

*Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №581 Приморского района Санкт-Петербурга*

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 581
с углубленным изучением технологии
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол № 42
от «31» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 581
с углубленным изучением технологии
Приморского района Санкт-Петербурга
И. О. Меиссе
Приказ № 107-У
от «01» 08 2018 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Спортивное ориентирование»
физкультурно-спортивная направленность**

Возраст учащихся: 12-15 лет
Срок реализации программы: 4 года

Составитель программы: Даева Мария Евгеньевна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018

Пояснительная записка

Актуальность:

Последние годы в Приморском районе Санкт – Петербурга увеличилось количество районных и муниципальных мероприятий, в которых школы обязуют участвовать. Это муниципальные туристские слеты, районные туры игры Зарница, различные туристские слеты ОУ избирательных округов, различные военно-полевые сборы. Они включают в себя туристские элементы: туристский быт, питание в тур походе, ориентирование и топографию, технику пешеходного туризма. При этом в большинстве школ нет специалистов по этому направлению, поэтому преподавателям ОБЖ и физкультуры приходится вывозить неподготовленные команды, что сказывается на безопасности и на результатах соревнований. Относительно небольшое количество детей, вовлеченных в туристскую деятельность (далее ТД), обусловлено отсутствием традиции районных соревнований и малым количеством ставок педагогов доп. образования туристского направления в Приморском районе в целом. В связи с этим возникла потребность в подготовке команд на базе школы.

Актуальность данной темы мы видим, во-первых, в том, что задача внедрения физической культуры и спорта в повседневную жизнь общества заставляет находить оптимальные средства, приемы и методы, с помощью которых можно заинтересовать детей в постоянных занятиях физическими упражнениями. Туризм исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха на природе. В туристских походах учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие качества.

Цели данной программы:

- формирование у учащихся начальных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию и туризму.
- популяризация туристско-краеведческой деятельности среди школьников ГБОУ школы №581.

Задачи:

1. Овладение умением пользоваться специальным снаряжением для спортивного ориентирования в различных условиях совершения туристского путешествия.
2. Овладение умением применения навыков по спортивному ориентированию, организации спортивных походов и туристско-краеведческих экспедиций в различных условиях места и времени проведения путешествий.
3. Формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – ориентирование, туризм;
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
5. Воспитание морально-этических и волевых качеств;

При наборе учитывается возраст обучающихся и степень их подготовленности.

Принципы набора:

- 1 добровольность, заинтересованность;
- 2 наличие медицинского допуска к занятиям;
- 3 школьный возраст;

Данная образовательная программа по туризму разработана для **этапа начальной подготовки (НП)**. Продолжительность этапа 4 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники избранного вида спорта.

Основные задачи подготовки:

- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к занятиям туризмом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- Обучение основам техники туризма и широкому кругу двигательных навыков;

- Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Программа рассчитана на четыре года обучения с прогнозируемым результатом на каждом уровне для детей 12 – 15 лет. Время, отведенное на обучение:

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года -144 часа (4 часа в неделю). Формой занятий являются теоретические и практические занятия. Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 10 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- 1 стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- 2 динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся с учетом возраста;
- 3 уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны успешно выступить в соревнованиях по туристскому многоборью (без полевого быта).

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.

Формы промежуточной и итоговой аттестации.

Участие в тематических межгрупповых соревнованиях муниципального уровня, а также участие в туристско-краеведческих мероприятиях района.

С целью диагностики достижений учащихся и коррекции образовательного процесса регулярно применяются следующие методы:

- Тестирование, анкетирование, контрольные выезды;
- Участие в тематических играх, конкурсах, соревнованиях и проведение анализа индивидуальной и групповой результативности учащихся;

Достижимый уровень образованности учащихся.

Достижением целей программы является освоение знаний, умений и навыков по начальной туристской подготовке.

Пространственно – временное обеспечение.

Занятия объединений учащихся проводятся:

- На базе ГБОУ школы №581;
- В парках города и в области;
- В условиях природной среды на территории Ленинградской области во время проведения выездных практических занятий;
- На базе ДДТ Приморского р-на.

Материальное обеспечение.

Приобретение необходимого для занятий личного снаряжения по предоставляемым педагогами спискам является заботой учащихся и их родителей. Групповое снаряжение и специальное личное снаряжение может предоставляться туристским отделом ДДТ. (Приложение 8)

Учебно-методическое обеспечение.

Учебно – методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- Нормативные документы, определяющие формы туристско – краеведческой деятельности учащихся,
- Постоянно корректируемый список литературы по проблемам детско – юношеского туризма, снабженный комментариями наиболее фундаментальных изданий,
- Видеотеку,
- Специально оборудованные учебные полигоны: по технике пешеходного туризма и ориентированию,
- Наглядный материал для теоретических занятий,
- Наборы практических заданий по темам,
- Специальное оборудование для практических занятий.

В качестве **форм обязательной – промежуточной и итоговой аттестации** рассматриваются:

-по окончании курса успешное и безаварийное участие команды, составленной из успевающих учащихся группы, в районных соревнованиях с полевыми формами туристского быта.

- районные и муниципальные туристские слеты с полевыми формами туристского быта.

***Учебный план программы «Начальная туристская подготовка»
1 год обучения 4 часа***

№	Разделы. Темы.	количество часов	Итого
---	----------------	------------------	-------

	(этапы образовательного процесса)	теория	практика		
			В помещ	В полев. условия	
1.	Вводное занятие.	4			4
2.	Спортивное ориентирование, полевой туристский быт. Обеспечение	4		8	12
3.	Туристское снаряжение для	4		4	8
4.	Ориентирование и топография.	8	4	16	28
5.	Медицинская подготовка юного туриста.	8	4	4	16
6.	Техника и тактика туристского пешеходного путешествия.	4	8	40	52
7.	Общая физическая подготовка		8	12	20
8.	Итоговое занятие	4			4
		36	24	84	144

**Учебный план программы «Начальная туристская подготовка»
II год обучения 4 часа**

№	Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)	количество часов			итого	Формы контроля
		теория	практика			
			В помещ	В полев. усл.		
1.	Вводное занятие.	4			4	входящая
02.10.1 8	Спортивное ориентирование, полевой туристский быт. Обеспечение безопасности.	4		16	20	текущая
3.	Туристское снаряжение для ориентирования.	4			4	текущая
4.	Ориентирование и топография.	8	8	8	24	текущая
5.	Медицинская подготовка юного туриста.	4	4	4	12	текущая
6.	Тактика и техника пешеходного туристского путешествия.	4	8	16	28	текущая
7.	Тактика и техника лыжного туристского путешествия.	8		16	24	текущая
8.	Тактика и техника водного туристского путешествия.	8		8	16	текущая
9.	Общая физическая подготовка		8		8	входящая
10.	Итоговое занятие	4			4	итоговая
		48	28	68	144	

**Учебный план программы «Начальная туристская подготовка»
III год обучения 4 часа**

№	Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)	количество часов			итого	Формы контрол я
		теория	практика			
			В помещ.	В полев. условиях		
	Вводное занятие.	2			2	входяща
	Спортивное ориентирование, полевой туристский быт. Обеспечение безопасности.	2		8	10	текущая
	Туристское снаряжение для ориентирования.	2			2	текущая
	Ориентирование и топография.	4	2	16	22	текущая
	Медицинская подготовка юного туриста.	4			4	текущая
	Тактика и техника пешеходного туризма.		8	16	24	текущая
	Тактика и техника лыжного туризма.	2	8	16	26	текущая
	Тактика и техника горного туризма.	2	8	16	26	текущая
	Тактика и техника водного туризма.	2		8	10	текущая
	Общая физическая подготовка		8	8	16	входяща
	Итоговое занятие	2			2	итоговая
		22	34	88	144	

**Учебный план программы «Начальная туристская подготовка»
4 год обучения 4 часа**

№	Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)	количество часов			итого	Формы контрол я
		теория	практика			
			В помещ.	В полев. условиях		
	Вводное занятие.	2			2	входяща
2	Спортивное ориентирование, полевой туристский быт. Обеспечение безопасности.	2		8	10	текущая
3	Туристское снаряжение для ориентирования.	2			2	текущая
4	Ориентирование и топография.	2	2	12	16	текущая
5	Медицинская подготовка юного туриста.	4			4	текущая
6	Тактика и техника пешеходного туризма.		8	16	24	текущая
7	Тактика и техника лыжного туризма.	2	8	12	22	текущая
8	Тактика и техника горного туризма.	2	8	16	26	текущая
9	Тактика и техника водного туризма.	2		8	10	текущая
1	Общая физическая подготовка		8	8	16	входяща
1	Психологический климат в туристской группе	6	4		10	текущая
1	Итоговое занятие	2			2	итоговая
		26	38	80	144	

Содержание программы

Вводное занятие.

Спортивное ориентирование и туризм, как средство познания истории своего края, страны, приобретения трудовых и прикладных навыков, воспитания самостоятельности, оздоровления, физического и духовного развития. Знаменитые русские путешественники и их роль в развитии нашей страны.

Понятие: спортивный туризм. Виды туризма: пешеходный, водный, горный, лыжный, спелео, велосипедный, мото и автотуризм. Общая характеристики каждого вида.

Классификации тур походов. Отличие похода от выезда.

Техника безопасности при переезде в общественном транспорте.

Полевой туристский быт. Обеспечение безопасности.

- Туристская группа. Психологический климат в тур группе.

Распределение обязанностей в туристской группе (постоянные и временные): командир, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, санитар, краевед, рем. мастер, фотограф, штурман. Дежурные на кухне. Их обязанности.

- Постановка бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), Основные требования к месту бивака. Туристская этика. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

- Костер.

Заготовка дров. Правила безопасности при заготовке дров.

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.

- Питание в условиях полевого туристского быта. Правильное питание в походе. Два варианта питания: с приготовлением горячих блюд и без них. Составление меню, список продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Хранение продуктов в полевых условиях. Приготовление пищи на костре. Техника безопасности. Организация питания группы в полевых условиях. Приготовление пищи с использованием растительных ресурсов леса.
- Уход за одеждой и обувью в условиях полевого туристского быта (сушка и ремонт), использование, в том числе, природных средств.
- Правила купания.
- Уборка места лагеря перед уходом группы.
- Передвижение группы по пересеченной местности. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенном пункте.

Практика: Учебно-тренировочные выезды. Участие в соревновании по туристскому быту. Тренировочное тестирование.

Снаряжение.

- Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, туристских ковриков, преимущества и недостатки. Правильность укладки в рюкзака. Одежда и обувь для туристских выездов в разное время года.
- Групповое снаряжение для обеспечения туристского быта, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Костровое снаряжение: топоры; пилы; походная лопатка; походная посуда для приготовления пищи (котлы, ножи, половники, хоз.набор и т. д.); оборудование для костра, рукавицы. Тент. Узлы необходимые для постановки лагеря. Состав и назначение ремонтной аптечки для походов выходного дня. Работа со снаряжением, подгонка, ремонт.
- Специальное туристское снаряжение для пешеходного туризма. Виды веревок, используемых в туризме. Обвязки. Узлы используемые для связывания обвязок. Виды карабинов. Каска. Альпинистское специальное снаряжение, используемое в туризме. Уход за специальным снаряжением.

Практика: тренировочное тестирование;

Участие в игре по станциям: «Азбука юного путешественника»

4. Ориентирование и топография.

- Понятие о спортивной и топографической карте. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.
- Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт.
 - Условные знаки спортивных карт. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки.
 - Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты.
 - Способы измерения расстояния на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Ориентирование по местным предметам (в том числе растения - компасы, часы). Действия в случае потери ориентировки.
 - Виды соревнований по ориентированию. Виды дистанций: в заданном направлении, по выбору. Ориентирование в закрытых помещениях. Техника безопасности при участии в соревнованиях по ориентированию.

Практика: тренировочное тестирование по методике Федорова Л.А.;

Учебно-тренировочные выезды .Участие в соревнованиях по ориентированию: «Ориентирование в закрытых помещениях» , «Парковое ориентирование»

5.Медицина.

- Гигиена туриста. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность подростка.
- Составление медицинской аптечки для походов выходного дня. Требования к аптечке. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Назначение препаратов. индивидуальные лекарства.
- Первая медицинская помощь. Простудные заболевания. Тепловой и солнечный удар. Мозоли, потертости, царапины. Укусы насекомых. Ожоги. Виды кровотечения. Наложение жгута. Обработка ран. Виды повязок.
- Лекарственные растения.

Практика: тренировки; тренировочное тестирование

6.Техника пешеходного туризма. (ТПТ)

- Виды соревнований по технике пешеходного туризма. В зале и в полевых условиях.
- Туристские узлы.
- Работа со специальным туристским снаряжением: работа с карабинами, бухтование веревок, одевание обвязки, каски. Средства обеспечения самостраховки.
- Обеспечение безопасности на тренировках и на соревнованиях по ТПТ
- Преодоление препятствий с использованием туристского снаряжения. Техника пешеходного туризма в условиях спортивного зала. Подъемы и спуски с использованием перил, использование схватывающего узла, специального снаряжения. Переправы: параллельная, навесная (в т.ч. наклонная), по бревну с натянутыми перилами, по бревну с маятниковой веревкой.

Практика: тренировки;

Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма в условиях спорт. зала.

7.Тактика и техника лыжного туризма.

- Специфика туристского снаряжения для лыжного туризма
- Работа со специальным туристским снаряжением в условиях низких температур: работа с карабинами, бухтование веревок, надевание обвязки, каски. Средства обеспечения самостраховки.
- Обеспечение безопасности в лыжных путешествиях.
- Преодоление препятствий. Преодоление чащобного участка, завала. Прокладывание лыжни. Движение по открытому льду. Подъём, спуск без лыж. Подъем, спуск на лыжах зигзагом, лесенкой. Спуск с торможением. Спуск с поворотом. Спуск по бугристому склону. Скоростной спуск. Траверс склона на лыжах. Преодоление лавиноопасного участка.

Практика: тренировки; учебно-тренировочные выезды;

Участие в соревнованиях по лыжному туризму (например, «Звездный лыжный поход»)

8.Тактика и техника горного туризма.

- Опасности в горах. Требования к снаряжению. Взаимосвязь тактической, технической и физической подготовленности путешественника. Обеспечение безопасности путешествий.
- Техника и тактика туристского горного путешествия. Определение маршрута, сроков и графика движения по маршруту.
- Туристские узлы, используемые в горном туризме.
- Страховка и самостраховка. Связка. Одновременная и попеременная страховка при движении связки. Страховка верхняя и нижняя. Страховка сверху и страховка снизу. Страховка через плечо, через поясницу, через выступ, через крюк, через ледоруб,

комбинированная страховка, групповая страховка. Промежуточные точки страховки. Сдерживание страховки при спуске

- Преодоление препятствий с использованием туристского снаряжения. Соревнования по технике горного туризма. Соревновательная командная тактика. Обеспечение безопасности на тренировках и на соревнованиях. Поисково-спасательные работы в горах.

Практика: тренировки, учебно-тренировочные выезды;

Участие в соревнованиях по технике горного туризма в условиях спорт. зала.

9.Тактика и техника водного туризма.

- Виды туристских судов. Плавание на туристских судах (лодка, байдарка, катамаран, рафт). Техника гребли. Техника управления.
- Техника и тактика туристского горного путешествия. Определение маршрута, сроков и графика движения по маршруту. Выбор судов. Определение режима и порядка движения для разных типов судов.
- Обеспечение безопасности путешествий. Плавание на реках. Лоция рек. Плавание на открытых водных пространствах. Лоция и навигация. Предсказание погоды. Препятствия на водных маршрутах: виды препятствий (естественные и искусственные), тактика их прохождения, организация страховки, организация спасработ.
- Соревнования по технике водного туризма как контрольный выезд перед путешествием. Тактика прохождения дистанций ТВТ.
- Обеспечение безопасности на тренировках и на соревнованиях по ТВТ

Практика: тренировки в весенний период; летний водный поход;

10.Психологический климат в туристской группе

Введение в технику общения; Введение в конфликтологию; Общение и взаимодействие в туристской группе; Факторы влияющие на сплоченность группы. Средства повышения сплоченности. Понятие дружбы. Основы конфликтологии. Нормы общения.

Практика: тренинги, игры, эссе, просмотр проблемных фильмов, прослушивание аудио постановок и последующее обсуждение.

11.Общая физическая подготовка.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении возможностей организма, в развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Упражнения на все группы мышц. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Тренировка специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, ловкости, гибкости, силы, быстроты. Упражнения на развитие этих качеств. Индивидуальный подход в общей и специальной подготовке.

Практика: тренировки.

12.Итоговое занятие

Подведение итогов. Планирование дальнейшей деятельности в туристско-краеведческом направлении. Просмотр видеofilьмов рекламного характера.

УМК для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур России, 2001.
2. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТур России, 2003.
3. Балабанов И.В. Узлы - М, 2001
4. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 2005.

5. Берман А.Е. Юный турист. - М., ФиС, 2009.
6. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 2008.
7. Губаненков С. М. [Обеспечение безопасности туристских походов](#) и [соревнований подростков](#). - СПб, Петрополис, 2007.
8. Дихтярев В.Я. [Вся жизнь - поход](#). - М., ЦДЮТур, 2010.

УМК для учащихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур России, 2003.
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". 2005.
4. Замятин Л.М. [Пик Белецкого](#). - Л., Лениздат, 2008.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. –М.: Профиздат, 2006.
6. Усыскин Г.С. Очерки истории российского туризма. - М., 2007
7. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. -М., 2004.
8. Энциклопедия туриста. - М., БРЭ, 2011.

Приложение 1. Задания для теста по туристским навыкам.

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 условия для постановки палатки	Неблагоприятные 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 убранное в		
Дополнительной упаковки не требует		
Плотный полиэтиленовый пакет		
Если нельзя перелить – обернуть пенкой.		
Завернутое в фольгу, убранное в		

Составить меню на 2 дня:

	Суббота	Воскресенье
з	1 блюдо	
а	3 блюдо	
в		
о	1 блюдо	
б	2 блюдо	
е	3 блюдо	
у	1 блюдо	
ж	3 блюдо	

4. Распределите 10 участников похода для быстрой постановки лагеря:

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

Приложение 2. Опросник для определения знаний по туристским навыкам.

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 прилипла 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, желателен прорезиненной, (а лучше и вовсе гидрокостюм)

- В. плотной и теплой, желательнее 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 сна 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

Приложение 3. Туристско-краеведческая игра «Азбука путешествий»

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.

Преставление 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 судий 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.

Приложение 4. Опросный лист на знания по медицинской подготовке туриста.

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:**
- 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

