

**Управление образования администрации Кемеровского городского округа  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского туризма  
и экскурсий (юных туристов) им. Ю. Двужильного»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «27» мая 2024г.  
Протокол № 3

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «ЦДЮТЭ»  
Тутькин А.А.  
приказ №165 от «31» мая 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Юные судьи туристских соревнований»**

**возраст учащихся: 14 - 18 лет  
срок реализации: 2 года**

Разработчик:  
**Сорокина Елена Владимировна,**  
педагог дополнительного  
образования

г. Кемерово, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Цель и задачи программы</b>	<b>5</b>
<b>1.3. Содержание программы</b>	<b>6</b>
<b>1.4. Планируемые результаты</b>	<b>29</b>
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	<b>40</b>
<b>2.1. Календарный учебный график</b>	<b>40</b>
<b>2.2. Условия реализации программы</b>	<b>40</b>
<b>2.3. Формы аттестации / контроля</b>	<b>40</b>
<b>2.4. Оценочные материалы</b>	<b>41</b>
<b>2.5. Методические материалы</b>	<b>42</b>
<b>2.6. Список литературы</b>	<b>43</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	<b>49</b>

# РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные судьи туристских соревнований» имеет туристско-краеведческую направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года №678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018г. №3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р);
- Устав и локальные акты учреждения: правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

***Уровень программы*** – базовый.

Туристские соревнования учащихся имеют своей целью подготовку юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Они

направлены на совершенствование физического и умственного развития, способствуют изучению Родины, приобретению полезных навыков.

**Актуальность** программы в том, что её содержание направлено на всестороннее развитие личности учащегося, на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, на приобретение организаторских навыков и навыков безопасного пребывания в природной среде.

**Отличительной особенностью** дополнительной общеразвивающей программы является то, что при подготовке к соревнованиям каждый учащийся проявляет себя и как исполнитель, и как «руководитель», тем самым создаются благоприятные условия для формирования организаторских навыков туриста, на практике закрепляются знания и умения, складываются предпосылки для дальнейшего профессионального роста учащихся в области туризма.

#### ***Адресат программы.***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные судьи туристских соревнований» туристско-краеведческой направленности рассчитана на учащихся от 14 до 18 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы первого и второго годов обучения – не менее 12 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта учащихся следует делать больший упор на групповые занятия.

#### ***Объем и срок освоения программы***

Программа рассчитана на 2 года обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год.

Первый и второй год обучения предполагают преподавание основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников, с судьейской подготовкой.

#### ***Режим занятий, периодичность и продолжительность***

Практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза по 2 часа и 1 учебно-тренировочный поход в месяц.

#### ***Форма обучения – очная.***

В период карантина возможно реализация программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### ***Особенности организации образовательной деятельности.***

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года.

Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку. После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие – поход, туристский лагерь, слет, соревнования, сборы и т.д.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** развитие физических и творческих способностей учащихся, социального самопознания, пропаганда здорового образа жизни, приобретение опыта судейства туристских соревнований.

Для реализации данной программы необходимо решать *следующие задачи:*

**Обучающие:**

- оказать теоретическую и практическую помощь учащимся в приобретении и совершенствовании знаний, умений и навыков в туризме и краеведении

**Развивающие:**

- формировать физически крепкого и умственно развитого человека, способного адаптироваться в различных сложных жизненных ситуациях;
- содействовать развитию навыков здорового образа жизни;
- подготовить юных туристов к судейству различного вида и ранга туристских соревнований школьников

**Воспитательные:**

- содействовать воспитанию гражданской ответственности и патриотизма;
- привить культуру здорового образа жизни.
- развивать чувство бережного отношения к природе.

**1.2 Содержание программы**  
**Учебно-тематический план программы**  
**«Юные судьи туристских соревнований»**  
**1-й год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b><i>Раздел 1. Основы туристской подготовки</i></b>					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	опрос
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	-	опрос
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	
1.4	Организация туристского быта. Привалы ночлеги	15	2	13	тест
1.5	Подготовка к походу, путешествию	15	2	13	тест
1.6	Питание в туристском походе	10	2	8	тест
1.7	Туристские должности в группе	6	2	4	тест-опрос
1.8	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	10	2	8	тест
1.9	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	10	2	8	зачёт
1.10	Подведение итогов похода	8	2	6	зачёт
1.11	Туристские слеты и соревнования	14	2	12	опрос
<b><i>Раздел 2. Топография и ориентирование</i></b>					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	8	3	5	тест
2.2	Условные знаки	12	3	9	опрос, игра
2.3	Ориентирование по сторонам горизонта, Азимут	14	5	9	практическ. задание
<b><i>Раздел 3. Краеведение</i></b>					
3.1	Родной край, его природные особенности, история	5	2	3	викторина
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	7	2	5	тест
3.3	Изучение района путешествия	5	2	3	практ. работа
3.4	Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе	5	2	3	практ. работа

<b>Раздел 4. Основы гигиены и оказание первой помощи</b>					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	тест
4.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2	опрос
4.3	Основные приемы оказания первой помощи	6	2	4	практическое задание
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	практическое задание
<b>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	4	2	2	тест
5.2	Общая физическая подготовка	21	1	20	практическое задание
5.3	Специальная физическая подготовка	15	1	14	практическое задание
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>51</b>	<b>165</b>	

## 2-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>Раздел 1. Основы туристской подготовки</b>					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	опрос
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	тест
1.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	8	2	6	практ. задание
1.4	Подготовка к походу, путешествию	8	2	6	практ. задание
1.5.	Питание в туристском походе	6	2	4	тест
1.6	Туристские должности в группе	6	2	4	опрос
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	10	2	8	зачёт
1.8.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	6	2	4	тест
1.9	Действия группы в аварийных ситуациях	6	2	4	опрос
1.10.	Подведение итогов туристского путешествия	8	2	6	зачёт
<b>Раздел 2. Топография и ориентирование</b>					
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	-	4	опрос
2.2.	Условные знаки	6	2	4	практ. задание
<b>Раздел 3. Краеведение</b>					
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	10	2	8	викторина
3.2.	Изучение района путешествия	8	—	8	опрос
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8	экологический десант
<b>Раздел 4. Основы гигиены, оказание первой помощи</b>					
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2	опрос
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	6	2	4	опрос
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи	6	2	4	соревнование

4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4	соревнование
<b>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1		тест-опрос
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	соревнование
5.3.	Общая физическая подготовка	24	-	24	норматив
5.4.	Специальная физическая подготовка	24	-	24	норматив
<b>Раздел 6. Начальная судейская подготовка</b>					
6.1.	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	6	2	4	практ. работа
6.2.	Правила туристских соревнований	2	2		опрос
6.3.	Работа службы дистанции соревнований	6	2	4	практ. работа
6.4.	Работа судей на этапах	6	2	4	практ.
6.5.	Работа службы секретариата и информации	6	2	4	практ. работа
6.6.	Работа служб старта и финиша	4	-	4	практ. работа
6.7.	Методика судейства отдельных видов	8	2	6	практ. работа
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>216</b>	<b>51</b>	<b>165</b>	

## Содержание учебно-тематического плана 1-й год обучения

### *Раздел 1. Основы туристской подготовки*

#### **1.1 Туристские путешествия, история развития туризма**

**Теория.** Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

#### **1.2 Воспитательная роль туризма**

**Теория.** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

#### **1.3 Личное и групповое туристское снаряжение**

**Теория.** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи.

### ***Практические занятия***

Подготовка личного снаряжения к походу. Ремонт и сдача инвентаря.  
Подготовка экспонатов для школьного музея.

#### **1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

**Теория.** Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение мер безопасности при их организации. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

### ***Практические занятия***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

#### **1.5 Подготовка к походу, путешествию**

**Теория.** Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

### ***Практические занятия***

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### **1.6 Питание в туристском походе**

**Теория.** Значение правильного питания в походе.

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

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

## **1.7 Туристские должности в группе**

***Теория.*** Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

### ***Практические занятия***

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

## **1.8 Организация движения в походе, преодоление препятствий**

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

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

### ***Практические занятия***

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

## **1.9 Техника безопасности в туристских походах и на занятиях**

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

### ***Практические занятия***

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

## **1.10 Подведение итогов похода**

**Теория.** Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

### ***Практические занятия***

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

## **1.11 Туристские слеты и соревнования**

**Теория.** Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

### ***Практические занятия***

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

## ***Раздел 2. Топография и ориентирование***

### **2.1 Понятие о топографической и спортивной карте**

**Теория.** Определение топографии и топографических карт, их значение для народного

хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

**Практические занятия.** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

## **2.2 Условные знаки**

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

### **Практические занятия**

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

## **2.3 Ориентирование по сторонам горизонта, азимут**

**Теория.** Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение. Ориентирование карты по компасу. Азимут.

### **Практические занятия.**

Зрительное знакомство с объектами местности, их, словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

## **Раздел 3. Краеведение**

### **3.1 Родной край, его природные особенности, история.**

**Теория.** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф,

реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортныемагистралю. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

### ***Практические занятия***

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

## **3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

***Теория.*** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений о крае в архивах, военкоматах, общественных организациях.

### ***Практические занятия***

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

## **3.3 Изучение района путешествия**

***Теория.*** Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

***Практические занятия*** Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

## **3.4 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры в походе**

***Теория.*** Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работав музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

### ***Практические занятия***

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

#### ***Раздел 4. Основы гигиены и оказание первой помощи***

##### **4.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

**Теория.** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

### ***Практические занятия***

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

##### **4.2 Походная медицинская аптечка**

**Теория.** Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

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

### ***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

##### **4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

**Теория.** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и

заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

### ***Практические занятия***

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

## **4.4 Приемы транспортировки пострадавшего**

***Теория.*** Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества человек, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

## ***Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка***

### **5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

***Теория.*** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометр, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

## **5.2 Общая физическая подготовка**

**Практические занятия.** Выполнение физических упражнений. Разминка (легкий разминочный бег, скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени), бег с вращениями руками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты.

## **5.3 Специальная физическая подготовка**

**Практические занятия.** Выполнение специальных физических упражнений. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц, выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.

## **2-й год обучения**

### ***Раздел 1. Основы туристской подготовки***

#### **1.1 Туристские путешествия. История развития туризма.**

**Теория.** Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### **2.1 Личное и групповое туристское снаряжение**

**Теория.** Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона и условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка

и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

### ***Практические занятия***

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

### **1.3 Организация туристского быта, привалы и ночлеги**

***Теория.*** Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.
- экологические требования

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

### ***Практические занятия***

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

### **1.4 Подготовка к походу, путешествию**

***Теория.*** Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

### ***Практические занятия.***

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

### **1.5 Питание в туристском походе**

**Теория.** Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы и съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, навесь поход.

### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

## **1.6 Туристские должности в группе**

**Теория.** Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание).

### ***Практические занятия***

Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

## **1.7 Техника и тактика в туристском походе**

**Теория.** Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, при необходимости, маркировка.

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

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей).

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

### ***Практические занятия***

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

## **1.8 Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

**Теория.** Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы. Техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

### ***Практические занятия***

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

## **1.9 Действия группы в аварийных ситуациях**

**Теория.** Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

### ***Практические занятия***

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

## **1.10 Подведение итогов туристского путешествия**

**Теория.** Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

### ***Практические занятия***

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и

снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

## ***Раздел 2. Топография и ориентирование***

### **2.1 Топографическая и спортивная карта**

**Теория.** Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты.

### **2.2 Условные знаки**

Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

#### ***Практические занятия***

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа

## ***Раздел 3. Краеведение***

### **3.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

**Теория.** Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### ***Практические занятия***

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

### **3.2 Изучение района путешествия**

#### ***Практические занятия***

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

### **3.3 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

**Теория.** Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

#### ***Практические занятия***

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

## ***Раздел 4. Основы гигиены, оказание первой помощи***

### **4.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

**Теория.** Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков— и их влияние на организм человека.

#### ***Практические занятия***

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

### **4.2 Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

**Теория.** Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

**Практические занятия**

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

**4.3 Основные приемы по оказанию первой помощи**

**Теория.** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

**Практические занятия**

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

**4.4 Приемы транспортировки пострадавшего**

**Теория.** Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества человек, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практические занятия**

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

**Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка**

**5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

**Теория.** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ.

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

Совершенствование координации движений под влиянием систематически: занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями: на обмен веществ.

## **5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

**Теория.** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометр, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно- тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **5.3 Общая физическая подготовка**

***Практические занятия.*** Выполнение физических упражнений. Разминка (легкий разминочный бег, скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени), бег с вращениями руками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты.

## **5.4 Специальная физическая подготовка**

***Практические занятия.*** Выполнение специальных физических упражнений. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц, выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.

## ***Раздел 6. Начальная судейская подготовка***

### **6.1 Организация и проведение туристских слетов и соревнований**

**Теория.** Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии.

Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей. Разработка условий проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

#### ***Практические занятия***

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

### **6.2 Правила туристских соревнований**

**Теория.** Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

### **6.3 Работа службы дистанции соревнований**

**Теория.** Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

#### ***Практические занятия***

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

### **6.4 Работа судей на этапах**

**Теория.** Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи. Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

### ***Практические занятия***

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

### **6.5 Работа службы секретариата и информации**

**Теория.** Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование. Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки. Оформление командных, информационных карточек. Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов. Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

### ***Практические занятия***

Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

### **6.6 Работа служб старта и финиша**

**Теория.** Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

### ***Практические занятия***

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

### **6.7 Методика судейства отдельных видов**

**Теория.** Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение. Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

### ***Практические занятия***

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

#### 1.4. Планируемые результаты 1 год обучения

№	Название	Знания	Умения и навыки
<b>Раздел 1. Основы туристской подготовки</b>			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России, Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения	-
1.2	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила нормы поведения юных туристов	-
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения.
1.4.	Организация туристского быта Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана- графика движения. Подготовка снаряжения

1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре котлет и супа из концентратов
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.8.	Причины возникновения аварийных ситуаций	Знание техники безопасности в туристском походе, планирование тактики заранее. Знание техники передвижения в тайге, в горах, использовании страховки и само страховки на сложных участках маршрута.	Причины возникновения аварийных ситуаций
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование само страховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
1.10	Туристские слеты и соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов

<b>Раздел 2. Топография и ориентирование</b>			
2. 1.	Понятие о топографической и спортивной карте	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимуту	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
<b>Раздел 3. Краеведение</b>			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений

3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
------	---	--	---

**Раздел 4. Основы гигиены и оказание первой помощи**

4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста.	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня. Применение медицинских препаратов
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего

**Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка**

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

	упражнений	укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение нормативов по физической подготовке
5.4	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

## 2 год обучения

№	Название	Знания	Умения и навыки
<b>Раздел 1. Основы туристской подготовки</b>			
1.1.	История развития туризма	Знание роли туристских походов в формировании характера человека, в воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретение трудовых навыков, в воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. Знание видов туризма, разрядных требований по спортивному туризму, ориентированию, многоборью, судейские знания.	Умение использовать знания, полученные в походах, на занятиях, в школе. Умение выполнять соответствующие разрядные требования в выбранном виде туризма.
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	Знание основных требований к личному и групповому снаряжению, особенности их подготовки в разное время года. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение.	Умение комплектовать личное и общественное снаряжение, подгонять личное снаряжение, изготавливать его и ремонтировать.
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Знание основных требований к месту привала и бивака, его организация в безлесной зоне Знание заготовки дров и предохранения их от намокания, разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Знания по оборудованию места для принятия пищи, мытьё и хранение посуды, правил дежурства по кухне.	Умение выбрать место для бивака, самостоятельно развернуть и свернуть лагерь, установить палатку в различных условиях, работать с пилой и топором при заготовке дров.
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	Знание правил подбора группы к походу и распределить обязанности. Оформление необходимой документации и утверждение её в МКК. Составление сметы расходов. Фасовка и упаковка продуктов.	Умение составить план-график похода согласно маршруту, заполнить маршрутную документацию и смету расходов.

1.5.	Питание в туристском походе	Знание значения и режим питания, калорийность, вес и нормы дневного рациона, способы его уменьшения в весе, использование даров природы, нормы закладки продуктов, составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.	Умение составить меню и списка продуктов, приготовить пищу на костре.
1.6.	Туристские должности в группе	Знание туристских должностей в группе: - зам. руководителя по питанию, по снаряжению, штурман, краевед, санитар, отв. за ремнабор, фотограф	Уметь выполнять эти должности в походе и чередовать их в других походах.
1.8.	Причины возникновения аварийных ситуаций	Знание техники безопасности в туристском походе, планирование тактики заранее. Знание техники передвижения в тайге, в горах, использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута.	Умение преодолевать препятствия.
1.9.	Действия в аварийных ситуациях	Знание тактических приёмов выхода группы из аварийных ситуаций, организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, связь с поисково-спасательной службой и медицинским учреждением района похода.	Умение выживать и сохранять группу в экстремальных условиях. Практическое усвоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях.
1.10	Подведение итогов туристского путешествия	Знание правил подготовки отчёта о походе.	Умение составить отчет о походе. Ремонт снаряжения.

<b>Раздел 2. Топография и ориентирование</b>			
2. 1.	Топографическая и спортивная карта	Знание топографической и спортивной карты, видов карт, масштаба. Отличия спортивной карты. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах.	Умение упражняться в запоминании условных знаков, определить рельеф по горизонталям.
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Измерение расстояний	Знание правил измерения расстояний на карте и местности, работы с курвиметром, нитью измерения расстояния шагами, счёт шагов при движении. Знание определения расстояния до недоступного предмета, ширину реки, оврага.	Умение измерить длину шага, построить график перевода числа шагов в метры, отработка автоматизма и определение расстояния до недоступного предмета.
2.4.	Способы ориентирования	Знание способов ориентирования при неполной карте, при отсутствии видимости, движение по легенде, ориентирование в тумане, в лесу, в горах, на воде.	Умение участвовать в соревнованиях по ориентированию.

2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Знание правил действия в случае потери ориентировки.	Умения определять своё местонахождение на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.
<b>Раздел 3. Краеведение</b>			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	Знание родного края, экскурсионных объектов, музеев.	Умение работать со справочным материалом, литературой по истории родного края, встречи с интересными людьми.
3.2.	Изучение района путешествия	Знание правил изучения района путешествия	Умение разрабатывать маршрут, отправлять сообщения и письма в район путешествия.
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Знание работы по охране природы и памятников культуры, знание методики краеведческих наблюдений по школьным предметам и использование регионального компонента.	Умение выполнять задания государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Участие в работе среди местного населения.
<b>Раздел 4. Основы гигиены и первая помощь</b>			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Знание правил оказания первой помощи, роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма и его укреплении	Умение подобрать одежду и обувь для занятий и похода, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Знание состава медицинской аптечки, назначение и дозировка препаратов. Показания и противопоказания к применению. Хранение, транспортировка и пополнение аптечки.	Умение сформировать походную аптечку, собирать и использовать лекарственные растения.
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи	Знание правил оказания первой помощи предупреждение травматизма и лечение	Умение забинтовать рану, наложить жгут, сделать искусственное дыхание.
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Знание правил и приёмов иммобилизации пострадавшего подручными средствами, изготовление носилок, волокуш и т.д.	Умение использовать различные способы транспортировки пострадавшего, изготовить носилки и волокуши.

***Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка***

5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Знание влияний физических упражнений на укрепление здоровья. Костно-связочный аппарат, изменение в работе сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности, дыхание газообмен.	Умение составить комплекс упражнений на укрепление организма, координацию движения, совершенствование функций органов дыхания.
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Знание о врачебном контроле и самоконтроле	Умение вести дневник самоконтроля, изучение приёмов самомассажа.
5.3.	Общая физическая подготовка	Знание комплекса упражнений для всех частей тела, упражнения с сопротивлением, акробатику, подвижные игры, эстафеты, лёгкую атлетику, гимнастику, спортивные игры и плавание.	Умение выполнять и показывать воспитанникам на занятиях.
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение сфп в развитии различных групп мышц. Знание комплекса упражнений.	

<b>Раздел 6. Начальная судейская подготовка</b>			
6.1.	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	Знание порядка организации туристского мероприятия.	Умение разработать положение, подготовить снаряжение и инвентарь к соревнованиям.
6.2.	Правила туристских соревнований	Знание правил туристских соревнований.	Умение использовать данные правила на практике.
6.3.	Работа службы дистанции соревнований	Знание правил работы службы дистанции соревнований.	Умение спланировать и пройти дистанцию соревнований.
6.4.	Работа судей на этапах	Знание правил работы судей на этапах.	Умение принять участие в постановке дистанции и выступить в качестве судьи в соревнованиях.
6.5.	Работа службы секретариата и информации	Знание правил работы службы секретариата и информации.	Умение подготовить судейскую документацию, организовать информацию с дистанции.
6.6.	Работа службы старта и финиша	Знание правил работы службы старта и финиша	Умение подготовить протоколы старта - финиша, правильно их заполнить
6.7.	Методика судейства отдельных видов	Знание правил работы судейства отдельных видов	Умение подготовить судейскую документацию и информацию

## РАЗДЕЛ №2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график

**Количество учебных недель.** Программа рассчитана на 36 учебных недель в году.

**Продолжительность каникул.** С 1 июня до 31 августа – каникулярный период.

**Даты начала и окончания учебных периодов / этапов.**

Реализация программы происходит в учебный период с 01 сентября по 31 мая.

### 2.2 Условия реализации программы

#### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия по программе проводятся как в учебных кабинетах, так и на свежем воздухе (прогулки, экскурсии, учебно-тренировочные сборы, соревнования, учебно-тренировочные походы, водные сплавы, эстафеты и т.д.). Имеется необходимая материально-техническая база: просторный, чистый кабинет, скалодром, тренажёрный зал для проведения физических разминок, упражнений, игровых мероприятий, эстафет, соревнований и т.д.

**Информационное обеспечение:** достаточный учебно-методический комплекс, который ежегодно пополняется. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов (топографические знаки, карты), использованием новейших методик, преподаватель обучает учащихся самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила соревнований, быть объективным судьей. Обязательным условием является участие в подготовке и судействе туристских мероприятий, проводимых в образовательном учреждении, районе, городе.

Для проведения теоретических и практических занятий привлекаются опытные судьи, туристы, спортсмены. Специализация в судействе одного вида (например, спортивного ориентирования) возможна, но юный судья туристских соревнований должен уметь судить соревнования в комплексе, знать особенности каждого вида, поэтому необходимым условием является и работа в различных должностях: судья старта, финиша, секретарь и др.

**Кадровое обеспечение.** Данную программу может реализовывать педагог, имеющий знания, умения и навыки туристско-краеведческой деятельности, имеющий большой опыт работы, в том числе имеющий опыт судейства соревнований.

### 2.3 Формы аттестации

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

Грамота, диплом, сертификат, проектная работа, портфолио.

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.**

Механизм оценки результатов складывается из нескольких параметров. Глубину и объем знаний по разделам программы можно оценить с помощью различных типов заданий от репродуктивного до творческого уровней. Формами аттестации являются анкетирование, тестирование, тест-опросы, спортивные игры, соревнования, эстафеты, практические задания, краеведческие викторины и конкурсы, походы выходного дня и т.д. Основным критерием практических умений и навыков являются критерии, предъявляемые к судейству туристско-спортивных соревнований.

## 2.4 Оценочные материалы

Диагностические карты, индивидуальные карточки учёта результатов образования, тесты, анкеты и т.д.

Диагностика включает в себя установление результатов обучения ребенка по дополнительной общеразвивающей программе в объединении. Ориентируясь на ЗУНы после каждого года обучения, педагоги проводят наблюдение за деятельностью ребенка, анкетирование, тестирование, собеседование, контрольный опрос или задание, а так же анализ его исследовательской работы. Результаты заносятся в ведомость, которая отражена в **приложении 1**.

Знаки \*, \*\*, \*\*\* означают, что наименование колонки получают в зависимости от тех знаний и умений, освоение которых планируется в образовательной программе.

Оценку результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе педагог проводит по трем уровням:

**Минимальный уровень** – дети усваивают материал после длительной тренировочной работы, выполняют лишь простейшие задания на основе образца, затрудняются выделить существенное, нуждаются в постоянной помощи и контроле педагога.

**Средний уровень** – дети, овладев знаниями и способами действия, переносят их в новые ситуации; выделяют основное и существенное не сразу, а после упражнений; хорошо ориентируются в способах выполнения заданий.

**Максимальный уровень** – ребенок освоил практически весь объем знаний и овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; легко переносит знания в новые ситуации, выполняет задания творчески, не затрудняется в способах добывания новых знаний.

## 2.5 Методические материалы

### **Методы обучения:**

словесный, наглядно – иллюстративный, практический, соревновательный, игровой.

### **Формы организации образовательного процесса:**

групповая.

### **Формы организации учебного занятия:**

учебно-тренировочные сборы, соревнования, эстафеты, пешие прогулки, экскурсии, учебно-тренировочные походы, водные сплавы.

### **Педагогические технологии:**

технология группового обучения, технология коллективной творческой деятельности;

### **Алгоритм учебного занятия:**

- название темы, определение цели занятия;
- предлагаемый образовательный материал или информация;
- обобщение и выводы;
- заключение.

### **Дидактические материалы:**

- раздаточные материалы;
- инструкционные, технологические карты,
- топографические знаки, аварийные знаки и т.д.

## 2.6 Список литературы для педагогов

1. Биржаков, М. Б., Казаков, Н. П. Безопасность в туризме [Текст] /М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. - М.: Национальная академия туризма, 2011.
2. Варламов, В. Т., Карзалов, С. А. Спортивный туризм в системе физического воспитания среднего и высшего образования [Текст] /В. Т. Варламов, С. А. Карзалов. - М.: РГГУ им. Серго Орджоникидзе, 2010
3. Веретенников, Е. И. Приёмы и методы оздоровления детей и подростков [Текст] /Е. И. Веретенников // Методические рекомендации. – М.: «Лига здоровья нации», 2012г. – 95 с.
4. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] /Л. А. Вяткин. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Губаненкова, С. М. Спортивный туризм в системе образования [Текст] /С. М. Губаненкова. -СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2010. -196 с.
6. Губаненкова, С. М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков [Текст] /С. М. Губаненкова. - СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2011. - 278с.
7. Детско-юношеский туризм и краеведение - средство взаимодействия основного и дополнительного образования [Текст] /Материалы международной научно-практической конференции. – М.: МОО Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2013 – 92 с.
8. Дрогов, И. А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма [Текст] /И. А. Дрогов // Учебно-методическое пособие.– М.: ФЦДЮТиК, 2014.
9. Дрогов, И. А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме[Текст] /И. А. Дрогов // Монография.– М.: ФЦДЮТиК, 2014. – 196 с.
10. Жихарев, А. М. Собираемся в поход [Текст] /А. М Жихарев. - Ярославль. Академия развития, 2004.
11. Константинов, Ю. С. Из истории детско-юношеского туризма в России /Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.-312 с.
12. Константинов, Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма [Текст] /Ю. С. Константинов // Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2009. - 392 с.
13. Константинов, Ю. С., Маслов, А.Г. Туризм и краеведение [Текст] /Ю.С. Константинов, А. Г. Маслов // Образовательные программы для системы дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2013.
14. Константинов, Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма. [Текст] /Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. - М.: ЦДЮТиК, 2002.

15. Константинов, Ю. С., Куликов, В. М. Педагогика школьного туризма [Текст] /Ю. С. Константинов, В. М. Куликов // Издание 2-е, дополненное. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
16. Константинов, Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся / учебно-методическое пособие.- М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000
17. Константинов, Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей.- М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001
18. Константинов, Ю. С., Глаголева, О. Л. Уроки ориентирования [Текст] /Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева // Учебно-методическое пособие.- М.: ФЦДЮТиК, 2005
19. Константинов, Ю.С. Туристы-проводники: Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТиК, 2000
20. Константинов, Ю. С., Шур, Г. В. Ориентирование как образ жизни или с улыбкой об ориентировании. [Текст] /Ю. С. Константинов, Г. В. Шур. - М.: ФЦДЮТиК, 2007.
21. Константинов, Ю. С., Огородников, Б. И., Елизаров В. Л., Лосев, А. С. [Текст] /Ю. С. Константинов, Б. И. Огородников, В. Л. Елизаров, А. С. Лосев // Ориентирование в России и СССР. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
22. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм [Текст] /Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.- 600 с.
23. Константинов, Ю.С., Усков, С. В. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. [Текст] /Ю.С. Константинов, С. В. Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
24. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2010.
25. Куликов, В. М., Ротштейн, Л. М., Константинов, Ю. С. Словарь юного туриста [Текст] /В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн, Ю. С. Константинов.- М.: ЦДЮТиК, 2011.
26. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Владос, 2012.
27. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2011.
28. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Владос, 2013.
29. Маслов, А. Г., Константинов, Ю.С., Латчук, В.Н. Способы автономного выживания человека в природе [Текст] /А. Г. Маслов, Ю.С.Константинов, В.Н. Латчук // Учебник для вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
30. Маслов, А. Г. Школа безопасности [Текст] /А. Г. Маслов // Программа участников движения. - М.: ФЦДЮТиК, 2007.

31. Минхаиров, Ф. Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] /Ф. Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ «Школа», 2007. -148 с.
32. Миндель, А. Я. Дорогу осилит идущий [Текст] /А. Я. Миндель // Клубная работа, туризм, экология. - М.: РОДЮО «Образование. Спорт. Реабилитация», 2010
33. Нам силу дает наша верность отчизне [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ФЦДЮТиК, 2012.
34. Новиков, А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии [Текст] /А. Л. Новиков. - М.: ФЦДЮТиК, 2014.
35. Овеянные славою флаг наш и герб [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ЦДЮТиКМО РФ, 2014.
36. Озеров, А. Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе [Текст] /А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
37. Озеров, А. Г. Историко-этнографические исследования учащихся [Текст] /А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2010.
38. Основные направления туристско-краеведческой деятельности на современном этапе [Текст] / Сборник научных статей и материалов Всероссийской научно-практической конференции под ред. Дрогова И.А.- М.: МАТГР, 2009. – 128 с.
39. Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология Туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТиК, 2001
40. Проблемы развития туристско-краеведческой деятельности [Текст] / Материалы всероссийской научно-практической конференции. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
41. Программы дополнительного образования детей. [Текст] /Выпуск №1 // Развивающие игры. - М.: Советский спорт, 2012.
42. Программы дополнительного образования детей [Текст] / Выпуск №2 // Экологическое воспитание. - М.: Советский спорт, 2012.
43. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками. – М.: АРКТИ, 2011
44. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения: ежеквартальный информационно-методический сборник. – М.: ЦДЮТиКМО РФ, 2015
45. Ротштейн, Л. М. Слагаемые успеха (из опыта туристско-краеведческой работы) [Текст] /Л. М. Ротштейн- М.: ЦДЮТиК, 2013.
46. Самарина, И. А. Юные туристы-экологи [Текст] /И. А. Самарина // Программы для системы дополнительного образования детей. - М.: ФЦДЮТиК, 2014.
47. Самарина, И. А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся [Текст] /И. А. Самарина. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
48. Самохин, Ю. С., Самохина, Т. А. Туризм в детском оздоровительном лагере [Текст] /Ю. С. Самохин, Т. А. Самохина. - М.: Педобщество, 2005.

49. Смирнов, Д. В. Оздоровительно-познавательный туризм [Текст] /Д. В. Смирнов // Программа дополнительного образования детей. Выпуск №4. - М.: Советский спорт, 2012.
50. Туризм в Кузбассе В.Я. Северный – Кемерово ИПП «Кузбасс»: ООО «Скиф» 2009 – 244 с.
51. Туристско-краеведческое движение «Отечество» [Текст] /Сборник статей и конкурсных работ. - М.: ЦДЮТиК, 2013.
52. Туристско-краеведческое движение «Отечество»: исследования, конференции, конкурсы [Текст] / Сборник статей. - М.: ЦДЮТиК, 2014.
53. Туристско-краеведческое движение «Отечество» [Текст] /Сборник работ учащихся-участников Всероссийского конкурса исследовательских краеведческих работ. – М.: ФЦДЮТиК, 2015.
54. Туристско-краеведческое движение «Отечество»: военная история [Текст] /Сборник статей и конкурсных работ. - М.: ФЦДЮТиК, 2015.
55. Туристская игротека. [Текст] /Сборник №4. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
56. Усыскин Г.С. Очерки истории Российского туризма. СПб.: Изд. дом. «Герда», 2010
57. «Школа безопасности» [Текст] /Временные правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012.
58. Экологическое воспитание детей и молодежи средствами туризма и краеведения [Текст] / Материалы международной научно-практической конференции. - М.: ФЦДЮТиК, 2012.

## Список литературы для учащихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
2. Биржаков, М. Б., Казаков, Н. П. Безопасность в туризме [Текст] /М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. - М.:«Издательский дом Герда», 2011.- 208с.
3. Бурцев, В. П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования [Текст] /В. П. Бурцев. -М.: ФЦДЮТиК, 2007.
4. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] /Л. А. Вяткин. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Жихарев, А. М. Собираемся в поход [Текст] /А. М Жихарев. - Ярославль. Академия развития, 2004.
6. Константинов, Ю. С. Из истории детско-юношеского туризма в России [Текст] /Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.-312 с.
7. Константинов, Ю. С., Глаголева, О. Л. Уроки ориентирования [Текст] /Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева // Учебно-методическое пособие.- М.: ФЦДЮТиК, 2005
8. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм [Текст] /Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2011
10. Куликов, В. М., Ротштейн, Л. М., Константинов, Ю. С. Словарь юного туриста [Текст] /В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн, Ю. С. Константинов.- М.: ЦДЮТиК, 2011.
11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Владос, 2012
12. Миндель, А. Я. Воспитание и развитие личности подростка [Текст] /А. Я. Миндель. - М.: РОДЮО «Образование. Спорт. Реабилитация»,2007.
13. Нам силу дает наша верность отчизне [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ФЦДЮТиК, 2012.
14. Новиков, А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии [Текст] /А. Л. Новиков. - М.: ФЦДЮТиК, 2014.
15. Овеянные славою флаг наш и герб [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ЦДЮТиКМО РФ, 2014.
16. Озеров, А. Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе [Текст] /А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
17. Озеров, А. Г. Историко-этнографические исследования учащихся [Текст] /А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2010.
18. Персин, А. И. Словарь юного краеведа. [Текст] /А. И. Персин. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.

19. Ротштейн, Л. М. Туристская игротека [Текст] /Л. М. Ротштейн // Выпуск №3. - М.: ЦДЮТиК, 2011.
20. Самарина, И. А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся [Текст] /И. А. Самарина. - М.: ФЦДЮТиК,2011.
21. Скалон, Н. В. Рыбы Кемеровской области [Текст] / Н. В. Скалон. – Кемерово: ООО «Скиф» : ИПП «Кузбасс», 2009.-112 с.
22. Туризм в Кузбассе В.Я. Северный – Кемерово ИПП «Кузбасс»: ООО «Скиф» 2009 – 244 с.
23. Туристско-краеведческое движение «Отечество» [Текст] /Сборник работ учащихся-участников Всероссийского конкурса исследовательских краеведческих работ. – М.: ФЦДЮТиК,2015.
24. Туристская игротека. [Текст] /Сборник №4. - М.: ФЦДЮТиК, 2013.
25. Усыскин Г.С. Очерки истории Российского туризма. СПб.: Изд. дом. «Герда», 2010

**Тестовый контроль к разделу: «Основы туристской подготовки»**

1. Как насадить рукоятку на расшатавшийся топор? Какое физическое явление вы при этом используете?
2. Отыщите в своем теле рычаги. Какие из них дают выигрыш в силе? Какие дают проигрыш в расстоянии? Какой же тогда выигрыш мы имеем?
3. Почему так важно при работе с ножом или топором хорошо наточить их?
4. Топором, с какой ручкой - длинной или короткой - удобнее рубить дрова? Почему?
5. Как изменяется положение центра тяжести человека при ходьбе? Какая ходьба наиболее рациональна и почему?
6. Какими способами теплопередачи вы пользуетесь, греясь у костра?
7. В каком котелке быстрее закипит вода - в чистом или закопченном снаружи? Почему?
8. Почему вечером ветер дует со стороны водоема на сушу, а утром наоборот? Как называется это явление? (ночной и дневной бриз).
9. Что такое туман? Почему он наблюдается чаще по утрам и вечерам? Капельки воды в атмосфере. Из-за низкой температуры ночью, утром и вечером происходит конденсация, то есть превращение воды из газообразного в жидкое).
10. Зачем брезентовой палатке нужен тент?
11. Почему пар с  $t = 100\text{ C}$  обжигает сильнее кипятка?
12. Почему металлические предметы на ощупь кажутся холоднее деревянных?
13. Греет ли носки и куртка?
14. Почему при выходе на берег после купания вам становится холодно даже в самую жаркую погоду?

## Тесты для проверки знаний по основам туристской подготовки

1. какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной:
  - а) обеспечение безопасности
  - б) выполнение целей и задач похода
  - в) полное прохождение маршрута
2. Руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристской группы в поисково-спасательную службу (ПСС) для того, чтобы:
  - а) от ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте
  - б) ПСС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, отмеченных в маршруте
  - в) ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь
  - г) ПСС выделила группе рацию для связи при прохождении маршрута
3. Если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы, то:
  - А) нельзя сходить с трассы, лыжни
  - Б) можно сойти с трассы (лыжни), чтобы найти следы товарищей
  - В) необходимо сойти с трассы и остановиться на развилке тропы
4. Готовясь к походу, необходимо правильно подобрать одежду. Каким ниже перечисленным требованиям она должна соответствовать:
  - А) одежда должна быть свободной, чистой и сухой, носиться в несколько слоев
  - Б) одежда должна быть из синтетических материалов
  - В) одежда должна быть из однотонного или камуфлированного материала, чистой и сухой
5. в солнечный полдень тень указывает направление на:
  - А) восток
  - Б) юг
  - В) запад
  - В) север
6. По каким местным признакам (приметам) можно определить стороны света:
  - а) кустарнику и сухой траве, направлению течения ручьев и рек, наезженной колее
  - б) стволам и коре деревьев, лишайнику и мху, склонам холмов и бугров, муравейникам, таянию снега

в) полыньям на водоемах, скорости ветра, направлению комлей валяющихся на дороге спиленных деревьев

7. Что запрещается делать при разведении костра:

- А) разводить костер возле источника воды
- Б) использовать для костра сухостой
- В) разводить костер на торфяных болотах
- Г) использовать для костра сухую траву
- Д) оставлять дежурить возле костра менее 3 человек

8. Каким должно быть место разведения костра:

- А) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев и неглубокого снега
- Б) место разведения костра должно быть не далее 10 метров от водного источника
- В) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 метров

Ответы: 1а, 2в, 3а, 4а, 5г, 6б, 7в, 8а

### **Тест для проверки знаний по туристской подготовке**

1. Каким требованиям должно отвечать выбранное для строительства бивуака место:

- а) требований не существует
- б) оно должно находиться на ровной, возвышенной площадке, недалеко желательно иметь источник питьевой воды и вокруг должно быть достаточно сухого топлива
- в) не следует располагаться в лесу среди сухостоя, а в горах под склоном, подверженным осыпям
- г) возле лагеря обязательно должна быть просторная поляна для подачи сигналов бедствия и приема вертолета
- д) располагаться надо рядом с населенным пунктом

2. Какое место необходимо выбрать для разведения костра:

- а) любое удобное
- б) поляна, защищенная от ветра
- в) торфяное болото, на нем поддерживается горение
- г) на глубоком снегу

3. Укажите последовательность разведения костра:

- а) в любой последовательности
- б) заготовить растопку (мелкие сухие веточки, дрова)
- в) поджечь костер двумя- тремя спичками
- г) положить на растопку ветки потолще, поверх веток положить поленья

4. Чего не следует делать при разведении костра:

- а) использовать для поддержания огня сухостой и хворост

- б) разводить костер возле деревьев
- в) использовать для костра живые деревья и разводить костер на торфяных болотах
- г) оставлять без присмотра горящий костер
- д) оставлять костер без присмотра более чем на 1,5 ч

5. Какими правилами следует руководствоваться при использовании в пищу съедобных растений:

- а) не употреблять без термической обработки
- б) употреблять листья, стебли, побеги собранные до цветения растения (в этот период они наиболее сочные, мягкие и легко усваиваются)
- в) учесть, что в тени произрастают более сочные растения, чем на солнце
- г) используемые нижние части растений (корни, клубни, луковицы) перед употреблением или обработкой тщательно промыть и очистить от гнили, наростов и т.д.

6. Как рекомендуют специалисты адаптироваться к смене климата:

- а) посоветоваться с соседями
- б) узнать особенности климата той местности, куда человек собирается поехать
- в) проконсультироваться у врача о возможностях своего организма к адаптации
- г) подобрать одежду в соответствии с климатом местности, куда человек собирается поехать

7. Каким образом лучше адаптироваться к условиям горной местности

- а) больше пить
- б) больше спать
- в) сократить физические нагрузки
- г) не следует много пить

7. Что не надо делать при адаптации в горах:

- а) часто дышать
- б) пользоваться одеждой из синтетических тканей и тесной одеждой и обувью
- в) есть снег и пить воду из ручьев, в также увеличивать физическую нагрузку
- г) пользоваться солнцезащитными очками с пластмассовыми линзами
- д) пользоваться защитными кремами и лосьонами

8. В чем состоят основные принципы адаптации человека при смене климатогеографических условий:

- а) осторожно относиться к экзотической местной пище
- б) есть только протертую пищу
- в) носить удобную, просторную одежду из натуральных материалов и головной убор
- г) не следует в первые дни подвергать себя излишним нагрузкам, необходимо больше спать
- д) есть больше местной пищи, чтобы быстрее привыкнуть

ОТВЕТЫ:
1. б,в,г
2. б
3 б,в,г
4 б,в,г
5 б,в,г

### Тесты туристско- краеведческой направленности

1. Кемеровская область образована:

А) 23 января 1943 г.; Б) 26 января 1944 г.; В) 26 января 1943 г.

2. Самыми выносливыми из птиц являются: А) зимородок; Б) клест; В) снегирь

3. «Сей минерал, если не нам, то потомкам нашим зело полезен будет», - говорил Петр I, Он имел в виду:

А) алмаз; Б) каменный уголь; В) нефть

4. Государственный природный заповедник «Кузнецкий Алатау» расположен на территории районов:

А) Л-Кузнецкого, Промышленновского, Юргинского, Топкинского;

Б) Междуреченского, Крапивинского, Новокузнецкого, Тисульского

5. Как называют детенышей этих животных, птиц, рыб:

Коза	лиса	еж
Кошка	заяц	собака
Конь	утка	индюк
Курица	лягушка	волк
Бобр	орел	овца
Окунь	бык	медведь
Барон	рысь	петух
Корова	олень	воробей
Белка	осел	сова
Рыба	щука	кабарга
Кабан	кот	кукушка
Мышь		

6. Дата создания Центра детско-юношеского туризма в г.Кемерово

А) 1 мая 1991 г.; Б) 1 апреля 1989 г.; В) 1 сентября 1991 г.

7. Какие два правила надо учитывать при укладке рюкзака:

А) Стараться уложить вещи аккуратно «стопочкой» вниз рюкзака так, чтобы вещи поддерживали друг друга в приданном положении. Сверху уложить продукты, данные вам на период похода.

Б) Стараться уложить вещи, учитывая центр тяжести так, чтобы предметы при ходьбе не смещались, чтобы они подпирали друг друга в приданном положении на последние дни похода уложить на дно рюкзака посуду и продукты, нужные на дневном привале вещи далеко в глубь рюкзака убирать не следует.

8. В каком виде туризма г. Кемерово наибольшее количество мастеров спорта:  
А) пешеходном; Б) лыжном; В) горном; Г) водном
9. Какого снаряжения личного или группового понадобится больше при организации похода выходного дня:  
А) личного; Б) группового; В) того и другого
10. Сколько необходимо иметь компасов на туристическую группу в 10-15 человек:  
А) 2-3 компаса; Б) каждому туристу; В) только руководителю группы.
11. Через какое время необходимо делать привалы 1-2 х дневных походах:
12. А) 40-50 минут; Б) через 1-2 часа; В) через 4-5 часов
13. Основные параметры для выбора места бивака:  
А) солнечная поляна подальше от реки, много дров, у дороги  
Б) ровное сухое место у реки, наличие скального навеса над палатками, много дров  
В) ровное сухое место, река и достаточное количество дров, сквозняк.
14. Какое питание вы предпочитаете в однодневном походе:  
А) кока-кола, булочки;  
Б) горячий чай в термосе, булочка;  
В) кефир и печенье
15. Если вы готовите гречневую кашу на костре, какое соотношение гречки и воды для получения негустой каши вам понадобится:  
А) 1:2 Б) 1:4; В) 1:6
16. Что вы сделает с мусором, который остался после обеда? А) унесу в мусорную яму; Б) сожгу; В) брошу в кусты
17. Чем можно обработать место укуса комаров?  
А) нашатырным спиртом;  
Б) 1 ч.л. питьевой соды и 2 ст. воды;  
В) протереть место укуса кремом для рук.
18. Какой интервал должен быть в группе между туристами, передвигающимися через лесную чащу?  
А) 3-4 м; Б) 2-3 м; В) 5-6 м.
19. Куда показывает стрелка компаса:  
А) на магнитный полюс; Б) на географический полюс; В) куда надо идти
20. Назовите пять основных должностей в туристской группе
21. Назовите пять улиц г. Кемерово, носящие имена героев ВОВ
22. В состоянии покоя ваш пульс должен быть:  
А) 45 ударов в минуту; Б) 70 ударов в минуту; В) 110 ударов в минуту
23. С какой скоростью передвигается направляющий в туристской группе:  
А) скорость, которая ему удобна; Б) со скоростью участника  
В) со среднестатистической скоростью

## Базовые туристские знания

(Тест)

### Инструкция по организации и проведению тестирования

Для проведения тестирования необходимо предусмотреть помещение с местами для письменной работы каждого участника (стол, стул).

Испытуемым сначала выдают листы с заданиями теста, знакомят с порядком выполнения, затем дают карандаши или ручки.

Контрольное время для взрослых — не более 20 минут с начала выполнения места, для школьников — не более 25 минут.

За 5 минут до истечения времени тестирования громко объявляют: «Осталось 5 минут до конца тестирования».

Тест может проходить в два этапа: 1-й этап — индивидуальное тестирование, 2-й этап — групповое тестирование, на которое дается 15 минут и одна ручка или карандаш.

### Инструкция по выполнению заданий теста

Перед вами тест на базовые туристские знания, где максимально можно избрать 7 баллов. Вначале укажите фамилию и имя, название команды, затем оцените себя по 10-балльной шкале как человека, имеющего тот или иной туристский опыт и знания туристской работы.

**Задание №1** «Аварийная сигнализация». Задание делится на задачи **Я** и **Б**, советы (порядковый номер выбранного вами сигнала) записываются в правый столбец.

**Задание №2** «Знаки ориентирования». Рядом с порядковым номером каждого из предложенных 10 изображений топонимов записать номер ответа, который вы считаете правильным, из 15 вариантов названий топонимов.

**Задание №3** «Азимут». Определить азимут от центра стрелки компаса на треугольник. Выбрать соответствующий номер варианта ответа и вписать в правый столбец.

**Задание №4** «Рейтинг снаряжения». Внимательно прочитайте условие, представьте описанную ситуацию и примите решение о рейтинге снаряжения. Самому важному предмету присвоить первый номер и так по нисходящей до последнего предмета.

**Задание №5** «Питание в турпоходе». В пустых клетках пометить галочкой продукты, употребление которых запрещено во время детского многодневного летнего туристского похода.

**Задание №6** «Медицина». В левой таблице с названиями лечебных препаратов в пустых клетках проставьте номера из правой таблицы, называющие назначение и область применения указанных препаратов.

**Задание №7** «Определение сторон света». Определить направление стрелки в круге, принимая за точку отсчета черту на круге с условным обозначением стороны: света. Ответ написать в условно-сокращенном виде (СВ - северо-восток) рядом со стрелкой в той же клетке.

Внимательно читайте задания, в крайнем случае, можно задать вопрос одному из судей. Если вы не знаете, как выполнить задание, пропустите его. Можно сначала выполнить те задания, которые не вызывают затруднения, а потом, если останется время, вернуться к более сложным. Выполнив тест, сдайте лист с заданиями и ручку и молча дожидаетесь остальных.

### «Оцени себя сам»

**Ваши данные: пол возраст хобби Ф.И.О.**

Оцените себя по 10-балльной шкале как человека, имеющего опыт и знания деятельности в условиях природной среды. Зачеркните выбранную оценку.

плохо	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</b>	отлично
-------	-----------------------------	---------

### Задание №1. Аварийная сигнализация

**Задача А:** выбрать один из пронумерованных вариантов, обозначающий международный сигнал SOS.

**Задача Б:** выбрать из тех же пронумерованных вариантов тот, который у туристов и путешественников означает сигнал бедствия.

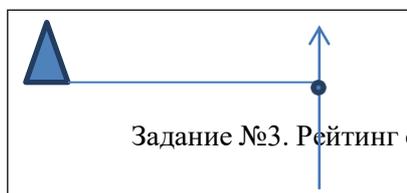
В ответе поставить порядковый номер		р сигнала		
№	Сигналы	№	Сигналы	Ответ
1	-.-. .	6	-.-. .	Задача А
2	.-. .	7	- - - - - - -	
3	-. , -	8	.-. .	Задача Б
4	- - - - - - -	9	-. .	
5	...- - - - . . . ,	10	- . - . - . - .	

### Задание №2. Азимут

Определить азимут от центра стрелки компаса на треугольник указать номер соответствующего варианта ответа. Если не знаете, что такое азимут, сделайте прочерк в ответе

<b>Варианты ответа</b>	<b>Ответ</b>
------------------------	--------------

1	0°	5	180°	№7
2	45°	6	225°	
3	90°	7	270°	
4	135°	8	305°	



Задание №3. Рейтинг снаряжения

Группа туристов заблудилась в лесном заболоченном районе. Колодная дождливая осень. До населенного пункта 100-150 км.

Задача — принять решение о степени важности и нужности того или иного элемента снаряжения. Пронумеровать снаряжение в порядке снижения значимости.

#### Задание №4. Знаки ориентирования

(Рядом с номером топознака указать варианты ответов)

1. Скалы-останцы;
2. Отдельно стоящие строения;
3. Автомобильная дорога;
4. Холмы;
5. Трубопровод;
6. Линия электропередач;
7. Редкий лес;
8. Вырубленный лес;
9. Триангуляционный пункт;
10. Линии горизонталей;
11. Тропа;
12. Река;
13. Железная дорога; Болото;
14. Болото
15. Родник

### Задание №5. Питание в турпоходе

В пустых клетках пометить продукты, запрещённые к употреблению в детском многодневном летнем туристском походе.

№	Продукты
1	Салаты
2	Вареные колбасы
3	Шоколад, мед
4	Сметана творог
5	Грибы
6	Консервированные продукты
7	Сыр
8	Кондитерские изделия с кремом
9	Пицца, оставшаяся от предыдущего приема
10	Масло сливочное

### Задание №6. Медицина

В таблице с названиями лечебных препаратов в пустых клетках проставьте номера из следующей таблицы, указывающие назначение и область применения указанных препаратов

Название препарата	
Анальгин	
Валидол	
лейкопластырь, бинт, эластичный бинт	
Перекись водорода 3%, настойка йода	
Облепиховое масло	
Аспирин, парацетамол	
Уголь активированный	
Фурациллин, фарингосепт	
Скипидарная мазь	
Нашатырный спирт	

№	Назначение, область применения препарата
1	Противоожоговое
2	Жаропонижающее, противовоспалительное
3	Сердечно-сосудистое
4	Перевязочное
5	Седативное (успокоительное)
6	Обезболивающее
7	Антисептическое
8	Согревающее
9	Адсорбирующее (при пищевом отравлении)
10	Возбуждающее (при обмороке)
11	Мочегонное
12	Общеукрепляющее
13	Антигистаминное (противоаллергическое)