

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ШАРЫПОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР

Рассмотрено
Методическим Советом
МБОУ ДО ШМО ДЮЦ
Протокол № 1 от 16.08 2022г.



Утверждаю
Директор МБОУ ДО ШМО ДЮЦ
Е.А. Фокина
Приказ № 104 от «16» 08 2022г.

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Туризм»*

Направленность программы:
туристско-краеведческая
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся : 12 -18 лет
Срок реализации – 1 год
Педагог дополнительного образования
Щербачев Владимир Алексеевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность: актуальность программы - курс обучения в области спортивного и краеведческого туризма. Туризм - один из наиболее массовых видов спорта. Занятие спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания патриотизма и развития лидерских качеств у учащихся. Воспитание, обучение, развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на спортивно - туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивно - туристского маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма - это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей - слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки доводят многих детей до проблемного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот еще важнейшие задачи данной программы. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Отличительные особенности программы. В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на байдарках, он вплотную сталкивается с жизнью водоемов и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Отправляясь зимой на лыжах в поход, ребенок получает возможность изучить жизнь экосистем в холодное время года и так далее. Таким образом, многопрофильность программы, связанной с разделами краеведения и экологии, является одним из средств, позволяющих реализовать основные цели программы.

Данная программа представляет собой сочетание нескольких видов туризма предложенных для системы дополнительного образования - туристских клубов, секций, кружков, групп.

Общеразвивающая программа «Туризм» относится к комплексным программам, составлена на основании существующих типовых программ «Спортивный туризм: турмногоборье» 2003 года автор Д.В. Смирнов,

«Юные велотуристы» автор Казанцев В.В. 2007 года, «Юные туристы-спасатели» автор И.А. Дрогов 2005 год, авторская программа «Спортивный туризм» автор Милёхин Д.Ю. 2002 год.

Программа является модифицированной, по характеру - комплексной многопрофильной, построенной по модульному принципу.

Основная концепция программы.

Первая идея - идея гносеологической спирали (спирали познания) Остапца-Свешникова, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения - летний зачетный поход. С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по темам программы. Все планирование в течение года привязано к конечной цели - дать то, что понадобится в зачетном походе.

Вторая идея - Модульность программы. Программа состоит из двух модулей, а каждый модуль - на тематические блоки. Деление на модули позволяет более четко отслеживать межпредметные связи при разработке планирования, привязывать изучение различных блоков программы к конкретным разделам школьных предметов.

Третья идея - применение инновационного метода проектов (система обучения, при которой учащиеся приобретают знания в процессе планирования и выполнения постепенно усложняющихся практических заданий-проектов). Постепенное изложение материала создает простор для творческого поиска учащихся, активизирует познавательную деятельность учащихся. Они пытаются самостоятельно искать пути решения различных проблем, восполняя пробелы за счет учебно-популярной туристской, краеведческой литературы. Для поддержания этой творческой активности используется метод проектов. По завершении очередного «витка спирали», детям предлагается итоговая работа по самостоятельной разработке маршрута. Здесь от них требуется применить все ранее полученные знания и навыки на практике, а также реализовать свою познавательную активность, изучая район будущего похода. С каждым «витком спирали» сложность заданий, как и походов, увеличивается. Инновационный метод проектов применяемый при итоговой оценке знаний, умений и навыков - позволяет в полном объеме реализовать познавательную активность учащихся, а использование дифференцированных заданий (маршруты сложнее, проще) дает возможность самовыражения и реализации своих идей даже отстающим. Ведь, зачастую, в туризм идут дети с проблемами в общении, из неблагополучных семей. Сложность зачетных заданий можно варьировать.

Направленность программы: туристско – краеведческая.

Уровень программы: начальный. Туризм - дисциплина комплексная, включающая в себя ряд разделов. Принято рассматривать не просто туризм, а его отдельные виды: туризм пешеходный, горный, водный, лыжный, парусный, спелео, вело и т.д. Но во всех видах туризма обучение новичка идет по одному и тому же пути: сначала даются определенные базовые знания, общие для всех видов туризма и лишь потом начинается специализация.

Таким образом, в туризме можно выделить несколько разделов, общих для всех видов. Это - азбука туризма. Именно эти разделы были вынесены в Базовый модуль и являются обязательными для изучения начинающими туристами. Без знания этих разделов туристской жизни нельзя говорить о подготовленности туриста.

Следует обратить внимание на разделы экологической и краеведческой подготовки туриста. Они будут проводиться еще и по образовательной программе «Историческое краеведение». В Базовом модуле по краеведению будут рассматриваться только узкие темы, касающиеся непосредственно организации походов. Эти разделы не даром включены в Базовый, то есть обязательный модуль. Именно через экологическую и краеведческую работу возможно достижение основных целей патриотического воспитания. Путешествуя, ребенок знакомится с окружающим миром, на практике постигает его законы, и задача руководителя - способствовать развитию этого интереса. Через краеведческую работу ребенок знакомится с культурой, географией, историей родной страны. Через экологическую работу детям прививается бережное отношение к природе. А это и есть решение задачи программы - воспитание в детях чувства патриотизма и привитие основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости. Краеведческая и экологическая подготовка необходима когда, собираясь в поход, туристу приходится тщательно изучать район путешествия, а это и есть одна из форм краеведческой работы.

Адресат программы: дети 10-17 лет, для которых характерно активное формирование сознания и собственного мировоззрения, возрастает концентрация развивается абстрактно-логическое мышление. Программа составлена с учетом особенностей психофизиологического развития и уровня подготовки обучающихся.

Формы обучения: очная. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, дистанционные технологии и электронное обучение.

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14. Последовательность и количество занятий определяется утвержденным расписанием. Продолжительность учебного года - 36 учебных недель.

Занятия коллективные, индивидуально-групповые, межуровневые (занятия для воспитанников, освоивших или осваивающих начальные уровни программы, проводят воспитанники, освоившие более высокий уровень). Индивидуальная работа детей, участие в конкурсах, соревнованиях различного уровня.

Методы:

1. Демонстрационные:

- показ;
- пример;
- видео-иллюстрация.

2. Вербальные:

- объяснение;
- беседа;
- рассказ;
- анализ;
- инструктаж.

3. Практические:

- упражнение;
- игра;
- творческая импровизация;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;

4. Стимулирующие:

- соревнование;
- конкурс;
- поощрение,
- показательные выступления

Особенности организации образовательного процесса: группы разновозрастные, состав переменный.

Объём и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения. **Объём** - 144 часа в год, занятия 4 часа в неделю.

Режим занятия: режим занятий – 4 часа, 2 занятия в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - содействие развитию личности ребенка, его жизненному самоопределению и оздоровлению средствами спортивно-туристской, экскурсионно-краеведческой и трудовой деятельности.

Задачи:

- Содействовать в укреплении здоровья подростков, выполняя нормативы по спортивно-туристским разрядам;
- Выявлять и развивать творческий интерес школьников через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
- Воспитывать личность, способную творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям.
- Способствовать овладению основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области;
- Развивать способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;
- Социализировать и адаптировать детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;

- Воспитывать в школьниках основные человеческие качества: взаимовыручка, дружба, честность, бескорыстие, самостоятельность, отзывчивость.
- Воспитывать чувства патриотизма и гражданственности;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Содержание темы	Количество часов			Формы контроля
		Общее	Теория	Практика	
Азбука туризма		16	6	10	
1	Введение в туризм	1	1		
2	Этапы подготовки туристского путешествия. Стратегия и тактика походов.	1	1		опрос
3	Основные туристские обязанности	1	1		опрос
4	Практическое занятие: <i>Разработка маршрута похода</i>	13	3	10	презентация
Ориентирование и топография		48	7	41	
1	Местность основные понятия и определения.	1	1		Опрос
2	Топографическая подготовка	1	1		Опрос
3	Топографическая карта	1	1		опрос
4	Ориентирование	2	2		опрос
5	Работа с компасом и картой	1	1		опрос
6	Ориентирование на маршруте	1	1		опрос
7	Практические занятия по ориентирования и топографии	12		12	
7.1	<i>Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам</i>	12		12	тестирование
7.2	<i>Решение задач по карте местности</i>	3		3	тестирование
7.3	<i>Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью)</i>	3		3	тестирование
7.4	<i>Движение на местности с помощью карты(подготовка маршрута, составление плана-графика движения)</i>	3		3	тестирование
7.5	<i>Определение расстояния на местности</i>	5		5	тестирование
7.6	<i>Составление плана местности</i>	3		3	презентация
Основы медицинских знаний		21	6	15	
1	Гигиена туриста	1	1		опрос
2	Раны и кровотечения	1	1		опрос
3	Основные виды травм	1	1		
4	Характерные заболевания в походе и их профилактика	1	1		тестирование
5	Уход за больным в походе	1	1		тестиро

					вание
6	Походная, групповая и личная аптечки	1	1		тестирование
7	Практические занятия по теме « <i>Основы медицинских знаний</i> »	5		5	опрос
8	<i>Оказание первой помощи при ранениях</i>	5		5	опрос
	<i>Оказание первой помощи при травмах</i>	5		5	
1	Промежуточная аттестация	1		1	Тестирование
Организация питания в походе		9	3	6	
1	Питание в походе: его значение и особенности	1	1		тестирование
2	Пищевая раскладка и ее составление. Требование к раскладке.	2	1	1	тестирование
3	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе	2	1	1	опрос
4	Практические занятия по теме « <i>Питание</i> »	1		1	опрос
5	<i>Разработка пищевой раскладки на поход</i>	1		1	
6	<i>Упаковка и подготовка продуктов к транспортировке в походе</i>	2		2	тестирование
Туристское снаряжение		12	2	10	
1	Туристское снаряжение и требование к нему	1	1		тестирование
2	Уход за снаряжением и его ремонт	6	1	5	опрос
3	Практические занятия по теме « <i>Туристское снаряжение</i> »	5		5	опрос
Экологическая подготовка туриста		16	3	13	
1	Охрана природы и значение окружающей среды для человека	1	1		опрос
2	Заповедники и заказники Красноярского края	1	1		опрос
3	Экологическая работа в туристском походе	14	1	13	
Туристские узлы		6	2	4	
1	Назначение и виды туристских узлов	2	2		тестирование
2	Техника вязания узлов	4		4	тестирование
Безопасность в туризме всего 9 часов		15	4	11	
1	Инструктаж по ТБ в туристском походе	1	1		опрос
2	Обеспечение безопасности в походе и причины аварий	1	1		опрос
3	Обзор аварийных ситуаций и их анализ	1		1	
4	Поисково-спасательная служба и ее деятельность	6	1	5	тестирование
5	Сигналы бедствия и взаимодействия со спасателями	6	1	5	тестирование
		144	33	111	
1	Итоговая аттестация	Участие в муниципальных краевых, зональных туристских соревнованиях.			

Содержание учебного плана

Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Нормативы значков «Юный турист России» и «Турист России». Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов. Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев. История туризма. Структура туристских органов. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание).

Практические занятия (семинары).

Разработка маршрутов походов, способы классифицирования маршрутов, составление отчетов о пройденных походах.

Ориентирование и топография.

Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, как-то: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт:

общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт.

Содержание карты:

топографические знаки, масштабы, рамка, зарамочное оформление, поле карты, сетка, магнитное склонение, шкала заложения, условные знаки, топографические знаки.

Виды знаков:

линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и немасштабные знаки.

Группы знаков:

дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки.

Сущность ориентирования, из чего складывается ориентирование, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут, отличие

азимута от угла, азимутальное кольцо, средства и условия для ориентирования, измерение азимутов, способы ориентирования в пространстве: по компасу, по звездам, по Солнцу, по Луне, по местным предметам. Ориентирование во времени, определение расстояний.

История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени.

Прокладка маршрута, составление плана-графика движения, высотная диаграмма маршрута, коэффициент перепада высот, дежурные проводники, протокол движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности (техническое описание маршрута), действия при потере ориентировки, съемка местности (составление плана местности).

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение; заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства. Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования в туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный, азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практические занятия, семинары:

- работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности;

- работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью);

- движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения);

-определение расстояний на местности; составление плана местности.

Основы медицинских знаний.

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь

при утоплении. Бледное и синее утопление. Отличия в оказании первой помощи. Причины смерти при утоплении. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Акклиматизация и адаптация. Необходимость планирования маршрута с учетом акклиматизации группы. Последствия недостаточной акклиматизации.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Уход за больным в походе.

Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

Организация питания в походе.

Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки.

Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.

Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

Практические занятия (семинары): Разработка пищевой раскладки на поход; способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке.

Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Постановка палатки.

Экологическая подготовка туриста.

Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.

Практические занятия (семинары): Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

Туристские узлы.

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Практические занятия (семинары): Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

Безопасность туризма.

Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый

аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров.

Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде и МКК, сообщение в ПСС (форма 6-Тур).

Практические занятия, семинары. Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности, практические тренировки по работе с пиротехническими средствами сигнализации и портативными радиостанциями, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.

Межпредметные связи.

При реализации программы сталкиваемся с тремя видами межпредметных связей: *предшествующими (опорными), сопутствующими и перспективными.*

Предшествующие - это связи, когда при изучении материала курса опираются на ранее полученные знания по другим предметам.

Сопутствующие - это связи, учитывающие тот факт, что ряд вопросов и понятий одновременно изучаются по нескольким предметам школьной программы.

Перспективные связи используются, когда изучение разделов программы опережает его применение в других предметах.

Так происходит распределение межпредметных связей при реализации программы «Спортивный туризм».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении программы учащиеся могут сдать нормативы на 1, 2 и 3-й юношеские спортивные разряды по туризму, а также на значки «Юный турист России» и «Турист России»; в соответствии с Инструкцией МДО и Разрядными требованиями, учащиеся имеют возможность сдать нормативы вплоть до 1-го юношеского разряда по спортивному туризму, сдача нормативов на спортивные разряды по туристскому многоборью.

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях. Улучшение результатов команды - критерий спортивно-технического роста учащихся.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерии оценки результатов

воспитанники должны знать:

- Нормы спортивно-туристских походов
- Обязанности членов туристских групп
- Географию Красноярского края, туристские возможности родного края
- Виды спортивного ориентирования, условные знаки спортивных карт, легенды контрольных пунктов
- Состав и назначения медицинской аптечки, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и заболеваниях
- Технику безопасности при подготовке к походу на маршруте
- Особенности питания в разных походах, Составлять меню на 3-х дневный поход
- Виды специального снаряжения, их назначения
- Классификацию узлов и их назначение

Уметь:

- Укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему
- Пользоваться простыми приемами ориентирования: ориентирование карты, чтение карты и местности, движение по азимуту, измерение расстояний.

Выполнять:

- Участвовать в экологических акциях;
- Нормативы на значок «Юный турист Росси»
- 3-й юношеский спортивный разряд по туризму.

Способы оценки результатов.

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. В конце года проводится зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

По завершении изучения Базового курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 3 степени сложности, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

Контроль практических навыков в этой области проводится с использованием так называемой проектной деятельности. Предлагается учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. Нет большей награды, чем практическая реализация проекта, который ты сам разработал. Желательно, чтобы районы походов предлагались самими детьми. А для того, чтобы они имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, в рамках изучения темы

«Краеведческая подготовка» проводится семинар по районам путешествий. Важно, чтобы дети самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключается в подборе иллюстративного и демонстрационного материала и в небольших дополнениях к сообщению.

Уровень технического мастерства проверяется на районных, зональных и краевых соревнованиях.

Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий.

Оценка конечного результата также производится по индивидуальным отчетам, результатом анкетирования учащихся, контрольным работам, семинарским занятиям.

Формы промежуточной аттестации: тестирование (приложение 1, 2)

Формы итоговой аттестации: участие в муниципальных, краевых, зональных туристских соревнованиях.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
			Теория	Практика			
1	19.09 19.09	Организация работы объединения. Инструктаж по ТБ и ПБ. Введение в туризм	1 1				
2	21.09 21.09	Этапы подготовки туристского путешествия. Стратегия и тактика походов. Основные туристские обязанности	1 1		лекция	опрос опрос	
3	26.09 26.09	Практическое занятие: Разработка маршрута похода	2		лекция	презентация	
4	28.09 28.09	Практическое занятие: Разработка маршрута похода	1	1	лекция	презентация	
5	03.10 03.10	Практическое занятие: Разработка маршрута похода		2	лекция	презентация	
6	05.10 05.10	Практическое занятие: Разработка маршрута похода		2	лекция	презентация	
7	10.10 10.10	Практическое занятие: Разработка маршрута похода		2	лекция	презентация	
8	12.10 12.10	Практическое занятие: Разработка маршрута похода		2	лекция	презентация	
9	17.10 17.10	Практическое занятие: Разработка маршрута похода Местность основные понятия и определения.	1	1	лекция теория	презентация опрос	
10	19.10 19.10	Топографическая подготовка Топографическая карта	1 1		теория	опрос	
11	24.10 24.10	Ориентирование	2		теория теория теория	опрос опрос опрос презентация	
12	26.10 26.10	Работа с компасом и картой Ориентирование на маршруте		1 1			
13	31.10	Практические занятия по ориентирования и		2	лекция	презентация	

	31.10	топографии					
14	02.11 02.11	Практические занятия по ориентирования и топографии		2	лекция	презентация	
15	07.11 07.11	Практические занятия по ориентирования и топографии		2	лекция	презентация	
16	09.11 09.11	Практические занятия по ориентирования и топографии		2	лекция	презентация	
17	14.11 14.11	Практические занятия по ориентирования и топографии		2	лекция	презентация	
18	16.11 16.11	Практические занятия по ориентирования и топографии		2	лекция	презентация	
19	21.11 21.11	Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам		2	теория	тестирование	
20	23.11 23.11	Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам		2	теория	тестирование	
21	28.11 28.11	Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам		2	теория	тестирование	
22	30.11 30.11	Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам		2	теория	тестирование	
23	05.12 05.12	Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам		2	теория	тестирование	
24	07.12 07.12	Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам		2	теория	тестирование	
25	12.12 12.12	Решение задач по карте местности		2	теория	тестирование	
26	14.12 14.12	Решение задач по карте местности Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сравнение карты с местностью)		1 1	теория	тестирование	
27	19.12 19.12	Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сравнение карты с местностью)		2	теория	тестирование	
28	21.12 21.12	Движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения)		2	теория	тестирование	
29	26.12	Движение на местности с помощью карты		1	теория	тестирование	

	26.12	(подготовка маршрута, составление плана-графика движения) Определение расстояния на местности		1			
30	28.12 28.12	Определение расстояния на местности		2	теория	тестирование	
31	09.01 09.01	Определение расстояния на местности		2	теория	тестирование	
32	11.01 11.01	Составление плана местности		2	лекция	презентация	
34	16.01 16.01	Гигиена туриста Раны и кровотечения		1 1	теория	опрос	
35	18.01 18.01	Основные виды травм Характерные заболевания в походе и их профилактика		1 1	теория теория	опрос тестирование	
36	23.01 23.01	Уход за больным в походе Походная, групповая и личная аптечки		1 1	теория теория	тестирование тестирование	
37	25.01 25.01	Практические занятия по теме «Основы медицинских знаний»		2	теория	опрос	
38	30.01 30.01	Практические занятия по теме «Основы медицинских знаний»		2	теория	опрос	
39	01.02 01.02	Практические занятия по теме «Основы медицинских знаний» Оказание первой помощи при ранениях		1 1	теория	опрос	
40	06.02	Оказание первой помощи при ранениях		2	теория	опрос	Сокращено до 4 занятий
41	06.02	Оказание первой помощи при ранениях		2	теория	опрос	
42	08.02 08.02	Оказание первой помощи при травмах		2	теория	опрос	
43	13.02 13.02	Оказание первой помощи при травмах		2	теория	опрос	
44	15.02 15.02	Оказание первой помощи при травмах Промежуточная аттестация		1 1	теория теория	опрос тестирование	
45	20.02 20.02	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе		2	теория	опрос	
46	22.02 22.02	Практические занятия по теме «Питание» Разработка пищевой раскладки на поход		1	теория	опрос	

				1	теория	опрос	
47	27.02 27.02	Упаковка и подготовка продуктов к транспортировке в походе		2	теория	тестирование	
48	01.03 01.03	Туристское снаряжение и требования к нему Уход за снаряжением и его ремонт		1 1			
49	06.03 06.03	Уход за снаряжением и его ремонт		2	теория	опрос	
50	13.03 13.03	Уход за снаряжением и его ремонт		2	теория	опрос	
51	15.03 15.03	Уход за снаряжением и его ремонт Практические занятия по теме «Туристское снаряжение»		1 1	теория теория	опрос опрос	
52	20.03 20.03	Практические занятия по теме «Туристское снаряжение»		2	теория	опрос	
53	22.03 22.03	Практические занятия по теме «Туристское снаряжение»		2	теория	опрос	
54	27.03 27.03	Охрана природы и значение окружающей среды для человека Заповедники и заказники Красноярского края		1 1	теория теория	опрос опрос	
55	29.03	Экологическая работа в туристском походе	1	1			Сокращено до 10 занятий
56	29.03 03.04	Экологическая работа в туристском походе		2			
57	03.04 05.04	Экологическая работа в туристском походе		2			
58	05.04 10.04	Экологическая работа в туристском походе		2			
59	10.04 12.04	Экологическая работа в туристском походе		2			
60	12.04	Экологическая работа в туристском походе		2			
61		Экологическая работа в туристском походе		2			
62	17.04 17.04	Назначение и виды туристских узлов		2	теория	тестирование	
63	19.04	Техника вязания узлов		2	теория	тестирование	

	19.04						
64	24.04 24.04	Техника вязания узлов		2	теория	тестирование	
65	26.04 26.04	Инструктаж по ТБ в туристском походе Обеспечение безопасности в походе и причины аварий		1	теория	опрос	
				1	теория	опрос	
66	03.05 03.05	Обзор аварийных ситуаций и их анализ Поисково-спасательная служба и ее деятельность		1			
				1	теория	тестирование	
67	10.05 10.05	Поисково-спасательная служба и ее деятельность		2	теория	тестирование	
68	15.05 15.05	Поисково-спасательная служба и ее деятельность		2	теория	тестирование	
69	17.05 17.05	Поисково-спасательная служба и ее деятельность Сигналы бедствия и взаимодействия со спасателями		1	теория	тестирование	
				1	теория	тестирование	
70	22.05 22.05	Сигналы бедствия и взаимодействия со спасателями		2	теория	тестирование	
71	24.05 24.05	Сигналы бедствия и взаимодействия со спасателями		2	теория	тестирование	
72	29.05 29.05	Составление плана местности Сигналы бедствия и взаимодействия со спасателями	1	1	теория	тестирование	
			1	1	теория	тестирование	
	31.05 31.05						

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методические условия: занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения, -контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- строгая последовательность в изучении и овладении танцевальной лексикой и техническими приемами;
- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;
- принцип эмоционально психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);
- принцип интеграции разных видов деятельности (хореографии, музыки, спорта);
- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей

-принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Материально - технические условия: имеется помещение для занятий с группой, комплект группового снаряжения для непродолжительных походов, рассчитанный на количество занимающихся в группе и комплект дорогостоящего личного снаряжения: рюкзаки, спальные мешки и другое спортивное снаряжение. Для реализации профильных модулей требуется специальное снаряжение, как личное, так и групповое. Помимо снаряжения необходимо иметь наглядные пособия по топографии, медицине, стенд по туристским узлам. Для размещения всего снаряжения имеется подсобное помещение.

Для реализации программы необходим персональный компьютер, цветной лазерный принтер, сканер, фотоаппарат, видеокамера.

Методические материалы:

Ориентирование и топография.

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
2. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985
3. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985.
4. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. - М., 1997.

Краеведение и экология

1. Стрижев А. Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе. - М.: Профиздат, 1986.
2. *Остапец-Свешников АА.* Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.

Медицина.

1. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. - М.: Медицина, 1998.
2. Земан М. Техника наложения повязок.
3. Куриева П. А. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебное пособие для школ. - М.: Просвещение, 1988.
4. Морозов М. А. Медицинская помощь при неотложных состояниях: учебное пособие. - С-Пб.: Дидактика, 1995.
5. Ильина Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. - М., 1998.
6. Шальков О. Л. Здоровье туриста. - М.: ФиС, 1987.

Водный туризм

1. Водный туризм. / Рук. авт. коллектива И. Д. Аристова. - М.: ФиС, 1968.
2. Дубровский А., Кондрашов Д. На байдарках по Вёксе и Костроме. - М.: ФиС, 1971.
3. Кокорев Ю. М. По голубым дорогам: советы начинающему туристу-воднику. - Минск: Польша, 1984.

Лыжный туризм.

1. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. / 2-е изд., перераб. и доп. - М.:ФиС, 1988.

2. Лукоянов П. И., Свет В. Л. Самодеятельное снаряжение для лыжного туризма. - М.: Профиздат, 1988.

Безопасность туризма.

1. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.: ФиС, 1981.

2. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 1. Рельеф и климат. - М.: Турист, 1974.

3. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 2. Высота и прочие факторы. - М.: Турист, 1974.

Велотуризм.

1. Булгаков А.А. Велосипедный туризм для всех. - М.: Профиздат, 1984.

2. Ваш велосипед. (Руководство пользователя). - СПб.: Геза Ком, 1998.

3. Велосипедный туризм. /Составитель Булгаков А.А. - М.: Ключ, 1998.

4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТК, 2006.

Автономное существование.

1. 1000+1 совет туристу: школа выживания./ Автор-составитель Садикова Н. Б. - Минск: Современный литератор, 1996.

2. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. - М., 1992.

3. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. - М., 1994.

4. Волович В. Г. Академия выживания. - М.: Толк, 1995.

5. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.

6. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. - М.: Знание, 1995.

Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситу

Материально-техническое оснащение: туристское снаряжение: веревки, страховки, карабины, рафты, байдарки, катамараны.

Литература:

Учебно-методическая и справочная литература по основам туристской деятельности

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. - М., 1998.

2. Балабанов И. В. Классификация маршрутов на горные вершины. — Издание 2-е, перераб. - М., 1998.

3. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998

4. Востоков И. Е. Классификация пешеходных маршрутов: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1990.

5. Ганиченко Л. Котелок над костром. - М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.

6. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. - М.: Вече, 2000.

7. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). - М., 1997.
8. Туристская игротка: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. - М.: ВЛАДОС, 2000.
9. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. - Минск: Экоперспектива, 1999.
10. Шibaев А. С. В горах: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
11. Шibaев А. С. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1996.
12. Шимановский В. Ф. Переправы вброд через водные преграды: методические рекомендации. - М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1984.

Оценочные материалы.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления уровня знаний и умений.

Для обучения по программе ребенок должен иметь опыт участия в походе не менее первой категории сложности, уметь организовать свой походный быт, грамотно подбирать личное снаряжение, иметь навыки самообслуживания, самодиагностики физического состояния. Диагностика проводится в форме беседы с изучением портфолио. Портфолио может быть представлено в электронном или бумажном виде и должно подтверждать наличие туристского опыта у ребенка. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет информационную карту.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы: – педагогическое наблюдение; – участие в соревнованиях; – сдача нормативов физической подготовки; – выполнение тестовых заданий на знание нормативных документов, основ спортивного туризма, основ психологии, руководящих документов по безопасности, первой помощи, разрядных требований, организации быта и приготовления пищи; – решение ситуационных задач (кейсов); – выполнение практической работы по подготовке к нестационарному мероприятию, походу выходного дня, категорийному походу; – выполнение практической работы в природных условиях по ориентированию по карте, установке бивака, приготовлении пищи; – подготовке документации для соревнований, регистрации документов в МЧС, прохождения маршрутно-квалификационной комиссии, отчетов.

Промежуточный контроль предусмотрен один раз в год с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Формы: тестирование.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы: – анализ педагогов.

- результаты участия в соревнованиях;
- разбор проведенных с участием учащихся в качестве организаторов мероприятий, соревнований, походов выходного дня, категорийных походов.

Тесты
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ

I. Кто в группе отвечает за питание?

- 1.
1. Руководитель.
2. Завхоз
3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1. Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?

1. Реммастер
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Руководитель

IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

1. Руководитель
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

1. Руководитель
2. Завхоз
3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер

VI. Кем является каждый идущий в поход?

1. Руководителем
2. Завхозом
3. Групповиком
4. Участником

5. Фотографом

VII. Чем обязан заниматься завхоз?

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?
 - а) Закупать продукты.
 - б) Следить за дежурными.
 - в) Расфасовывать продукты.
 - г) Стирать мешочки от продуктов.
 - д) Распределять продукты и снаряжение.
 - е) Закупать продукты в походе.
 - ж) Составлять график дежурств.

VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?

1. Перед походом?
2. В походе?
3. После похода?
 - а) Фиксировать ходовое время.
 - б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.
 - в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.
 - г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета.
 - д) Забывать записывать ходовое время.
 - е) Фиксировать пройденные километры.

IX. Каковы обязанности руководителя группы?

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?
 - а) Оформить отчет о походе.
 - б) Организовать подготовку к походу.
 - в) Закупать продукты.
 - г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.
 - д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.
 - е) Помогать попавшим в беду.

X. Кто и за что отвечает в походе?

1. Хронометрист?
2. Завхоз?
3. Реммастер?
4. Медик?
 - а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
 - б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.

- в) Составляет меню.
- д) Фиксирует время в пути.
- г) Руководит ремонтом.
- е) Приобретает и хранит медаптечку.
- ж) Распределяет продукты и снаряжение
- з) Следит за выполнением санитарных правил

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

- 1. Свитер.
- 2. Картографический материал.
- 3. Веревка.
- 4. Велосипед.
- 5. Топор.

III. Что относится к специальному снаряжению?

- 1.
- 1. Лыжи.
- 2. Ботинки.
- 3. Коврик.
- 4. Бахилы.
- 5. Спальник групповой.

IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?

- 1.
- 1.
- 1. Кроссовки.
- 2. Свитер.
- 3. Носки шерстяные.
- 4. Белую рубашку.
- 5. Шапку.

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

- 1. Кружки.
- 2. Куртки.
- 3. Котелок.
- 4. Лыжи.
- 5. Рукавицы.

VI. Что относится к костровому снаряжению?

- 1. Кружка.
- 2. Котелок.
- 3. Топор.
- 4. Тросик с крючками.
- 5. Половник.

VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?

- 1.
1. Отвертку.
2. Лезвие.
3. Шило.
4. Шурупы.
5. Стамеску.

VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

1. Напильник.
2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

X. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?

1. Одноместный.
2. Кокон.
3. Одеяло.
4. Многоместный.
5. Любой.

XI. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?

1. В горном районе?
2. В лесном районе?
3. Для лыжной прогулки?
 - а) «Бескид»
 - б) «Турист»
 - в) «Лесные»
 - г) «Тайга»
 - д) Беговые деревянные
 - е) Беговые (пластик)

XII. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.

3. Тубусы на рукавах.
4. Резинка внизу.
5. Боковые карманы.

XIII. Какое снаряжение туриста – лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?

1. Ботинки.
2. Носки.
3. Бахилы.
4. Чуни.
5. Брюки штормовые.

XIV. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?

1. Стул.
2. меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.
4. Рюкзак.
5. Сидушку.

XV. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

XVI. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

XVII. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

XVIII. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?

1. Топор.
2. Печка.

3. Ремнабор.
4. Тент.

БИВАК

I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

1. Сушка обуви.
2. Махание горячей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги.

II. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью кольшек.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

III. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все кольшки, удерживающие палатку.
2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. Уложить в чехол.
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть.

IV. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/3).
2. Определить естественный наклон дерева.
3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.
4. Сделать надпил на 1/3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.
5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

V. Что нельзя делать, когда валишь дерево?

1. Проверять насадку топора.
2. Ничего.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Подрубать первый надпил.

VI. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?

1. Как хочешь.
2. От вершины к комелю.
3. Справа от середины ствола.
4. От комеля к вершине.
5. Слева от середины ствола.

VII. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

VIII. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой

IX. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.
5. Нодья.

X. Как правильно развести костер?

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

XI. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горячей печи?

1. Без разницы.
2. Да.
3. Нет.

4. Может быть временно (подкинуть дрова).

XII. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

XIII. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?

1. Поставить под печку.
2. Поставить возле печки и уйти.
3. Держать в руках.
4. Постоянно следить за ними.
5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

XIV. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

1. Можно.
2. Нельзя.
3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.
4. Можно на пять минут.

XV. Что жизненно необходимо при ночном дежурстве у печи в шатре?

1. Сухое горючее и растопка
2. Чай.
3. Дрова.
4. Фонарь.
5. Кружка.

XVI. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

1. Выше.
2. Ниже
3. Справа.
4. Как можно ближе.
5. Слева.