похода, изучает ее, знакомит всех участников похода с особенностями местности.
4. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:
 - а) идти всем вместе строем;

б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;

в) идти плотной группой, взявшись за руки.

5. Двигаться вдоль оживленной магистрали можно

а) по обочине навстречу транспорту;

б) по обочине по ходу транспорта;

в) по любой из обочин.

6. Продолжительность перехода в походе должна составлять не более следующего количества минут:

а) 30;

б) 40;

в) 50;

7. Кто должен быть направляющим в группе?

а) опытный турист;

б) новичок;

в) выносливый турист.

8. Какова задача направляющего в группе?

а) отвечать за медицинское обеспечение в походе;

б) быть ответственным за снаряжение;

в) выбирать путь, давать темп движения.

9. Какова задача замыкающего в группе?

а) не допускать отставания, помогать уставшим, при необходимости перераспределить груз на привале;

б) выбирать путь, давать темп движения;

в) идти впереди всей группы.

10. Наиболее удобное время для передвижения в походе

а) с 13 до 16 часов;

б) с 8—9 до 12—13 часов, и с 16 до 19 часов;

в) с 23 до 8 часов.

Правильные ответы


| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| г | а | б | а | а | б | а | в | а | б |

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 8-10 | 5-7 | 1-4 |

Топография и ориентирование.

1. Что означает данный символ?

| | |
|---|---|
|  | А. Муравейник. В. Пресс-КП (КП для зрителей). С. Открытая скальная поверхность. |
|---|---|

2. Что означает данный символ?

| | |
|--|--|
| | <p>А. Скальный обрыв. В. Грунтовый обрыв С. Дамба, насыпь, земляной вал.</p> |
|--|--|

3. Какой из этих символов означает скалу-останец (каменный столб)?

| | | |
|---------------|---------------|---------------|
| А. | В. | С. |
|---------------|---------------|---------------|

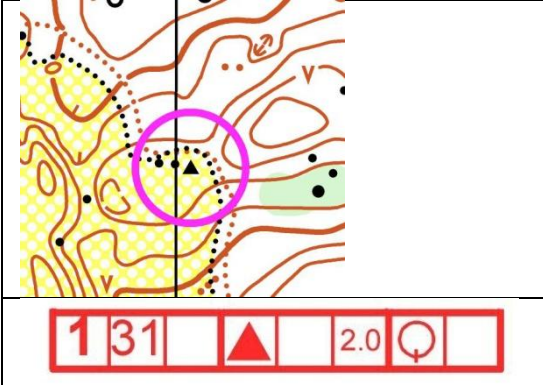
4. Какой из трех КП точнее всего соответствует приведенной легенде?



| | | | | | | | | | |
|----|---|----|--|---|--|--|--|--|--|
| | <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center;">39</td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%; text-align: center;">D</td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> </tr> </table> | 39 | | D | | | | | <p>А. Первый. В. Второй. С. Третий</p> |
| 39 | | D | | | | | | | |

5. Сколько маркированных участков на приведенной ниже трассе Вам предстоит преодолеть, если Вы стартуете на втором этапе эстафеты?

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|-------|-----|-------|--|----|---|--|---|--|--|---|----|---|---|---|---|----|---|--|--|------------|--|--|--|--|---|----|---|---|-------|---|----|---|---|--|---|----|---|-----|---|--------------|--|--|--|--|---|
| | <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%;"> <tr> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 15%; text-align: center;">2.130</td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%; text-align: center;">40</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">▷</td> <td></td> <td style="text-align: center;">⊙</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">34</td> <td style="text-align: center;">∩</td> <td style="text-align: center;">—</td> <td style="text-align: center;">⊙</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">35</td> <td style="text-align: center;">⊖</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="5" style="text-align: center;">○ — 200 —></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">36</td> <td style="text-align: center;">↑</td> <td style="text-align: center;">∇</td> <td style="text-align: center;">2x2 ⊙</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">37</td> <td style="text-align: center;">↙</td> <td style="text-align: center;">∩</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">38</td> <td style="text-align: center;">▲</td> <td style="text-align: center;">1.5</td> <td style="text-align: center;">⊙</td> </tr> <tr> <td colspan="5" style="text-align: center;">○ — 320 —> ⊙</td> </tr> </table> | | 2 | 2.130 | | 40 | ▷ | | ⊙ | | | 1 | 34 | ∩ | — | ⊙ | 2 | 35 | ⊖ | | | ○ — 200 —> | | | | | 3 | 36 | ↑ | ∇ | 2x2 ⊙ | 4 | 37 | ↙ | ∩ | | 5 | 38 | ▲ | 1.5 | ⊙ | ○ — 320 —> ⊙ | | | | | <p>А. Один. В. Два. С. Три.</p> |
| | 2 | 2.130 | | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ▷ | | ⊙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 34 | ∩ | — | ⊙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 35 | ⊖ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ○ — 200 —> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 36 | ↑ | ∇ | 2x2 ⊙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 37 | ↙ | ∩ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 38 | ▲ | 1.5 | ⊙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ○ — 320 —> ⊙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

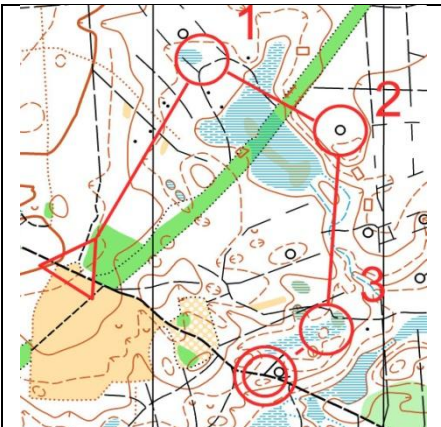
6. При составлении легенды была допущена неточность. Что, по вашему мнению, в легенде указано неверно?











| | | | | |
|---|----|---|-----|---|
| 1 | 31 |  | 2.0 |  |
|---|----|---|-----|---|

А. Объект КП
 В. Расположение знака (призмы)
 С. И то, и другое.

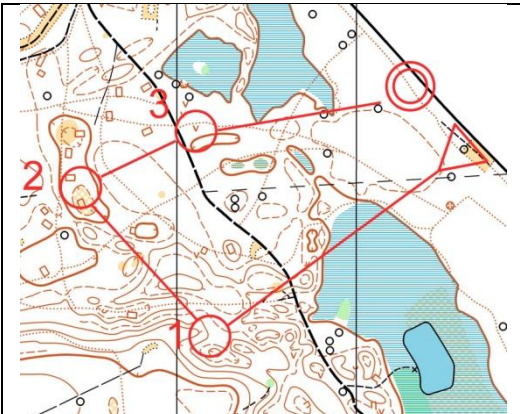
7. При составлении легенды была допущена неточность. Укажите КП, на котором эта неточность допущена.













| | | | |
|--|-----|--|--|
| | 2 | 1.130 | 20 |
|  | | | |
| 1 | 34 |  |  |
| 2 | 35 |  | 8x10 |
| 3 | 36 |  |  |
|  | 130 | |  |

А. Первый
 В. Второй.
 С. Третий.

8. При составлении легенды была допущена неточность. Укажите КП, на котором эта неточность допущена.



| | | | |
|---|-----|--|---|
| | 3 | 1.800 | 15 |
|  | |  |  |
| 1 | 37 |  |  |
| 2 | 38 |  |  |
| 3 | 39 |  | 4.0 |
|  | 470 | |  |

А. Первый
 В. Второй.
 С. Третий.

9. При составлении легенды была допущена неточность. Укажите КП, на котором эта неточность допущена.

| | | | | | | | | | |
|--|---|-----|--|-------|-----|--|----|--|--|
| | 4 | | | 1.030 | | | 15 | | |
| | ▶ | | | | | | | | |
| | 1 | 40 | | | | | | | |
| | 2 | 41 | | | 1.0 | | | | |
| | 3 | 42 | | | | | | | |
| | | 230 | | | | | | | |

А. Первый
В. Второй.
С. Третий.

10. При составлении легенды была допущена неточность. Укажите КП, на котором эта неточность допущена.

| | | | | | | | | | |
|--|---|-----|--|-------|--|-----------|----|--|--|
| | 1 | | | 1.210 | | | 25 | | |
| | ▶ | | | | | | | | |
| | 1 | 31 | | | | | | | |
| | 2 | 32 | | | | | | | |
| | 3 | 33 | | | | 1.0 / 1.2 | | | |
| | | 240 | | | | | | | |

А.
Первый
В.
Второй.
С.
Третий.

Правильные ответы

1. А – 1 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Этот символ означает открытую скальную поверхность (то есть соответствует заливке серого цвета в условных знаках карты), хотя по внешнему виду слегка напоминает символ для муравейника.

2. А – 1 баллов, В – 5 баллов, С – 0 баллов.

Символ грунтового обрыва (именно он представлен на рисунке) отличается по внешнему виду от символа скального обрыва, и уж совсем отдаленно напоминает символ земляного вала.

3. А – 5 баллов, В – 1 балл, С – 0 баллов.

Скалы-останцы (или каменные столбы) обозначаются на карте черным цветом в соответствии со своими линейными размерами. Для них в легендах существует особый символ, который не следует путать с символами отдельного камня или каменного поля.

4. А – 0 баллов, В – 1 балл, С – 5 баллов.

В легенде использован символ «Терраса», то есть ровная площадка на склоне. Более всего ему соответствует объект третьего КП. Остальные два КП расположены на выступах, а это уже совсем другой символ.

5. А – 0 баллов, В – 2 балла, С – 5 баллов.

Два маркированных участка видны на карте и в легенде (размеченный участок после КП 2 и еще один с последнего КП на финиш). Почти наверняка есть еще размеченный участок от старта до пункта К. Причем здесь эстафета? Дело в том, что при индивидуальном старте старт может находиться далеко от финиша, а пункт К – в конце стартового коридора, так что здесь можно обойтись и без разметки, а в эстафете надо еще пробежать от зоны передачи (которая чаще всего

располагается непосредственно возле финиша) до пункта начала ориентирования.

6. А – 4 балла, В – 1 балл, С – 5 баллов.

Объект КП – группа камней. В легенде указан символ «Отдельный камень». Кроме того, понятие «край» или «бровка» для описания положения знака КП в таком случае, как правило, не применяется.

7. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

КП 3 расположен на краю бугорка, а в легенде использован символ «Остров сухой земли». И хотя бугорок расположен как раз на острове сухой земли, объектом КП является все же бугорок.

8. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

В легенде КП 3 указана одна цифра. Это может быть только высота объекта. Глубина ям или воронок в легенде не указывается, а если Вы хотите указать, что ее диаметр равен 4 метрам, то придется воспользоваться способом описания линейных размеров объекта, то есть, 4x4.

9. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

В легенде КП 3 применен символ «Мыс», что означает острый угол менее 45 градусов. В данном случае этот символ неприменим, поскольку край полянки заметно закруглен. К тому же КП чаще всего ставят на краю полянки или внутри нее, а не за ее пределами.

10. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

В легенде КП 3 приведены размеры объекта, который имеет различную высоту с различных сторон (например, камень на склоне). Чтобы дать размеры обеих камней, нужно просто убрать из соответствующей клетки легенды поперечную черту.

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во баллов набранных в тесте | 35-50 | 20-34 | 1-19 |

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.

1. Назовите признаки, характерные для организма в состоянии клинической смерти:

1. Потеря сознания, наличие пульса в артериях.
2. Остановка дыхания, бледность.
3. Потеря сознания, отсутствие пульса, остановка дыхания.

2. С помощью какой повязки можно зафиксировать поврежденную верхнюю конечность согнутой к туловищу?

1. Косыночной.
2. Працевидной.
3. Спиральной.

3. Как правильно обработать рану?

1. Промыть водой, удалить инородные предметы, обработать поверхность раны настойкой йода.

2. Обработать кожу вокруг раны настойкой йода, накрыть рану стерильной марлей и наложить бинтовую повязку.

Промыть рану, залить спиртом или настойкой йода, наложить бинтовую

повязку.

4. Как оказать первую медицинскую помощь при термическом ожоге?

1. Укутать конечность подручным материалом.
2. Наложить холодный компресс.
3. Наложить стерильную повязку.

5. Что необходимо предпринять при остановке сердца?

1. Провести массаж сердца.
2. Провести массаж сердца одновременно с искусственным дыханием.
3. Провести искусственное дыхание.

6. Как оказать первую помощь при открытом переломе конечности?

1. Туго перебинтовать поврежденную конечность.
2. Совместить костные отломки друг с другом, наложить повязку, зафиксировать конечность с помощью шины.
3. Наложить повязку на рану, зафиксировать конечность с помощью шины.

7. Какие предметы можно использовать в качестве иммобилизирующей шины?

1. Доски, палки, пучки прутьев.
2. Только стандартные медицинские шины.
3. Доски, картон, рейки, бинт.

8. Как оказать первую медицинскую помощь при химическом ожоге?

1. Обильно промыть холодной водой, наложить стерильную повязку.
2. Обработать края раны настойкой йода, наложить стерильную повязку.
3. Промыть перекисью водорода, наложить стерильную повязку.

9. В каких случаях транспортировка пострадавших осуществляется сидя?

1. Повреждения верхних конечностей и органов брюшной полости.
2. Перелом ключицы, перелом ребер.
3. Травмы груди.

10. Какие симптомы наблюдаются при сотрясении головного мозга?

1. Похолодание тела, потеря сознания.
2. Головная боль, тошнота, слабость, потеря сознания.
3. Деформация черепа, очковая гематома.

Правильные ответы


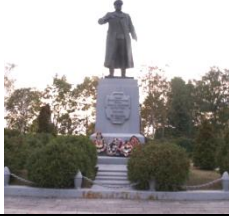




| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Правильный ответ | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 8-10 | 5-7 | 1-4 |

Краеведение.

| | Вопрос (задание) | Ответ |
|---|---------------------------------------|----------|
| 1 | Где можно узнать историю твоей школы? | 1. 2. |
| 2 | Какие улицы города, названные в | 1. |

| | | |
|----|---|----|
| 3 | честь наших земляков ты знаешь? | 2. |
| 4 | | 3. |
| 5 | Какие микрорайоны города ты знаешь? | 1. |
| 6 | | 2. |
| 7 | | 3. |
| 8 | Назови памятники Старого Оскола | 1. |
| 9 | | 2. |
| 10 | Назови знаменитых людей нашего города | 1. |
| 11 | | 2. |
| 12 | Какие природные места для туристских походов ты знаешь (урочища, родники, реки и т.д.)? | 1. |
| 13 | | 2. |
| 14 | | 3. |
| 15 | Кому посвящены памятники города?  | |
| 16 |  | |
| 17 | Каких территорий эти гербы?  | |
| 18 |  | |
| 19 |  | |
| 20 |  | |

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 15-20 | 7-14 | 1-7 |

Социально-психологическая подготовка.

1. Общение – это

- а) «передача информации от человека к человеку»
- б) избирательная направленность восприятия на тот или иной объект.
- в) процесс обработки информации головным мозгом

2. Какие существуют средства общения?

- а) вербальное, паравербальное
- б) вербальное, невербальное, паравербальное
- в) невербальное, паравербальное

3. Социальная группа – это

- а) способ взаимосвязи
- б) объединения людей
- в) объединения людей, имеющих общие значимые специфические признаки, основанные на их участии в некоторой деятельности

4. Какие существуют виды групп?

- а) большие, малые
- б) большие, средние, малые
- в) малые, большие

5. К средним группам относятся

а) совокупности людей, существующие в масштабе всего общества в целом: это социальные слои, профессиональные группы, этнические сообщества (нации, народности), возрастные группы (молодежь, пенсионеры) и т. д

б) производственные объединения работников предприятий, территориальные общности (жители одной деревни, города, района и пр.)

в) группы (до 15 чел.), как семья, дружеские компании, соседские общности. Их отличает наличие межличностных отношений и личных контактов друг с другом.

6. К большим группам относятся

а) группы (до 15 чел.), как семья, дружеские компании, соседские общности. Их отличает наличие межличностных отношений и личных контактов друг с другом.

б) совокупности людей, существующие в масштабе всего общества в целом: это социальные слои, профессиональные группы, этнические сообщества (нации, народности), возрастные группы (молодежь, пенсионеры) и т. д

в) производственные объединения работников предприятий, территориальные общности (жители одной деревни, города, района и пр.)

7. К малым группам относятся

а) группы (до 15 чел.), как семья, дружеские компании, соседские общности. Их отличает наличие межличностных отношений и личных контактов друг с другом.

б) совокупности людей, существующие в масштабе всего общества в целом: это социальные слои, профессиональные группы, этнические сообщества (нации, народности), возрастные группы (молодежь, пенсионеры) и т. д

в) производственные объединения работников предприятий, территориальные общности (жители одной деревни, города, района и пр.)

Правильные ответы

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| а | б | в | б | в | б | а |

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 5-7 | 3-4 | 1-2 |

Специальная подготовка.

1. Безопасность – это?

А) состояние деятельности, при которой с определённой имоверностью исключается проявление опасности

Б) разносторонний процесс создания человеческим условием для своего существования и развития

В) сложный биологический процесс, который происходит в организме человека и позволяет сохранить здоровье и работоспособность

Г) центральное понятие БЖД, которое объединяет явления, процессы, объекты, способные в определённых условиях принести убытие здоровью человека

2. Как называется процесс создания человеком условий для своего существования и развития?

А) опасность

Б) жизнедеятельность

В) безопасность

Г) деятельность

3. Какие опасности относятся к техногенным?

А) наводнение

Б) производственные аварии в больших масштабах

В) загрязнение воздуха

Г) природные катаклизмы

4. Неожиданное освобождение потенциальной энергии земных недр, которая принимает форму ударных волн?

А) землетрясение

Б) оползни

В) ураган

Г) смерч

5. Из скольких баллов состоит шкала измерения силы землетрясения:

А) 9

Б) 10

В) 12

Г) 5

6. При скольких баллах землетрясения появляются трещины в земле поре до 10 см. большие горные обвалы?

А) 8

Б) 7

В) 10

Г) 9

7. При землетрясении в 11 баллов наблюдается:

- А) трещины в грунте
- Б) горные обвалы
- В) катастрофа, повсеместные разрушения зданий изменяется уровень грунтовых вод
- Г) трещины в земной коре до 1 метра

8. Смещение вниз под действием силы тяжести больших грунтовых масс, которые формируют склоны, реки, горы, озёра – это?

- А) оползни
- Б) землетрясения
- В) схождения снежных лавин
- Г) смерч

9. Оползни могут привести и:

- А) появление трещин в грунте
- Б) горным обвалом
- В) изменению уровня грунтовых вод
- Г) повреждение трубопроводов, линий электропередач

10. К опасностям литосфере относятся:

- А) ураган
- Б) смерч
- В) землетрясение
- Г) наводнение

11. Ураган относится к опасностям в:

- А) литосфере
- Б) атмосфере
- В) не относится к опасностям
- Г) гидросфере

12. Циклон, в центре котором очень низкое давление, а ветер имеет большую скорость и разрушающую силу – это:

- А) ураган
- Б) схождение снежных лавин
- В) смерч
- Г) оползни

13. Что относится к опасностям в гидросфере?

- А) сильные заносы и метели
- Б) наводнения
- В) схождения снежных лавин
- Г) оползни

Правильные ответы

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| А | Г | Б | А | В | Г | В | А | Г | В | Б | А | Б |

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 10-13 | 5-9 | 1-4 |

Практика

Основы туристской подготовки. Туристская подготовка.

| | Задание | 3 уровень (высокий) | 2 уровень (средний) | 1 уровень (низкий) |
|---|--|--|---|---|
| 1 | Разработать маршрут многодневного похода | Маршрут многодневного похода содержит полную информацию. | Маршрут многодневного похода содержит 2/3 информации. | Маршрут многодневного похода содержит 1/3 информации. |

Топография и ориентирование.

«Кросс с ориентированием»

На карте леса хорошей проходимости с минимальным перепадом высоты, насыщенной ориентирами отмечены точки шести пунктов. На местности около каждого КП два-три ложных.

Все КП имеют пароли. Участник записывает на обороте карты пароли найденных пунктов и приносит на финиш. За каждый ложный КП к общему времени прибавляется штрафное.

Оценка результативности:

| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
|---------------|---------|---------|--------|
| Занятое место | 1-5 | 6-10 | 11-15 |

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.

1. Как оказать помощь при ожоге кипятком?

а) Смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку

б) Промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющее средство

в) Обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку

2. Как правильно снять с пострадавшего рубашку при ранении левой руки?

а) Снять одежду с правой руки, а затем с левой.

б) Снять одежду с левой руки, затем с правой.

3. Что необходимо сделать для освобождения верхних дыхательных путей пострадавшего?

а) Поднять повыше голову.

б) Подложить под плечи что-нибудь и максимально запрокинуть голову.

в) Открыть рот пострадавшему.

4. Какое кровотечение считается наиболее опасным?

а) Артериальное.

б) Капиллярное.

в) Венозное.

5. Какие лекарственные препараты являются обезболивающими?

а) Фталазол, пенициллин.

б) Димедрол, валериана.

в) Анальгин, панадол.

6. Как оказать помощь пострадавшему, если он в состоянии обморока?

а) Положить пострадавшего на спину, под голову подложить валик из одежды, дать понюхать нашатырный спирт

б) Положить пострадавшего, приподнять ноги, расстегнуть тесную одежду, дать понюхать нашатырный спирт.

7. Каковы признаки клинической смерти?

а) Отсутствует сознание, судороги, выделение пены изо рта.

б) Отсутствие сознания, дыхания, пульса на сонной артерии, широкие значки.

в) Отсутствие дыхания, холодные конечности.

8. Можно ли давать пить пострадавшему при ранении живота?

а) Нет.

б) Можно.

в) Только маленькими глотками.

9. Как оказать помощь при попадании в дыхательные пути инородного тела?

а) Открыть рот и осторожно удалить инородное тело.

б) Прополоскать горло слабым раствором марганцовки.

в) Наклонить пострадавшего и резко похлопать ладонью между лопатками.

10. По каким признакам можно определить перелом ребер?

а) Боль, припухлость с красно-синюшным оттенком.

б) Боль, усиливающаяся при кашле, движении, глубоком вдохе.

в) Кашель, боль при дыхании, повышение температуры тела.

Правильные ответы

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| б | а | в | а | в | б | б | а | в | б |

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 8-10 | 5-7 | 1-4 |

Краеведение.

| | Задание | 3 уровень (высокий) | 2 уровень (средний) | 1 уровень (низкий) |
|---|---|---|--|--|
| 1 | Описать районы с нарушенным экологическим равновесием | Сообщение содержит полную информацию о районе с нарушенным экологическим равновесием. | Сообщение содержит 2/3 информации о районе с нарушенным экологическим равновесием. | Сообщение содержит 1/3 информации о районе с нарушенным экологическим равновесием. |

Общая и специальная физическая подготовка.

Оценка уровня развития физических качеств учащихся 16-17 лет

| № п/п | уровни | бег 30 м (скоростная) | | прыжок в длину см (скоростно-силовая) | | вис на согнутых руках сек (силовая) | |
|-------|--------------------------|-----------------------|---------|---------------------------------------|---------|-------------------------------------|-------|
| | | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 1 | Высокий (2,6-3 балла) | 4.4-4.3 | 4.8 | 230-240 | 210 | 46-51 | 29-31 |
| 2 | Средний (1,6-2,5 баллов) | 5.1-4.7 | 5.9-5.3 | 195-220 | 170-190 | 28-34 | 18-21 |
| 3 | Низкий (0-1,5 баллов) | 5.2-5.1 | 6.1-6.0 | 180-190 | 160 | 18-24 | 7 |

Оценка результативности теста выражается в виде значения, соответствующего среднему арифметическому трех контрольных заданий.

Социально-психологическая подготовка.

Тест «Мотивы выбора друга»

Каждый участник опроса получает распечатанную анкету. В зависимости от целей исследования испытуемым может быть предложено несколько анкет, по числу близких друзей каждого испытуемого.

Инструкция

У тебя есть друг. Напиши в анкете, как его зовут. Это может быть реальное имя, прозвище или же какое-то условное название. Почему ты с ним дружишь? Выбери из следующего списка несколько причин (не более пяти) и отметь их галочками.

Задания

Имя друга (реальное или вымышленное): _____

1. Потому что он веселый и с ним можно общаться.
2. Потому что он не жадный.
3. Потому что мы живем рядом.
4. Потому что мы вместе ходим на одну секцию.
5. Потому что мы давно учимся в одной школе.
6. Потому что мы вместе отдыхали летом.
7. Потому что с ним интересно.
8. Потому что много знает.
9. Потому что подсказывает и мы вместе делаем домашнее задание.
10. Потому что мы обмениваемся книгами.
11. Потому что мы вместе играем на компьютере.
12. Потому что он очень сильный и защищает меня.
13. Потому что он мне нравится.
14. Потому что мне нужен такой друг (подруга).

Обработка результатов.

В анализе данных по группе осуществляется подсчет процентов тех или иных ответов от общего количества собранных анкет.

Анкета «Необитаемый остров»

Цель: выявление межличностных отношений и направленности личности.

2. Каким вы представляете себе необитаемый остров, как бы вы его назвали?

3. Какие три вещи вы взяли бы с собой?
4. Чем бы вы хотели заниматься на этом острове?
5. Если бы вы попали в беду, то кто бы вам пришел на помощь?
6. Кого бы из своих знакомых вы хотели взять на этот остров и почему?
7. Хотели бы вы вернуться домой?
8. Хотели бы вы, чтобы на этом острове была школа? Если да, то какой вы ее представляете?
9. Ваши любимые предметы в школе и почему?
10. Ваши нелюбимые предметы и почему?
11. Что вы прочитали за последние два месяца?
12. Ваш любимый герой (из художественной литературы, кино, жизни)?
13. На кого хотели бы быть похожим? Какие качества характера вы цените а) в себе, б) в людях?
14. Что вы презираете а) в себе, б) в людях?
15. В чем вы видите смысл жизни, т.е. для чего люди живут?
16. Чем вы занимаетесь в свободное время?
17. Чем бы вы хотели заниматься?

Бланки с напечатанными вопросами предлагаются каждому ребенку индивидуально. Можно анкеты не подписывать, чтобы ответы были откровеннее. Это зависит от морально-психологического климата. Но необходимо очень корректно подходить к сообщению результатов анкеты. Детям предлагается обобщенная картина, в которой они узнают о названиях острова, о том, что берут с собой и т.д. Но главная задача – выявить тех, кого выбирают и кого не выбирают, чтобы корректировать морально-психологическую атмосферу в группе школьников. В основном результаты анкеты подвергаются качественному содержательному анализу.

Специальная подготовка.

Преодоление этапов:

| |
|---|
| Подъем |
| Наименование штрафа |
| Заступ за контрольную линию-1 |
| Потеря спец.снаряжения на этапе (за единицу) -1 |
| Падение в пределах этапа с самозадержанием-2 |
| Двое на этапе-3 |
| Неправильное выполнение технического приема-3 |
| Отсутствие, временное прекращение страховки, самостраховки-10 |

| |
|---|
| Спуск |
| Наименование штрафа |
| Заступ за контрольную линию-1 |
| Потеря спец.снаряжения на этапе (за единицу) -1 |
| Падение в пределах этапа с самозадержанием-2 |
| Двое на этапе-3 |
| Работа без рукавиц-3 |
| Неправильное выполнение технического приема-3 |
| Отсутствие, временное прекращение страховки, самостраховки-10 |

| |
|---|
| <i>Траверс</i> |
| Наименование штрафа |
| Заступ за контрольную линию-1 |
| Не заблокирована защелка карабина-1 |
| Потеря спец.снаряжения на этапе (за единицу) -1 |
| Неправильное выполнение технического приема-3 |
| Отсутствие, временное прекращение страховки, самостраховки-10 |
| Двое на этапе-3 |

Оценка результативности:

| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
|----------------------------------|---------|---------|--------|
| Кол-во штрафных баллов на этапах | 0-15 | 16-30 | 31-62 |

Средства контроля усвоения программного материала 4 года обучения

Теория

Основы туристской подготовки. Туристская подготовка.

1. По возрастно-социальному признаку спортивный туризм разделяется на:
 - а) детский туризм, юношеский туризм;
 - б) семейный туризм;
 - в) детский туризм, юношеский туризм, взрослый туризм, семейный туризм.
2. В каком году спортивный туризм был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию после чего началась подготовка спортсменов-разрядников и мастеров спорта по туризму:
 - а) 1935 году;
 - б) 1955 году;
 - в) 1960 году;
 - г) 1949 году.
3. Под «туристским маршрутом» понимается?
 - а) заранее спланированная трасса передвижение туристов в течение определенного периода времени;
 - б) не запланированное путешествие;
 - в) одноразовое путешествие без цели.
4. Какой пешеходный степенной маршрут необходимо пройти, чтобы выполнить норматив 1-го юношеского разряда:
 - а) 2-й степени сложности;
 - б) 3-й степени сложности;
 - в) 4-й степени сложности;
 - г) 5-й степени сложности.
5. Маршрутная книжка регистрируется в МКК за следующее количество дней до похода:
 - а) 30;
 - б) 7;
 - в) 10;

- г) 15.
6. Что является маршрутным документом в категорийном туристском походе:
- а) маршрутная книжка;
 - б) книжка спортсмена;
 - в) карта маршрута.
7. На какое количество степеней сложности делятся юношеские туристские походы:
- а) одну степень сложности;
 - б) две степени сложности;
 - в) три степени сложности;
 - г) четыре степени сложности.
8. В соответствии с «Правилами соревнований по спортивному туризму» участие в степенных походах детей допускается:
- а) с 10-ти лет;
 - б) с 11-ти лет;
 - в) с 12-ти лет;
 - г) с 14-ти лет.
9. Страховку при переправе через реку осуществлять:
- а) через плечо;
 - б) держа веревку в руках несколькими туристами;
 - в) через группу камней.
10. Выберите правильное окончание предложения: «Если Вы провалились в болото, необходимо...»:
- а) выбираться медленно, опираясь на шест, не делая резких движений;
 - б) барахтаться как можно более интенсивно, чтобы освободиться из болотного плена.
11. Если скорость течения на броне 3 м/сек, а глубина реки 0,6 м, то наилучшим видом переправы через реку будет переправа
- а) вплавь;
 - б) вброд индивидуально;
 - в) вброд стенкой.
12. Переходя реку вброд идти:
- а) поперек течения реки;
 - б) наискось по течению;
 - в) наискось против движения.
13. При работе на этапе, с какого момента участник должен находиться в каске?
- а) с момента пристегивания участника к перильной веревке;
 - б) при начале работы с веревкой;
 - в) с момента пересечения границы этапа и до выхода из нее.
14. Какое расстояние должно быть между страхующей и сопровождающей веревками при переправе первого участника вброд?
- а) не имеет значения;
 - б) не менее 1/2 ширины реки;
 - в) не менее 1/3 ширины реки.
15. Как правильно осуществляется движение участника по наклонной навесной переправе вниз?
- а) ногами вперед, в рукавицах;
 - б) головой вперед, в рукавицах;

в) головой вперед, без рукавиц.

16. Сколько человек может находиться на перилах при движении траверсом по перилам?

а) сколько угодно;

б) один;

в) два, при наличии у обоих страховочных веревок.

Правильные ответы

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| в | г | а | б | г | а | в | б | б | а | в | б | в | б | а | б |

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 10-16 | 5-9 | 1-4 |

Краеведение.

| Старооскольский городской округ | | | |
|--|-------------------|---|--|
| 1 | Названия | 1 | |
| 2 | микрорайонов | 2 | |
| 3 | юго-восточного р- | 3 | |
| 4 | на | 4 | |
| 5 | Названия | 5 | |
| 6 | микрорайонов | 6 | |
| 7 | северо-западного | 7 | |
| 8 | р-на | 8 | |
| 9 | Названия улиц | 1 | |
| 10 | юго-восточного р- | 2 | |
| 11 | на города | 3 | |
| 12 | Названия улиц | 4 | |
| 13 | центрального р-на | 5 | |
| 14 | города | 6 | |
| 15 | Названия улиц | 7 | |
| 16 | северо-западного | 8 | |
| 17 | р-на города | 9 | |
| 36 | Известные | 1 | |
| 37 | земляки | 2 | |
| 38 | (почетные | 3 | |
| 39 | граждане, герои | 4 | |
| 40 | Советского | 5 | |
| 41 | Союза) | 6 | |
| 42 | | 7 | |
| 43 | | 8 | |
| Достопримечательности Белгородской области | | | |

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 44 | 45 | 46 |

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 30-46 | 11-29 | 1-10 |

Социально-психологическая подготовка.

1. Самооценка - это
 - а) способность человека оценивать себя, свое место и положение в обществе, свои недостатки и достоинства.
 - б) способность человека оценивать других, их место и положение в обществе, их недостатки и достоинства
2. Какой может быть самооценка
 - а) адекватной
 - б) неадекватной
 - в) адекватной и неадекватной
3. Адекватная самооценка – это
 - а) оценка, которая не соответствует реальным возможностям человека.
 - б) наиболее точное представление о себе, объективная оценка своих способностей
4. Неадекватная самооценка – это
 - а) оценка, которая не соответствует реальным возможностям человека.
 - б) наиболее точное представление о себе, объективная оценка своих способностей
5. Какие существуют уровни самооценки?
 - а) заниженная, нормальная
 - б) нормальная, завышенная
 - в) заниженная, нормальная, завышенная
6. Главные функции самооценки
 - а) регуляторная, защитная
 - б) заниженная, регуляторная
 - в) общая, защитная

Правильные ответы

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| а | в | б | а | в | а |

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 5-6 | 3-4 | 1-2 |

Специальная подготовка.

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) предназначена для:

а) защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и иного характера, обеспечения в мирное время защиты населения, территорий и окружающей среды, материальных и культурных ценностей государства.

б) защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и иного характера

в) защиты территорий и окружающей среды, материальных и культурных ценностей государства.

2. Входит ли в задачу РСЧС ликвидация чрезвычайных ситуаций

а) нет

б) да

3. Поисково-спасательные службы (ПСС) это

а) организации, осуществляющие защиту редких животных

б) организации, осуществляющие спасение на воде

в) организации, осуществляющие поиск людей, находящихся в опасности, и их спасение.

4. Являются ли черемша, гречиха и цикорий съедобными растениями

а) да

б) нет

5. Выберите правильный ответ съедобных растений

а) плющ, белена, иван-чай

б) горчица белая, пастушья сумка, одуванчик

в) болиголов пятнистый, мак, падуб

6. Выберите правильный вариант несъедобных растений

а) белладонна, болиголов

б) пастушья сумка, белена

в) иван-чай, аконит

7. Воду из ручья можно пить, если она:

а) на поверхности - мусор (хвоя, ветки);

б) мутная;

в) на поверхности - пена;

г) прозрачная.

8. Обеззараживание воды в полевых условиях осуществляется

а) очисткой через фильтр из глины, ваты и материи;

б) кипячением воды;

в) очисткой через песочный фильтр.

Правильные ответы

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| а | б | в | а | б | а | г | б |

Оценка результативности:

| | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во правильных ответов | 6-8 | 3-5 | 1-2 |

Практика

Основы туристской подготовки. Туристская подготовка.

| | Задание | 3 уровень (высокий) | 2 уровень (средний) | 1 уровень (низкий) |
|---|---|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Участие в соревнованиях «Школа выживания» | Занятое командное место 1-3 | Занятое командное место 4-5 | Занятое командное место 6 и более |

Краеведение.

| | Задание | 3 уровень (высокий) | 2 уровень (средний) | 1 уровень (низкий) |
|---|---|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 1 | Описать памятные события, произошедшие на территории района похода. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. | Сообщение содержит полную информацию. | Сообщение содержит 2/3 информации. | Сообщение содержит 1/3 информации. |

Общая и специальная физическая подготовка.

Оценка уровня развития физических качеств учащихся 16-17 лет

| № п/п | уровни | бег 30 м (скоростная) | | прыжок в длину см (скоростно-силовая) | | вис на согнутых руках сек (силовая) | |
|-------|--------------------------|--------------------------|---------|--|---------|---|-------|
| | | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 1 | Высокий (2,6-3 балла) | 4.4-4.3 | 4.8 | 230-240 | 210 | 46-51 | 29-31 |
| 2 | Средний (1,6-2,5 баллов) | 5.1-4.7 | 5.9-5.3 | 195-220 | 170-190 | 28-34 | 18-21 |
| 3 | Низкий (0-1,5 баллов) | 5.2-5.1 | 6.1-6.0 | 180-190 | 160 | 18-24 | 7 |

Оценка результативности теста выражается в виде значения, соответствующего среднему арифметическому трех контрольных заданий.

Социально-психологическая подготовка.

Тест на определение уровня самооценки.

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то?

2. а) очень часто — 1 балл;

3. б) иногда — 3 балла.

2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:

3. а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;
4. б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.
4. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:
- а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;
- б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
- в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.
5. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:
- а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;
- б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;
- в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.
4. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?
- а) да — 1 балл;
- б) нет — 5 баллов;
- в) не знаю — 3 балла.
6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:
- а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;
- б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;
- в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.
7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?
- а) да — 1 балл;
- б) нет — 5 баллов;
- в) не знаю — 3 балла.
8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?
- а) да — 1 балл;
- б) нет — 5 баллов;
- в) иногда — 3 балла.
9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?
- а) да — 5 баллов;
- б) нет — 1 балл;
- в) не знаю — 3 балла.
10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:
- а) голубой — 1 балл;
- б) желтый — 3 балла;
- в) красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один

недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

Специальная подготовка.

Преодоление этапов:

| |
|---|
| <i>Навесная переправа</i> |
| Наименование штрафа |
| Заступ за контрольную линию-1 |
| Не заблокирована защелка карабина-1 |
| Потеря спец.снаряжения на этапе (за единицу)-1 |
| Неправильное выполнение технического приема (порядок пристежки- отстежки, движения по перилам) -3 |
| Отсутствие, временное прекращение страховки, самостраховки-10 |
| Двое на этапе-3 |

| |
|---|
| <i>Параллельная переправа</i> |
| Наименование штрафа |
| Заступ за контрольную линию-1 |
| Не заблокирована защелка карабина-1 |
| Потеря спец.снаряжения на этапе (за единицу) -1 |
| Неправильное выполнение технического приема-3 |
| Отсутствие, временное прекращение страховки, самостраховки-10 |
| Двое на этапе-3 |

| |
|---|
| <i>Бревно маятником</i> |
| Наименование штрафа |
| Заступ за контрольную линию-1 |
| Падение участника - 6 |
| Двое на этапе -3 |
| Нарушения при использовании опоры (веревки) - 1 |

Оценка результативности:

| | | | |
|----------------------------------|---------|---------|--------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Кол-во штрафных баллов на этапах | 0-15 | 16-40 | 40-49 |