

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Приморского района

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол №15
от 30.08.2019 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Туристский клуб «Скиф»: начальная туристская подготовка»

Возраст учащихся: 9-15 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень реализации: общекультурный

Разработчики: Гусаков Сергей Владимирович
Педагог дополнительного образования
Подлевских Александра Никитична
Методист туристско-спортивного отдела
Мацкевич Екатерина Сергеевна
Педагог-организатор туристско-спортивного отдела

Санкт – Петербург
2019

Пояснительная записка

Программа туристско-краеведческой направленности.

Уровень программы – общекультурная

Срок освоения программы: 3 года

Программа написана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- Уставом государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Приморского района Санкт-Петербурга;
- Типовой программой курса "Юные туристы", утвержденной Туристско-спортивным союзом России.

Программа предусматривает приобретение учащимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих и экологических наблюдений, оказании первой медицинской помощи. Это необходимо на начальном этапе занятий туризмом.

Актуальность программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения истории родного края, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Адресат программы: На занятия допускаются подростки 9-15 лет, допущенные по состоянию здоровья до занятий туризмом.

Цель данной программы:

- сформировать у учащихся начальные знания, умения и навыки по туризму.

Задачи:

Воспитательные:

- Популяризация здорового образа жизни среди учащихся;
- Формирование мотивации к дальнейшим занятиям туризмом;

Развивающие:

- Оздоровление и укрепление организма учащихся;

Образовательные:

- Организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий, обеспечивающих овладение учащимися основными навыками начальной туристской подготовки.
- Формирование у учащихся навыков по обеспечению безопасности в природной среде.

Условия реализации программы.

В группу первого года обучения принимаются учащиеся, мальчики и девочки 9-15 лет, допущенные по состоянию здоровья к участию в туристской деятельности. По результатам собеседования ребенок может быть зачислен сразу на второй или третий год.

Количество занимающихся детей в группе первого года обучения – 15 человек, второго года – 12 человек, третьего – 10 человек. На второй и последующие года обучения могут быть зачислены дети, занимавшиеся в других туристских объединениях.

Режим занятий:

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год	108	3	2
2 год	108	3	2
3 год	216	6	2

Планируемые результаты:

Личностные:

- сформирована мотивация к дальнейшим занятиям туризмом;
- сформирована мотивация к ведению здорового образа жизни;

Метапредметные:

- учащиеся влились в образовательную среду подросткового туристского клуба «Скиф»

Предметные:

- освоены знания, умения и навыки по начальной туристской подготовке.

**Учебный план программы «Начальная туристская подготовка»
1 год обучения**

№	Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)	количество часов			итого	Форм ы контро ля
		теория	практика			
				В помещ		
1.	Вводное занятие.	3			3	
2.	Полевой туристский быт. Обеспечение	3		6	9	Тест
3.	Туристское снаряжение.	3		3	6	
4.	Ориентирование и топография.	6	3	12	21	Тесты
5.	Медицинская подготовка юного туриста.	6	3	3	12	Тест
6.	Техника и тактика туристского пешеходного путешествия.	3	6	30	39	УТВ
7.	Общая физическая подготовка		6	9	15	Тест
8.	Итоговое занятие	3			3	Зачет
		27	18	63	108	

**Учебный план программы «Начальная туристская подготовка»
II год обучения 3 часа**

№	Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)	количество часов			итого	Формы контроля
		теория	практика			
			В поме	В полев. условия		
1.	Вводное занятие.	3			3	
2.	Полевой туристский быт. Обеспечение безопасности.	3		12	15	Тест, УТВ
3.	Туристское снаряжение.	3			3	Тест
4.	Ориентирование и топография.	6	6	6	18	Тест
5.	Медицинская подготовка юного туриста.	3	3	3	9	Тест
6.	Тактика и техника пешеходного туристского путешествия.	3	6	12	21	УТВ
7.	Тактика и техника лыжного туристского путешествия.	6		12	18	УТВ
8.	Тактика и техника водного туристского путешествия.	6		6	12	УТВ
9.	Общая физическая подготовка		6		6	Тест
10.	Итоговое занятие	3			3	Зачет
		36	21	51	108	

**Учебный план программы «Начальная туристская подготовка»
III год обучения 6 часов**

№	Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)	количество часов			итого	Формы контрол я
		теория	практика			
				В помещ.		
1.	Вводное занятие.	3			3	
2.	Полевой туристский быт. Обеспечение	3		12	15	Тест
3.	Туристское снаряжение.	3			3	
4.	Ориентирование и топография.	6	3	24	33	Тест
5.	Медицинская подготовка юного туриста.	6			6	Тест
6.	Тактика и техника пешеходного туризма.		12	24	36	УТВ
7.	Тактика и техника лыжного туризма.	3	12	24	39	УТВ
8.	Тактика и техника горного туризма.	3	12	24	39	УТВ
9.	Тактика и техника водного туризма.	3		12	15	УТВ
10.	Общая физическая подготовка		12	12	24	Тест
11.	Итоговое занятие	3			3	Зачет
		33	51	132	216	

Учебно-методический комплекс дополнительной общеобразовательной программы «Начальная туристская подготовка».

Методические и оценочные материалы программы.

Формы и методы обучения.

Предполагаются следующие виды занятий: теоретические лекции, семинары и занятия в спортзале, а также полевые учебно-тренировочные выезды (далее УТВ).

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются практические занятия.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли закрепить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях, конкурсах и слетах.

Основными факторами организации образовательного процесса являются:

- Лекции, в том числе с использованием технических средств обучения (ТСО);
- Практические занятия в помещении.
- Тренировочные выезды.
- Конкурсы, игры;
- Соревнования и слеты.

Методы и средства обучения

В целях усвоения содержания программы используются как репродуктивные, так и продуктивные методы обучения (по И.Я. Лернеру и М.Н. Скаткину). Репродуктивные методы (объяснительно – иллюстративный, выполнение заданий по образцу) используется преимущественно при проведении лекционных и практических занятий в помещении. Эвристический метод и метод проблемного изложения чаще используется для проведения семинаров и конференций. Исследовательский метод в комбинации с выполнением заданий по образцу используются на соревнованиях, конкурсах, в путешествиях и в процессе самостоятельной подготовки учащихся к конференциям и семинарам.

В процессе изучения спецкурса предусматривается использование технических средств обучения.

Проекты мероприятий для промежуточной аттестации: Приложение 1-5 (Диагностические материалы)

- Задания для теста по туристским навыкам
- Опросник для определения знаний по туристским навыкам
- Туристско-краеведческая игра «Азбука путешествий»
- Проект-положение о соревнованиях по спортивному ориентированию в условиях закрытого помещения (в спортивном зале).
- Опросный лист на знания по медицинской подготовке туриста.

Материально-техническая база.

Для успешной реализации всех разделов программы необходимо:

- Видеофильмы просветительского содержания.
- Фото-материалы
- Наглядно-иллюстративные материалы
- Технические средства обучения:
 - Компьютер – 2 шт, принтер, копир, сканер;
 - Проектор, экран;
 - Ноутбук - 1 шт;
- **Техническое обеспечение тренировок по пешеходному и горному туризму:**
 - Скалодром
 - Вербочный полигон

Для успешной реализации отдельных разделов программы необходимо

1. Вводное занятие

- Видеофильмы просветительского содержания.
- Фото материал

2. Полевой туристский быт. Обеспечение безопасности.

- Обучающий видео и фото материал
- Наглядные пособия

3. Туристское снаряжение.

- Бивуачное оборудование – 1 набор (палатка/шатер, тент с веревкой, костровое оборудование, пила, топор, карман, печка (для зимних видов) и т. д.)
- Личное снаряжение участников: рюкзак, спальник, коврик и пр.
- Специальное снаряжение для пешеходного и горного туризма:

Личное:

- Система страховочная – 1 шт.;
- Блокировка D-10 - 4,5-5 метров;
- Рукавицы страховочные – 1 пара;
- Репшнур D-6 – 3 метра (прусс) 2 шт;
- Каска – 1 шт.;
- Карабин альпинистский – 3 шт.;

Командное:

- Веревка основная D-10, L-30 м – не менее 6 шт.;
- Репшнур расходный D- 8 – 30 метров;
- Веревка D-10 L-30 м для изготовления мягких носилок – 1 шт.;
- Карабины альпинистские – 14 шт.;
- Жумар, спусковые устройства – 1-2 шт

Специальное снаряжение для лыжного туризма:

Личное:

- Лыжи туристские, палки – 1 компл
- Бахилы
- Лавинный шнур – 15 м лента яркого цвета
- Система страховочная – 1 шт.;
- Блокировка D-10 - 4,5-5 метров;
- Рукавицы страховочные – 1 пара;
- Репшнур D-6 – 3 метра (прусс) 2 шт;
- Каска – 1 шт.;
- Карабин альпинистский – 3 шт.;

Командное:

- Вербка основная D-10, L-50м – не менее 2 шт.;
- Репшнур расходный D- 8 – 8-10 метров;
- Набор для волокуш;
- Карабины альпинистские – 14 шт.;

Специальное снаряжение для водного туризма:

Личное:

- Спасательный жилет – 1 компл
- Каска – 1 шт.;

Командное:

- Разборные туристские суда – на кол-во учащихся (байдарки, катамараны);
- Спасательный конец – 2 шт;
- Репшнур расходный D- 8 – 8-10 метров;

4. Ориентирование и топография.

- Теоретические занятия требуют наличия у педагога иллюстративного материала и наглядных пособий.

- Практические занятия по ориентированию требуют

Для полевых условий:

- картографический материал; набор контрольных пунктов (КП); средство для закрепления их на местности.

- секундомеры; протоколы старта-финиша; набор карточек.

Учащиеся должны иметь следующее личное снаряжение:

- Компас – 1 шт.;
- Часы – 1 шт.;
- Ручка/ карандаш – 1 шт.;

Для тренировочного тестирования:

набор методических упражнений Федорова Л.А.

Для ориентирования в закрытых помещениях:

- специально оборудованный полигон

- картографический материал; набор контрольных пунктов (КП);, средство для закрепления их на полигоне.

- секундомеры, протоколы; набор карточек.

у учащихся – ручка/карандаш

5. Медицинская подготовка юного туриста.

- Обучающий видео и фото материал
- Наглядные пособия

6. Техника пешеходного туризма.

- Обучающий видео и фото материал

- Наглядные пособия
 - **Специально оборудованный полигон по технике пешеходного туризма**
 - Специальное личное и командное снаряжение в надлежащем количестве (см. раздел снаряжение).
 - у учащихся: спортивная форма с длинными рукавами и штанами.
- 7. Техника лыжного туризма.**
- Обучающий видео и фото материал
 - Наглядные пособия
 - Специальное личное и командное снаряжение в надлежащем количестве (см. раздел снаряжение).
 - у учащихся: теплая одежда для нахождения в условиях низких температур
- 8. Техника горного туризма.**
- Обучающий видео и фото материал
 - Наглядные пособия
 - **Специально оборудованный полигон по технике горного туризма**
 - Специальное личное и командное снаряжение в надлежащем количестве (см. раздел снаряжение).
 - у учащихся: спортивная форма с длинными рукавами и штанами.
- 9. Техника водного туризма.**
- Обучающий видео и фото материал
 - Наглядные пособия
 - Специальное личное и командное снаряжение в надлежащем количестве (см. раздел снаряжение).
 - у учащихся: неопреновая одежда (шорты, перчатки), «мокрая» обувь
- 10. Общая физическая подготовка.**
- Пространство для движения учащихся, отвечающее санитарным нормам и требованиям к организации занятий.
 - Игровой инвентарь.
 - у учащихся: спортивная форма
- 11. Итоговое занятие.**
- Видеофильмы рекламного характера.

Список рекомендуемой литературы для педагога.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур России, 1996.
2. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТур России, 1997.
3. Балабанов И.В. Узлы - М, 2001
4. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
5. Берман А.Е. Юный турист. - М., ФиС, 1977.
6. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лtd". 1997.
7. Губаненков С. М. [Обеспечение безопасности туристских походов](#) и [соревнований подростков](#). - СПб, Петрополис, 2007.
8. Дихтярев В.Я. [Вся жизнь - поход](#). - М., ЦДЮТур, 1999.
9. Долженко Г.П. История туризма в дореволюционной России и СССР. - Ростовский университет, 1988
10. Замятин Л.М. [Пик Белецкого](#). - Л., "Лениздат", 1987 г.
11. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур России, 1995.
12. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1990.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТур России, 1997.
15. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков.- М., ЦДЮТур России, 1997.
16. Куприн А.М. Занимательная картография.- М., Просвещение, 1989.
17. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М., ФиС, 1988.
18. Мартынов И.А., Мартынова А.И. Безопасность и надежность в альпинизме» - М.,2003
19. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М., ЦДЮТур России, 1997.
20. Матюцкий С.П. Туристу о растениях. - М., Профиздат, 1988.
21. «Русский турист»: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. – М., 1998. С. 158-163.
22. Остапец А.А. На маршруте туристы - следопыты. - М., Просвещение, 1987.
23. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. -- М.: ЦДЮТиК МО РФ. 2001
24. Питание в туристском путешествии. - М., Профиздат, 1986.
25. Пospelов Е.М. Туристу о географических названиях. - М., Профиздат, 1988.
26. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М., ЦДЮТур России, 1996.
27. Сборник официальных документов по детско - юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М., ЦДЮТур России, 1995.
28. Усков А. С. [Практика туристских путешествий](#). - М, 1999
29. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М., ЦДЮТур России, 1996.
30. Усыскин Г.С.Очерки истории российского туризма. - М.,2007
31. Шибаев А.С. Переправа. - М., ЦДЮТур России, 1996.
32. Шибаев А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени. - М., ЦДЮТур России, 1996.
33. Штюрман Ю.А. Краткий справочник туриста. - М., ФиС, 1985.
34. Энциклопедия туриста. - М., БРЭ, 1993.
35. Юркина Л.Ю. Социально-психологическая подготовка туристов-школьников. - СПб, 1998.

Список рекомендуемой литературы для учащихся.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур России, 1996.
2. Балабанов И.В. Узлы - М, 2001
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
4. Дихтярев В.Я. [Вся жизнь - поход](#). - М., ЦДЮТур, 1999.
5. Замятин Л.М. [Пик Белецкого](#). - Л., Лениздат, 1987 г.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. –М.: Профиздат, 1987.
7. Усков А. С. [Практика туристских путешествий](#). - М, 1999
8. Усыскин Г.С.Очерки истории российского туризма. - М.,2007
9. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика.-М., 1997.
10. Энциклопедия туриста. - М., БРЭ, 1993.

1. Из чего состоит туристский лагерь:

- выбранное...
- поставленный(ая)...
- разведенный...
- натянутый...
- заготовленные...
- принесенная...

2. Распределите условия в которых ставится палатка на благоприятные и неблагоприятные: в луже; у лужи; под тентом; под сушиной, висящей на других деревьях; у муравейника; на ровном месте; в тесно стоящих кустах; в малиннике; в болоте; под одиноко стоящим посреди поля деревом; в 1 метре от костра; на краю обрыва; на склоне холма; так чтобы можно было натянуть растяжки.

Благоприятные	Неблагоприятные
условия для постановки палатки	условия для постановки палатки

3. Вам случилось стать завхозом по питанию. Перед вами следующие продукты.

Манная крупа, гречка, рис, макароны, сахар, соль, тушенка, чай, картошка, рыбные консервы, сливочное масло, сгущенка, сыр, колбаса, хлеб, печенье, банка варенья.

Распределите их по способу упаковки:

Упаковка	Продукты	Почему?
Пластмассовые бутылки:		
Пластмассовые банки		
Завернутое в бумагу и убранные в		
Дополнительной упаковки не требует		
Плотный полиэтиленовый пакет		
Если нельзя перелить – обернуть пленкой.		
Завернутое в фольгу, убранные в		

Составить меню на 2 дня:

	Суббота	Воскресенье
К	1 блюдо	
	3 блюда	
О	1 блюдо	
	2 блюда	
	3 блюда	
Н	1 блюдо	
	3 блюда	

4. Распределите 10 участников похода для быстрой постановки лагеря:

палатки	костер	дрова	тент	вещи	вода
---------	--------	-------	------	------	------

*Приложение 2. Опросник для определения знаний по туристским навыкам.
К образовательной программе «Начальная туристская подготовка»*

1. В походы вещи, продукты, снаряжение складываются:

- А. в сумку
- Б. в авоську
- В. в несессер
- Г. в рюкзак

2. Собираясь в поход, рюкзак складывают так:

- А. тяжелое на дно, мягкое и плотное к спине, необходимое при передвижении - в карманы
- Б. консервы и прочие острые предметы к спине (чтобы быстрее бежать к месту стоянки)
- В. тяжелое кладут последним, чтобы при возможности перекинуть в чужой рюкзак
- Г. все вещи закинуть в рюкзак и попрыгать, чтобы утрамбовались

3. Кроме необходимых вещей, рюкзак можно положить:

- А. немного консервов для личного пользования (а то вдруг проголодаетесь)
- Б. несколько любимых игрушек (а то как же без них-то?)
- В. пару-тройку лишних теплых вещей (они лишними не бывают)
- Г. несколько справочников туриста («и лучшие в мире книги они в рюкзаках несут...»)

4. Собираясь в поход, вы конечно не забудете:

- А. банное полотенце, резиновые тапочки, тазик и мочалку
- Б. косметичку, губную помаду, тушь для ресниц и лак для ногтей
- В. мыло, зубную пасту и щетку, полотенце, расческу, туалетную бумагу
- Г. духи или одеколон, дезодорант, лак для волос

5. В походе необходимо иметь:

- А. тарелку, вилку, ложку, чашку
- Б. кружку, ложку, миску, нож
- В. открывалку, вилку, стакан
- Г. блюдце, чашку, ножик (и бокальчики)

6. Посуду в походе лучше всего хранить:

- А. в специальном капроновом мешочке

- Б. в кармане рюкзака
- В. в полиэтиленовом пакете
- Г. завернутой в газету

7. Острые и колющие предметы должны храниться:

- А. завернутыми в бумагу
- Б. в карманах рюкзака
- В. в специальных чехлах
- Г. завернутыми в спальник

8. Походные ботинки должны быть:

- А. абсолютно новыми (чтобы скрипели)
- Б. разношенными (чтобы не натирали)
- В. старыми и дырявыми (для лучшей вентиляции)
- Г. чем красивее, тем лучше (чтоб все зайцы от зависти подошли)

9. Подошва у походной обуви должна быть:

- А. толстой, гибкой, ребристой (типа «Вибрам»)
- Б. тонкой, гладкой, с высоким каблуком
- В. толстой, гладкой (типа «Платформа»)
- Г. тонкой, легкой, с металлическими шипами

10. В походе необходимо носить головной убор, потому что:

- А. иначе затылок напечет
- Б. иначе инопланетяне заметят
- В. иначе руководитель своих от чужих с затылка не отличит
- Г. клещи обычно падают с деревьев именно на голову

11. Походная одежда и обувь, в первую очередь:

- А. должна не промокать (резиновая, например, не намокает)
- Б. должна не пачкаться (ну кожаная, или какая-нибудь супер)
- В. должна легко и быстро сушиться
- Г. должна быть синтетической (чтобы легко плавилась и прилипала к коже)

12. Походная одежда должна быть:

- А. красивой, элегантной, светлых тонов (поход – это праздник)
- Б. легкой, прочной, удобной, немаркой (чтобы не жалко было)

В. прочной, плотно облегающей, темно-коричневого или черного цвета (лучше из кожи)

Г. чем ярче, тем лучше (чтобы уж точно нашли, если что)

13. Ваша походная верхняя одежда должна быть:

А. непродуваемой, влагоустойчивой, теплоизолирующей

Б. водонепроницаемой, желательно прорезиненной, (а лучше и вовсе гидрокостюм)

В. плотной и теплой, желательно на вате или ватине (потяжелее)

Г. из брезента или палаточной ткани (чтобы ни снаружи не дуло, и изнутри не дышало)

14. Походная куртка (штормовка):

А. не должна иметь рукавов

Б. должна иметь очень длинные рукава (чтобы греть руки)

В. должна иметь короткие рукава (чтобы смотреть на часы)

Г. должна иметь рукава, закрывающие руки до запястий, со стяжками или застежками

15. В походах туристы обычно живут:

А. в салоне машины

Б. в палатках или шатрах

В. в шалашах

Г. в коттеджах

16. Современные палатки шьют из:

А. шерстяной ткани

Б. резины

В. полиэтилена

Г. капрона

17. Теплоизоляционный коврик (пенку) кладут:

А. под дно палатки

Б. под спальник на дно палатки

В. в спальный мешок

Г. между участниками

18. В походе для освещения в палатке вам могут понадобиться:

А. факел

Б. фонарь или свечка

В. газета или кусок бумаги

Г. оргстекло

19. Для спанья в походных условиях лучше всего подойдет:

А. теплое, тяжелое ватное одеяло (лучше два)

Б. спальник или шерстяное одеяло (лучше все-таки одно)

В. шкура какого-либо зверя, лучше медвежья, (но можно и тигриную)

Г. неостывшие угли костра (мы крутые экстремалы, мы не ищем легких путей)

20. Когда спишь в шатре, нужно следить за тем, чтобы:

А. тебе досталось побольше места и одеял

Б. соседу не досталось лучшее место

В. шатер не упал

Г. сосед не остался без своего куска одеяла

21. Свои вещи в шатре

А. можно сразу раскидать (когда будут шатер складывать, тогда и найдешь)

Б. нужно сразу развесить на растяжки (особенно грязные носки)

В. нужно держать в своем рюкзаке (уж оттуда они точно не убегут в другой угол)

Г. лучше не держать (на улице им будет свободнее)

22. Костер лучше разводить:

А. рядом с палаткой, шатром (менее чем в 3-х метрах от) (и ползти не далеко)

Б. прямо под деревом (и тента не надо)

В. на старом костровище (и удобно и никому не навредишь)

Г. в самом сухом месте леса, подальше от воды и песка (о гореть-то будет)

23. Для того чтобы приготовить в походе еду на костре, понадобятся:

А. котелки, поварешка, костровая рукавица, тросик с крючками или таганок

Б. чайник, кастрюля, ложка и вилка

В. котелок, поварешка, тросик

Г. котелок, таганок, чайник

24. Для защиты кострового места от дождя служит:

А. костровой зонтик

Б. костровая палатка

В. костровой виадук

Г. костровой тент

25. С костром нужно работать

- А. в брезентовых перчатках
- Б. с голыми руками и ногами
- В. босиком
- Г. в синтетической одежде

26. Для заготовки дров в походе вам могут понадобиться:

- А. ножовка и нож
- Б. секатор и ножовка
- В. пила и топор
- Г. напильник и топор

27. За распределение продуктов отвечает:

- А. руководитель
- Б. все участники похода
- В. первый дорвавшийся
- Г. завхоз по питанию

28. Во время приема пищи в походе следует

- А. съесть все, рядом с чем оказываешься (желательно повкуснее)
- Б. есть то, что дают, следя за тем, чтобы всем досталось (дежурный не Бог, за всем не уследит)
- В. есть то, что дают вам, и по возможности, то, что дают соседям (а вдруг у них вкуснее)
- Г. хорошенько махать ногами и руками, чтобы чужие миски и кружки не застаивались.

29. Дежурные - это

- А. первые дорвавшиеся до продуктов
- Б. те, кому помощь точно не нужна
- В. те, чьими силами бывает сделан завтрак (обед, ужин)
- Г. повод посмеяться

30. За сохранность общего снаряжения в походе отвечает:

- А. все участники похода
- Б. руководитель группы
- В. завхоз по снаряжению
- Г. кто угодно, только не я

Карточка для ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А
Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б
В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А
Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б
В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г

Сроки проведения: _____

Участники: команды по 6-8 человек: учащиеся курса «Юный турист»

Место проведения: помещения школы/клуба

Форма проведения: игра по станциям;

Цель данного мероприятия:

- Укрепить и расширить у участников начальные знания, умения и навыки по туризму и краеведению;

Общие положения:

- Соревнования командные.
- Одновременно задействованы от 48 до 60 человек
- Состав команды: 6-8 участников (смешанный)
- Соревнования проходят в закрытом помещении.
- Снаряжение: авторучка у каждого из участников.
- Подготовка команд: специальной подготовки не требует.
- Команды проходят этапы-станции строго в соответствии с маршрутным листом.
- Все этапы-станции начинают и заканчивают работу одновременно.
- Время работы команды на одном этапе: 10 мин.
- Перерыв м/у станциями: 3 мин.

Перечень станций:

- Краеведение (контурная карта, тесты)
- Медицина (повязки, лекарственные растения, мед. препараты)
- Экипировка (карточки, прикладные задания)
- Узлы (вязка узлов по картинкам)
- Ориентирование и топография (задания из методички Федорова Л.А.)
- Работа в группе (игровые задания на сплочение коллектива команды)
- Спортивный этап (ОФП или ТПТ без спец. снаряжения)

примечания: на станциях участники выполняют разнообразные по типу и содержанию задания. все задания носят обучающий характер.

Описание мероприятия:

•Предварительная подготовка.

- оформление положения по ТКИ
- подготовка материалов по станциям
- проведение судейской конференции, для уточнения спорных вопросов по проведению
- закупка призов, подготовка дипломов

•Организационная часть.

Приветствие организаторов. Представление судей станций.

От команд требуется: подготовить бейджи команды с именами участников, надписать маршрутный лист.

Судьи сверяют часы.

•Старт. Все команды стартуют одновременно. Судьи станций уводят свои первые команды.

•Непосредственно игра.

Согласно расписанию

Порядок старта и работы на этапах-станциях:

- Перед стартом каждая команда-участник получает маршрутный лист. Команды проходят этапы-станции строго в соответствии с маршрутным листом. В момент старта все команды расходятся по станциям в соответствии со своим листом. По окончании работы на одной станции – все команды одновременно переходят на следующую по своему листу станцию.
- На каждой станции присутствует судья, одновременно исполняющий роль объясняющего, к которому участники имеют право обращаться за помощью в случае затруднения.
- В пределах времени работы станции участники имеют возможность исправлять допущенные при выполнении заданий ошибки.

Порядок работы судей на станциях.

- Судьи работают строго по предоставленному организаторами временному расписанию.
- Баллы, заработанные командой на станции заносятся в маршрутный лист команды и в протокол станции.
- Все этапы-станции начинают и заканчивают работу одновременно.
- **Помимо судей во время проведения Игры работает организатор, регулирующий соблюдение временного расписания и перемещение команд между станциями.**

Порядок получения призовых баллов: На каждой станции команда получает столько призовых

баллов – сколько заданий будет выполнено в течение времени работы станции. (Максимальное количество баллов на одной станции – 12 баллов)

*Приложение 4. Проект-положение о соревнованиях по спортивному ориентированию в условиях закрытого помещения (в спортивном зале).
К образовательной программе «Начальная туристская подготовка»*

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Соревнования по спортивному ориентированию в условиях закрытого помещения среди учащихся по программе «Начальная туристская подготовка».

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

- повышение общефизической подготовки учащихся
- пропаганда туристско-краеведческой деятельности среди учащихся и педагогов
- пропаганда здорового образа жизни
- привлечение учащихся к занятию туризмом как видом спорта

2. ОРГАНИЗАТОРЫ И СУДЕЙСТВО

Судейство, организация и обеспечение безопасности осуществляется туристским отделом ДДТ.
Состав судейской бригады

3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся по программе «Юный турист».

Соревнования проводятся по четырем возрастам:

1. Группа «МЖ 10» - (юноши. девушки – возраст 10- 11 лет)
 2. Группа «МЖ 10» - (юноши. девушки – возраст 12- 13 лет)
 3. Группа «МЖ 10» - (юноши. девушки – возраст 14- 15 лет)
 4. Группа «МЖ 10» - (юноши. девушки – возраст 16- 17 лет)
- До 10 человек от школы.

Все участники должны быть указаны в заявке и иметь допуск врача

4. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ:

4.1. Время проведения соревнований _____

4.2. Место проведения соревнований: _____

5. ПОРЯДОК И СРОКИ ПОДАЧИ ЗАЯВОК

5.1. Командная заявка установленного образца, заверенная врачом и подписанная директором образовательного учреждения, на участие в соревнованиях подается на совещании представителей или непосредственно на месте проведения соревнований.

6. ПРОГРАММА

Форма одежды участников: спортивная форма, сменная обувь

Специальное снаряжение: ручка/карандаш, часы

Состав команды: 5 участников, смешанный (не менее 2 девочек (девушек))

Форма организации вида:

Ориентирование в заданном направлении в спортивном зале.

Задача участников по порядку, заданному на карте, взять* все контрольные пункты (далее КП) своей дистанции.

**Взять КП – значит переписать ручкой цифру, написанную на КП в свою карточку в той клеточке, которая соответствует порядковому номеру КП на карте.*

Перед стартом каждый член команды получает свою карту с дистанцией, отличающейся от дистанций других членов команды (некоторые КП могут совпадать).

Кроме того, каждый участник получает карточку, которую он должен заполнить, в соответствии с требованиями, которые будут вывешены непосредственно перед началом проведения соревнований. Бланки карточек на команду получает руководитель на месте проведения соревнований.

Старт – общекомандный.

Количество КП на одной дистанции – до 15.

Количество КП на полигоне – до 75.

Финиш – индивидуальный.

Время работы команды ограничено контрольным временем (КВ), которое будет вывешено непосредственно перед началом работы дистанции.

Штрафы на дистанции:

Нарушение порядка прохождения КП	– 3 мин за каждый
Помощь других участников, зрителей, руководителя	– 3 минуты за каждый случай
Нарушение условий соревнований	– снятие

Определение результатов:

Командное время останавливается тогда, когда последний (пятый) участник команды покинул дистанцию. Все КП, взятые участниками, суммируются.

Первое место занимает команда, взявшая все КП всех 5 дистанций за наименьшее время..

1. При ожогах необходимо:

- А. смазать поверхность ожога йодом
- Б. смазать поверхность ожога маслом
- В. наложить чистую сухую повязку
- Г. обработать ожог сульфодиметоксином

2. При переломе голени в первую очередь надо:

- А. дать пострадавшему обезболивающее средство
- Б. наложить шину
- В. измерить температуру тела
- Г. наложить тугую давящую повязку

3. При отморожении необходимо растереть пострадавший участок кожи:

- А. брезентовой рукавицей
- Б. теплыми сухими руками
- В. снегом
- Г. куском капроновой ткани

4. При артериальном кровотечении жгут необходимо накладывать:

- А. на рану
- Б. выше и ниже раны
- В. ниже раны
- Г. выше раны

5. При венозном кровотечении кровь:

А. ярко-алого цвета, бьет фонтанчиком из раны

Б. темно-алая, вытекает из раны медленно

В. светло-желтая, струей

Г. светло-алая, вытекает по каплям

6. При небольших порезах необходимо:

- А. смазать ранку йодом
- Б. смазать ранку манной кашей
- В. смазать ранку перекисью углерода
- Г. смазать ранку перманганатом кальция

7. При глубоких ранах в первую очередь необходимо:

- А. присыпать рану содой
- Б. залить рану йодом
- В. наложить повязку
- Г. обработать рану перекисью водорода

8. При вывихе голеностопного сустава необходимо:

- А. вправить вывих
- Б. наложить жгут
- В. наложить давящую повязку
- Г. смазать сустав йодом

9. При переломе бедра пострадавшего следует транспортировать:

- А. лежа

Б. сидя

В. больной может передвигаться самостоятельно

Г. полулежа

10. При утоплении пострадавшему в первую очередь необходимо:

А. сделать искусственное дыхание

Б. очистить рот и дыхательные пути от воды, водорослей и ила

В. наложить тугую давящую повязку на ребра

Г. сделать пострадавшему искусственный массаж сердца

11. При поражении электрическим током в первую очередь необходимо:

А. сделать пострадавшему массаж сердца

Б. сделать пострадавшему подкожную ингаляцию

В. устранить воздействие электрического тока на пострадавшего

Г. сделать пострадавшему искусственное дыхание

12. При подозрении на острый аппендицит необходимо:

А. накормить больного легкоусвояемой пищей и доставить к врачу

Б. дать больному обезболивающее средство и доставить к врачу

В. вызвать у больного рвоту и доставить к врачу

Г. больному не давать лекарств, не кормить, доставить к врачу

13. Основным заболеванием, распространяемым клещами, является:

А. человеческий иммуноглобулин

Б. малярия

В. клещевой энцефалит

Г. тропическая лихорадка

14. При ожоге первой степени:

А. возникает покраснение кожи на месте ожога

Б. возникают пузыри на месте ожога

В. кожа обугливается

Г. возникает некроз кожи

15. При сквозном ранении легких, больного следует транспортировать:

А. лежа

Б. полусидя

В. стоя

Г. больной может передвигаться самостоятельно

16. Аспирин – это:

А. средство от поноса

Б. средство при болях в печени

В. средство, применяющееся при болях в сердце

Г. жаропонижающее средство

17. Анальгин – это:

А. обезболивающее средство

Б. антиаллергический препарат

В. средство от клопов

Г. средство при удушье

18. Валидол – это:

Карточка для ответов:

А. средство при болях в желудке

Б. средство при болях в сердце

В. средство от мозолей

Г. средство, применяемое при простуде

19. Стрептоцид – это:

А. средство при ушибах мозга

Б. средство от печеночной колики

В. обеззараживающее средство

Г. средство при болях в желудке

20. Перекись водорода используют:

А. для обработки триангуляционных швов

Б. для промывания глаз

В. для промывания мозгов

Г. для промывания ран

Ключ к тесту:

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

12-Г, 13-В, 14-А, 15-Б, 16-Г, 17-А, 18-Б, 19-В, 20-Г.

Критерии оценки:

19 – 20 правильных ответов – 3 балла
(высокий уровень)

11 – 18 правильных ответов – 2 балла
(средний уровень)

до 10 правильных ответов - 1 балл (низкий уровень)

Имя, Фамилия

Руководитель

Дата

А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А
Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б
В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г

Трафарет для обработки результатов:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
	А				А			А					А			А			
		Б		Б					Б					Б			Б		
В							В			В		В						В	
			Г			Г					Г				Г				Г