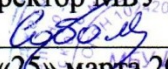
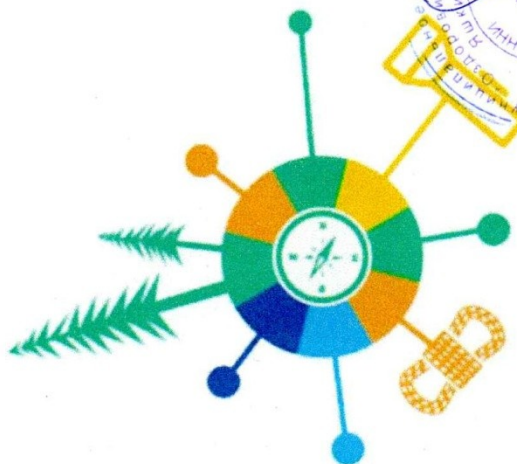


Управление образования администрации
Яшкинского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Оздоровительно- образовательный туристский центр
Яшкинского муниципального округа»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «25» марта 2021 г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ООТЦ
 Соболев А.В.
от «25» марта 2021 г.



СТАНЦИЯ ТУРИЗМА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО- КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛА ВОДНОГО ТУРИЗМА»**

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Разработчик:
Шабалина Ольга Петровна;
педагог дополнительного
образования МБУ ДО ООТЦ

пгт Яшкино, 2021

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.3.1. Учебно-тематический план	7
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	11
1.4. Планируемые результаты	27
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	29
2.1. Календарный учебный график	29
2.2. Условия реализации программы	32
2.3. Формы аттестации / контроля	34
2.4. Оценочные материалы	35
2.5. Методические материалы	39
2.6. Список литературы	45
ПРИЛОЖЕНИЯ	

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Школа водного туризма» разработана согласно требованиям следующих нормативно - правовых актов и государственных программных документов:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.).
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012); ред. От 31.07.2020, с изм. и доп., вступ. в силу 01.08.2020.
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642).
- «Федеральный закон от 02.12.2019 г. № 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р).
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р).
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания

и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» («Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740).
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ.
- Локальные акты МБУ ДО «ООТЦ Яшкинского муниципального района»: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа водного туризма» имеет туристско-краеведческую направленность и реализуется в рамках модели «Развитие образования» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Актуальность программы заключается в новых формах организации образовательной работы с детьми и подростками, направленных на деятельностное участие их в общении с водной природой и окружающим миром.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуальных, духовных и физических способностей, помогает изучению окружающей природы, способствует приобретению навыков самостоятельной жизнедеятельности.

Водный туризм - массовый и доступный вид туризма, который сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира. В водном путешествии прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта. Отдых на воде, чистый воздух, купание, рыбная ловля — все это является хорошим средством оздоровления. Походная жизнь - преодоление естественных препятствий, содействуют воспитанию коллективизма, дисциплины и взаимной выручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развивают инициативу, воспитывает в себе патриота своей Родины.

Отличительными особенностями программы является добавление в программу туристско-краеведческой направленности раздела «Тактика и техника водного туризма», который позволяет подготовить туристов-водников.

Адресат программы

Программа предполагает работу с учащимися от 12 до 17 лет. На программу зачисляются дети без вступительных экзаменов, на добровольной основе. Зачисление в группы производится на основании заполнения родителями заявления о зачислении в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Оздоровительно-образовательный туристский центр» и согласия родителя (законного представителя) несовершеннолетнего учащегося на обработку персональных данных.

Объем и срок освоения программы

Время, отведенное для изучения программы 128 часов при 4 часовой нагрузке в неделю. Занятия проводятся, как с полным составом группы, так и по мере необходимости с 2-3 или индивидуально. В составе базового уровня в объединении должно быть не менее 8 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Год обучения	Периодичность занятий	Продолжительность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 год	4 часа	2 раза	4 часа	128 часов

Формы обучения

Форма обучения по программе – очная, при введении ограничений, допускается дистанционная форма обучения. Предусмотрены теоретические и практические (преимущественно) занятия; инструктаж по технике безопасности.

Особенности организации образовательного процесса

Возраст учащихся: 12-17 лет.

Набор учащихся осуществляется на добровольной основе. Допускается зачисление в группу учащихся разного возраста. В течении учебного года допускается зачисление учащихся на программу при условии прохождения входного тестирования.

Количество учащихся в группе: 8 - 15 человек.

Программа не рассчитана на детей с ОВЗ, детей-инвалидов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: оздоровление детей и подростков посредством включения их в туристско-краеведческую через занятия водным туризмом.

Задачи программы:

Образовательные:

- расширить и углубить знания учащихся по водному туризму;
- повышать образовательный уровень учащихся через туристско-краеведческую деятельность.

Развивающие:

- развить физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию учащихся.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность;
- воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований;
- формировать потребность обучающихся в здоровом образе жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Опрос.
2.	Туристская подготовка	36	7	29	Тестирование.
3.	Топография и ориентирование	14	7	7	Тестирование. Соревнования.
4.	Краеведение	8	4	4	Тестирование.
5.	Основы гигиены и первая помощь	8	4	4	Тестирование.
6.	Тактика и техника водного туризма	40	8	32	Зачет.
7.	Общая физическая подготовка	10	1	9	Функциональные пробы.
8.	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Соревнования.
ВСЕГО:		128	34	94	

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля	Дата проведения
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Опрос	
2.	Туристская подготовка	36	7	29	Тестирование	-
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	Опрос	-
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	2		2	Дидактическая игра «Я собираюсь в поход»	
2.2	Организация	2	1	1	Опрос	

	туристского быта. Привалы и ночлеги					
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2		2	Викторина «Виды и типы костров»	
2.3	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	Игра «Лучший маршрут»	
2.3	Подготовка к походу, путешествию	2		2	Опрос о районе планируемого похода	
2.4	Питание в туристском походе	2	1	1	Опрос	
2.4	Питание в туристском походе	2		2	Опрос «Распределение, упаковка и хранение продуктов»	
2.5	Туристские должности в группе	2	1	1	Игра «Туристские должности в походе»	
2.5	Туристские должности в группе	2		2	Анкетирование «Работа в туристской группе по походным должностям»	
2.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	1	1	Опрос	
2.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2		2	Опрос	
2.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2		2	Зачет по тактике и технике преодоления искусственных препятствий	
2.7	Туристские узлы	2	1	1	Опрос	
2.7	Туристские узлы	2		2	Зачет «Узлы» (вязка узлов на время)	
2.8	Туристские слеты и соревнования	2		2	Занятые места на соревнованиях	
3.	Топография и ориентирование	14	7	7	Тестирование. Соревнования.	-
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	Опрос по пройденной теме.	
3.2	Условные знаки	2	1	1	Топографический диктант	
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	Зачет по построению	

					азимутальных треугольников	
3.4	Компас, работа с компасом	2	1	1	Зачет движение по азимуту	
3.5	Измерение расстояний	2	1	1	Зачет на работу микроглазомера	
3.6	Способы ориентирования	2	1	1	Тестирование	
3.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	Опрос	
4.	Краеведение	8	4	4	Тестирование.	-
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1	Краеведческая викторина	
4.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1	Опрос	
4.3	Изучение района путешествия	2	1	1	Зачет по докладам о районе предстоящего похода	
4.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1	Тестирование	
5.	Основы гигиены и первая помощь	8	4	4	Тестирование	-
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	Конкурс фотографий селфи «Я за ЗОЖ»	
5.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Опрос	
5.3	Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1	Тестирование	
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	Опрос	
6.	Тактика и техника водного туризма	40	8	32	Зачет	-
6.1	Техника водного туризма	2	1	1	Опрос	
6.2	Техника водного туризма	2	1	1	Опрос	
6.3	Техника водного туризма	2		2	Зачет	
6.4	Техника водного туризма	2		2	Зачет	

6.5	Техника водного туризма	2		2	Зачет	
6.6	Тактика водного туризма	2	1	1	Опрос	
6.7	Тактика водного туризма	2	1	1	Опрос	
6.8	Тактика водного туризма	2		2	Зачет	
6.9	Тактика водного туризма	2		2	Зачет	
6.10	Тактика водного туризма	2		2	Зачет	
6.11	Снаряжение для водного путешествия	2	1	1	Опрос	
6.12	Снаряжение для водного путешествия	2	1	1	Опрос	
6.13	Снаряжение для водного путешествия	2		2	Зачет	
6.14	Снаряжение для водного путешествия	2		2	Зачет	
6.15	Снаряжение для водного путешествия	2		2	Зачет	
6.16	Обеспечение безопасности в водном походе	2	1	1	Опрос	
6.17	Обеспечение безопасности в водном походе	2	1	1	Опрос	
6.18	Обеспечение безопасности в водном походе	2		2	Зачет	
6.19	Обеспечение безопасности в водном походе	2		2	Зачет	
6.20	Обеспечение безопасности в водном походе	2		2	Зачет	
7.	Общая физическая подготовка	10	1	9	Зачет	-
7.1	Общая физическая подготовка	2	1	1	Зачет	
7.2	Общая физическая подготовка	2		2	Зачет	
7.3	Общая физическая подготовка	2		2	Зачет	
7.4	Общая физическая подготовка	2		2	Зачет	
7.5	Общая физическая подготовка	2		2	Зачет	
8.	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Соревнования	-
8.1	Специальная физическая подготовка	2	1	1	Зачет	

8.2	Специальная физическая подготовка	2		2	Зачет	
8.3	Специальная физическая подготовка	2		2	Зачет	
8.4	Специальная физическая подготовка	2		2	Зачет	
8.5	Специальная физическая подготовка	2		2	Зачет	
Итого:		128	34	94		

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 ч.)

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 путешественник», «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в бассейне. в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому и водному многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы. Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Практика: Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях. Отработка техники преодоления естественных препятствий.

Форма контроля: Опрос по пройденному материалу.

Раздел 2. Туристская подготовка (36 ч.)

Тема 2.1. Личное и групповое туристское снаряжение (4 ч.)

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 водных походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, перчатки, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для водного похода.

Практика: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

Форма контроля: Дидактическая игра «Я собираюсь в поход».

Тема 2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (4 ч.)

Теория: Привалы и ночлеги в походе. 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. Выбор мест для ночевки и привалов на различных типах рек. Установка плавсредств с учетом колебания уровня воды.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и

умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Простейшие средства очистки и обеззараживания питьевой воды.

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Форма контроля: Викторина «Виды и типы костров»

Тема 2.3. Подготовка к походу, путешествию(4ч.)

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.

Практика: Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Форма контроля: Опрос о районе планируемого похода.

Тема 2.4. Питание в туристском походе (4ч.)

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.

Практика: Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Форма контроля: Опрос «Распределение, упаковка и хранение продуктов»

Тема 2.5. Туристские должности в группе (4ч.)

Теория: Должности 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. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: 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.

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

Форма контроля: Анкетирование «Работа в туристской группе по походным должностям»

Тема 2.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий (6ч.)

Теория: 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.

Практика: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность). Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Форма контроля: Зачет по тактике и технике преодоления искусственных препятствий.

Тема 2.7. Туристские узлы (4ч.)

Теория: Виды и характеристика веревок. Туристские узлы. Применение туристских узлов. Прусики. Узлы для наведения переправ.

Практика: Вязка узлов различными способами: «Булинь», проводники-«Восьмерка», «Двойной», «Австрийский», «Штык», «Стремя», «Прямой», «Грепвайн», «Встречный».

Форма контроля: Зачет «Узлы» (вязка узлов на время).

Тема 2.8. Туристские слеты и соревнования (2ч.)

Теория: 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.

Практика: Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

Форма контроля: Занятые места на соревнованиях.

Тема 2.9. Подведение итогов похода (4ч.)

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление 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.

Практика: Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Форма контроля: Проверка отчета о походе на соответствие требований.

Раздел 3. Топография и ориентирование (14 ч.)

Тема 3.1. Понятие о топографической и спортивной карте (2 ч.)

Теория: Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

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. Особенности ориентирования при движении на маршруте водного похода. Ориентирование на реках, озерах. Ориентирование при прохождении перевалов и порогов. Динамика речного потока. Основные параметры потока. Характеристика долины реки. Уточнение карты в походе. Ориентирование по протокам, характерным препятствиям, береговой и орографической обстановке. Лоцманская схема реки. Схема описания порога.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Форма контроля: Опрос по пройденной теме.

Тема 3.2. Условные знаки (2 ч.)

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. Горизонтали основные, утолщенные,

полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

Практика: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Упражнения на запоминание знаков, игры.

Форма контроля: Топографический диктант.

Тема 3.3. Ориентирование по горизонту, азимут (2 ч.)

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Форма контроля: Зачет по построению азимутальных треугольников.

Тема 3.4 Компас, работа с компасом(2 ч.)

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом жидкостным.

Практика: Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Форма контроля: Зачет движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Тема 3.5. Измерение расстояний(2 ч.)

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Глазомерная съемка препятствий и составление схем их прохождения. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Глазомерная съемка и составление схемы порога.

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Форма контроля: Зачет на работу микроглазомера по картам разного масштаба.

Тема 3.6. Способы ориентирования(2 ч.)

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути.

Практика: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Форма контроля: Тестирование.

3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (2 ч.)

Теория: Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практика: Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

Форма контроля: Опрос.

Раздел 4. Краеведение (8 ч.)

Тема 4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (2 ч.)

Теория: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. 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.

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

Форма контроля: Краеведческая викторина

Тема 4.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (2 ч.)

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

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

Форма контроля: Опрос.

Тема 4.3. Изучение района путешествия (2 ч.)

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. географическое положение и границы.

Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир. Памятные места, экскурсионные объекты региона. Водные маршруты, рекомендованные для прохождения. Литература о родном крае. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практика: Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Форма контроля: Зачет по докладам о районе предстоящего похода.

Тема 4.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (2 ч.)

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.

Работа в 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.

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

Форма контроля: Тестирование.

Раздел 5. Основы гигиены и первая помощь (8 ч.)

Тема 5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний (2 ч.)

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.

Практика: 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.

Форма контроля: Конкурс фотографий селфи «Я за ЗОЖ».

Тема 5.2. Походная медицинская аптечка (2 ч.)

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.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

Форма контроля: Опрос.

Тема 5.3. Основные приемы оказания первой помощи (2 ч.)

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.

По мощь 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.

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

Форма контроля: Тестирование.

Тема 5.4 Приемы транспортировки пострадавшего (2 ч.)

Теория: Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества 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.

Практика: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Форма контроля: Опрос.

Раздел 6. Тактика и техника водного туризма (40 ч.)

Тема 6.1. Техника водного туризма (10 ч.)

Теория: Элементы и техника гребли. Весло. Байдарочный и катамаранный гребки. Гребки перемещения и управления, гребки прямые и обратные. Посадка и высадка из судна. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления судном. Взаимодействие членов экипажа. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий. Движение по открытым водоемам. Управление гребными судами. Преодоление препятствий: сливов, «бочек», валов, каменистых участков, прижимов.

Практика: Выбор весла. Разворот весла, хват. Гребки для перемещения байдарки и управления ею. Прямой и обратный гребок. Управление байдаркой: повороты, зацепы. Посадка в байдарку и высадка из нее. Отчаливание от берега и причаливания к нему. Управление катамараном. Преодоление препятствий: сливов, «бочек», стоячих валов, каменистых участков. Движение по течению и против течения, прохождение отмелей и зарослей, движение по открытым водоемам, высокая волна, встречный и боковой ветер, прохождение порогов, техника преодоления естественных и искусственных препятствий. Прохождение искусственных препятствий: мостов, плотин, рыболовных сооружений. Прохождение естественных препятствий: прижимов, отмелей.

Форма контроля: Зачет.

Тема 6.2. Тактика водного туризма (10 ч.)

Теория: Понятие о тактике в водном походе. Пассивная и активная тактика. Распорядок дня и график движения. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка. Обносы. Волоки и перекаты, их прохождение. Движение при ограниченной возможности просмотра препятствий.

Построение маршрута путешествия. Внесение изменений в график движения в зависимости от реальных условий. Разведка порогов и других сложных участков. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Походный порядок судов. Связь между экипажами судов. Тактика движения пешком, короткие и длинные волоки (обносы). Запасной вариант подходов и выходов с маршрута.

Практика: Составление графика движения, предварительная разведка сложных препятствий и оценка их прохождения. Тактика прохождения препятствий.

Форма контроля: Зачет.

Тема 6.3. Снаряжение для водного путешествия (10 ч.)

Теория: Виды туристских судов и их основные параметры: длина, ширина, осадка. Главные эксплуатационные качества: водоизмещение, устойчивость, маневренность, непотопляемость, ходовые качества. Каркасные и каркасно-надувные байдарки и катамараны. Увеличение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Особенности личного снаряжения для водного туризма. Гидроизоляция снаряжения и продуктов. Размещение груза и людей в байдарках. Спасательные средства. Подготовка, ремонт и модернизация байдарок перед сложным водным путешествием с целью повышения надежности судна и безопасности на плаву. Состав ремонтного набора для различных типов судов. Изготовление фартуков. Подготовка группового и

личного снаряжения. Передходный профилактический ремонт. Снаряжение для страховки и обеспечения безопасности.

Практика: Сборка и разборка байдарок, катамаранов. Профилактический ремонт судна. Герметичная упаковка вещей. Вязание узлов и обвязка байдарки. Ремонт плавсредств.

Форма контроля: Зачет.

Тема 6.4. Обеспечение безопасности в водном походе (10 ч.)

Теория: Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных ситуаций. Степень риска в водных походах. Основные причины возникновения опасности в водном путешествии. Анализ несчастных случаев в водных походах. Правила посадки и высадки экипажа, поведения в судах. Передходная проверка снаряжения и судов, профилактический осмотр их в контрольном выходе на воду. Применение спасательных средств. Значение дисциплины. Оказание помощи терпящим аварию на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Страховка при прохождении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

Практика: Действия группы при аварии на воде. Передходная проверка личного и группового снаряжения, судов. Профилактический осмотр судов в походе. Тренировочный выход на вод. Отработка приемов страховки, действий группы при аварии.

Форма контроля: Зачет.

Раздел 7. Общая физическая подготовка (10 ч.)

Теория. Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного

прохождения маршрутов туристских походов. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения..

Практика. Легкая атлетика Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки-1500 м, мальчики-2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Подвижные и спортивные игры- баскетбол, футбол, настольный теннис, пионербол, эстафеты. Гимнастические упражнения. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекувы, стойка на лопатках, мост. Плавание Освоение одного из способов плавания: заплывы на 25 м, 50 м, 100 м. Скалолазание. Зацепки и их использование; самостраховка при занятиях на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам. Дневник самоконтроля. Витаминизация. Медико-биологические средства восстановления.

Форма контроля: Зачет.

Раздел 8. Специальная физическая подготовка (10 ч.)

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов-водников. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика. Упражнения на развитие выносливости Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5 -5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Упражнение на развитие быстроты Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости. Элементы скалолазания. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Упражнения для развития силы Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки – на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лёжа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц Наклоны вперёд, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Занятия на тренажерах, а также занятия с гантелями, гирей и штангой используются для развития силы и общей выносливости всех групп мышц обучающихся. Занятия организуются и как короткие комплексы на развитие силы определенных групп мышц и по методу круговой тренировки.

Форма контроля: Соревнования на скалодроме.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения учащийся будет знать:

- историю развития водного туризма;
- современное состояние развития водного туризма;
- особенности организации бивака и питания в условиях водного и пешего похода;
- общие требования к специальному туристскому снаряжению для водного и пешего туризма;
- общие требования по организации безопасности в водных и пеших туристских походах; правила пользования спасательным жилетом;
- характеристики основных природных препятствий, характерных для водного и пешего туризма, способы их преодоления;
- основные принципы тактики подготовки и проведения водных и пеших походов;

- туристские возможности родного края (региона) для водного туризма;
- основные положения Правил соревнований по спортивному туризму;
- первичные признаки заболеваний, характерных для водных и пеших походов, профилактику заболеваний.

Будет уметь:

- составлять перечень специального личного и группового снаряжения, подбирать, ухаживать и правильно хранить его;
- преодолевать простые естественные препятствия, характерные для водного и пешего туризма;
- составлять, разбирать и просушивать судно, осуществлять несложный ремонт;
- управлять судном, уметь размещаться на судне и правильно размещать груз;
- ориентироваться на реке с помощью туристской лодки;
- проводить разведку водных преград, обносков.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:

- положительное отношение к систематическим занятиям туризмом;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- умение находить общий язык и общие интересы со своими сверстниками.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:

- формирование понимания цели выполняемых действий;
- умение договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в группе;

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- целеустремленность, настойчивость, инициативу и ответственность;
- чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований;
- потребность обучающихся в здоровом образе жизни.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 32

Количество учебных дней – 64

Продолжительность каникул – нет

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – с 15 сентября по 15 мая.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

- Класс для занятий;
- Тренажерный зал;
- Скалодром;
- Катамаран (четырёх местный)- 2 шт.;
- Катамаран (двух местный)- 9 шт.;
- Байдарка (трех местная)- 4 шт.;

- Спасательный жилет- 15 шт.;
- Весло-20 шт.;
- Палатка (трех местная)- 5 шт.;
- Рюкзак- 15шт. ;
- Шатер- 2 шт.;
- Коврик- 15 шт.;
- Спальник- 15 шт.;
- Газовая горелка- 2 шт.;
- Котелок (9л)- 3 шт.;
- Компас- 15 шт.;
- Ноутбук с выходом в интернет-1 шт.;
- Проектор- 1 шт.;
- Экран- 1 шт.;
- Цифровой фотоаппарат- 1 шт.;
- Новигатор- 1 шт.;
- Рация- 6 шт.;
- Веревка- 150м. ;
- Карабин- 60шт.;
- Жумар-10шт. ;
- Бсу (8)- 10шт. ;
- Трек- 6шт ;
- Страховочная система- 10шт.

- Каска туристическая- бшт.
- Ремнабор;
- Канцелярские товары;
- Спортивно- игровой инвентарь.

2.2.2. Информационное обеспечение:

- Стенд «Туристские узлы»;
- Картографический материал;
- Видеофильмы о сплавах по рекам- «Томь», «Золотой Китат», «Кия»...;
- Фотоархивы водных походов;
- Презентация «техника безопасности пешеходного туризма»
- Презентация «виды пешеходного туризма»
- Презентация «соревнования пешеходного туризма»
- Видеоурок основы спортивного туризма для начинающих
<https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&t=11s>
- Видеоурок основы пешеходного туризма для начинающих элементы личного снаряжения <https://www.youtube.com/watch?v=O1Lf56yBFMw>
- Видео урок работа с компасом. Ориентирование по азимуту
<https://www.youtube.com/watch?v=1G-X-RmhhA4&t=20s>
- Видеофильм как правильно пользоваться компасом без карты Карты топографические различных масштабов <https://www.youtube.com/watch?v=uiXwN-Yyl0&t=14s>
- Мультфильм «азбука безопасности» https://www.youtube.com/watch?v=jBT8MqWDW_k

- Мультфильм 10 ошибок при оказании первой помощи
https://www.youtube.com/watch?v=ESORMgWifTs&feature=emb_title
- Иллюстрации, туристские системы, палатки
- Положения, условия соревнований

2.2.3. Кадровое обеспечения:

Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

Для реализации программы необходимо, чтобы педагог имел туристскую квалификационную книжку «Инструктор детско-юношеского туризма».

2.3. Формы аттестации / контроля

2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

1. Опрос по теме «Техника безопасности»;
2. Тестирование по разделу «Туристская подготовка»- 120 вопросов;
3. Тестирование по разделу «Топография и ориентирование»- 45 вопросов;
4. Тестирование по разделу «Краеведение»- 36 вопросов;
5. Тестирование по разделу «Техника и тактика водного туризма»- 50 вопросов;
6. Функциональные пробы на проверку ОФП (12-минутный тест Купера; Индекс Руфье; Проба Штанге; Проба Генча; Проба Ромберга; Вестибулярная проба Бондаревского; Динамическое равновесие);
7. Соревнования на проверку СФП «Перильная техника» в закрытых помещениях на скалодроме. Этапы: подъем по навесной переправе;

траверс; параллельные перила; бревно с судейскими перилами; подъем на жумаре; траверс; спуск на БСУ.

Для обучающихся обязательно участие в соревнованиях уровня учреждения: по теоретической подготовке, специальной и общефизической подготовке, участие в выездных тренировках, оздоровительных лагерях (в природных условиях), в походах выходного дня и в походах с одной ночевкой на природе, экскурсиях.

2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

1. Аналитический материал по проведенному опросу «Техника безопасности»;
2. Аналитический материал по проведенному тестированию «Туристская подготовка»;
3. Аналитический материал по проведенному тестированию «Топография и ориентирование», результаты соревнований по спортивному ориентированию «Лабиринт», спортивное ориентирование в заданном направлении, городское спортивное ориентирование;
4. Аналитический материал по проведенному тестированию «Краеведение»;
5. Аналитический материал по проведенному тестированию «Техника и тактика водного туризма»;
6. Аналитический материал по проведенным функциональным пробам ОФП;
7. Результаты соревнований «Перильная техника» в закрытых помещениях на скалодроме.

Успешная реализация программы позволяет рассчитывать на:

- Применение ребятами знаний основ туризма на соревнованиях по спортивному туризму;
- Воспитание у молодежи потребности в здоровом образе жизни;

Туристические соревнования УТП и УТС являются одной из важных форм подготовки и проверки готовности туристических групп, а также и формой обмена опытом работы и пропаганды всего нового, появившегося в туризме за последнее время. В конце учебного года команда туристов проходит учебно-тренировочные сборы (палаточный лагерь) на территории детского оздоровительного лагеря «Колосок».

Занятия туризмом вырабатывают у детей ценные умения и навыки в разведении костра, собирании судов, приготовлении пищи, ремонте обуви и одежды. Сталкиваясь с трудностями туристической жизни, они учатся преодолевать их не в одиночку, а коллективом. Учитывая все особенности детского организма, следует строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств.

2.4. Оценочные материалы

1. Опросник по теме «Техника безопасности»- 30 вопросов, бланки для ответов;
2. Тесты по разделу «Туристская подготовка»- 120 вопросов, бланки для ответов;
3. Тесты по разделу «Топография и ориентирование»- 45 вопросов, бланки для ответов. Положение о соревнованиях. Условия проведения соревнований. Картографический материал. Протоколы соревнований;
4. Тесты «Краеведение»- 36 вопросов, бланки для ответов;
5. Тесты по разделу «Техника и тактика водного туризма»- 50 вопросов, бланки для ответов;
6. Описание и рекомендации для проведения функциональных проб (12-минутный тест Купера; Индекс Руфье; Проба Штанге; Проба Генча; Проба Ромберга; Вестибулярная проба Бондаревского; Динамическое равновесие). Бланки для заполнения результатов;
7. Положение о соревнованиях. Условия проведения соревнований. Протоколы соревнований.

Обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы, позволяющие определить их рост и динамику тренировочного процесса.

2.5. Методические материалы

Методы обучения и воспитания:

словесный, наглядно-практический; игровой, дискуссионный, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса:

индивидуально- групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия:

беседа, практическое занятие, соревнования, эстафеты.

Педагогические технологии:

технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия:

является хоть и ограниченным по времени процессом, представляет собой модель деятельности педагога и детского коллектива. В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой вида деятельности, содержанием и конкретной задачей.

I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на тренировочных занятиях.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на тренировочную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения задания
выявление ошибок и их коррекция.

Содержание этапа: проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей

IV этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. *Усвоение новых знаний и способов действий.*
2. *Первичная проверка*
3. *Закрепление знаний и способов действий.*

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. *Обобщение и систематизация знаний.*

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.
Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.
Используются тестовые задания, прохождение туристических этапов различной сложности.

VI этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап: информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий. Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий. Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

Дидактические материалы:

- Стенд «Туристские узлы»;
- Картографический материал;
- Видеофильмы о сплавах по рекам- «Томь», «Золотой Китат», «Кия»...;
- Фотоархивы водных походов;
- Презентация «техника безопасности пешеходного туризма»
- Презентация «виды пешеходного туризма»
- Презентация «соревнования пешеходного туризма»

- Видеоурок основы спортивного туризма для начинающих <https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&t=11s>
- Видеоурок основы пешеходного туризма для начинающих элементы личного снаряжения <https://www.youtube.com/watch?v=O1Lf56yBFMw>
- Видео урок работа с компасом. Ориентирование по азимуту <https://www.youtube.com/watch?v=1G-X-RmhhA4&t=20s>
- Видеофильм как правильно пользоваться компасом без карты Карты топографические различных масштабов https://www.youtube.com/watch?v=uiXwN_-Yyl0&t=14s
- Мультфильм «азбука безопасности» https://www.youtube.com/watch?v=jBT8MqWDW_k
- Мультфильм 10 ошибок при оказании первой помощи https://www.youtube.com/watch?v=ESORMgWifTs&feature=emb_title
- Иллюстрации, туристские системы, палатки
- Положения, условия соревнований
- Игра «Топографические кубики»
- Игра «Монополия в Кузбассе»

Список используемой литературы

Литература для педагога

1. Аппенянский А. И. «Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме». М.: «Советский спорт», 2006. 196 с.
2. Вайндорф-Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей и подростков : учебное пособие для прикладного бакалавриата. М.: Юрайт, 2016. – 160 с.
3. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2008.308 с.
4. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.
5. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. 352 с.
6. Кузнецов В.С. Физическая подготовка юношей по основам военной службы в программах ОБЖ, БЖ. М.: МИОО, 2008. 182 с.
7. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: методическое пособие. М.: ВЛАДОС, 2000. 156 с.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря: учебно-методическое пособие. М.: ВЛАДОС, 2000. 151 с.
9. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. М.: Академия, 2004. 304 с.
10. Павлов Е.А. Проблемы законодательного регулирования подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров для сферы рекреации и спортивно-оздоровительного туризма// Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. 2016. № 1.С.12-18.
11. Самарина И. А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2007. 276 с.

12. Спортивный туризм в системе образования / под редакцией С.М. Губаненкова. СПб.: Петрополис, 2008. 196 с.
13. Федотов Ю.Н., Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник. М.: Советский спорт, 2014. 424 с.

Интернет источники:

1. <https://turizm.lugasport.info/wp-content/uploads/2017/04/2017-Водный-туризм.pdf>

Литература для учащихся и родителей

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). М.: САМ Полиграфист, 2015. 234 с.
2. Бабич В., Федцов В. Начальная подготовка горнолыжника: учебно-практическое пособие. М.: «Советский спорт», 2003. 92 с.
3. Бабкин А. Специальные виды туризма: учебное пособие. М.: «Советский спорт», 2008. 208 с.
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии: учебное пособие. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001. 72 с.
5. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2008. 464 с.

Приложения.

Приложение 1.

Календарно- тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско- краеведческой направленности «Школа водного туризма»

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля	Дата проведения
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Опрос	
2.	Туристская подготовка	36	7	29	Тестирование	-
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	Опрос	-
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	2		2	Дидактическая игра «Я собираюсь в поход»	
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	Опрос	
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2		2	Викторина «Виды и типы костров»	
2.3	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	Игра «Лучший маршрут»	
2.3	Подготовка к походу, путешествию	2		2	Опрос о районе планируемого похода	
2.4	Питание в туристском походе	2	1	1	Опрос	
2.4	Питание в туристском походе	2		2	Опрос «Распределение, упаковка и хранение продуктов»	
2.5	Туристские должности в группе	2	1	1	Игра «Туристские должности в походе»	
2.5	Туристские должности в группе	2		2	Анкетирование «Работа в туристской группе по походным должностям»	
2.6	Правила движения в	2	1	1	Опрос	

	походе, преодоление препятствий					
2.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2		2	Опрос	
2.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2		2	Зачет по тактике и технике преодоления искусственных препятствий	
2.7	Туристские узлы	2	1	1	Опрос	
2.7	Туристские узлы	2		2	Зачет «Узлы» (вязка узлов на время)	
2.8	Туристские слеты и соревнования	2		2	Занятые места на соревнованиях	
3.	Топография и ориентирование	14	7	7	Тестирование. Соревнования.	-
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	Опрос по пройденной теме.	
3.2	Условные знаки	2	1	1	Топографический диктант	
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	Зачет по построению азимутальных треугольников	
3.4	Компас, работа с компасом	2	1	1	Зачет движение по азимуту	
3.5	Измерение расстояний	2	1	1	Зачет на работу микроглазомера	
3.6	Способы ориентирования	2	1	1	Тестирование	
3.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	Опрос	
4.	Краеведение	8	4	4	Тестирование.	-
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1	Краеведческая викторина	
4.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1	Опрос	
4.3	Изучение района путешествия	2	1	1	Зачет по докладам о районе предстоящего похода	

4.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1	Тестирование	
5.	Основы гигиены и первая помощь	8	4	4	Тестирование	-
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	Конкурс фотографий селфи «Я за ЗОЖ»	
5.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Опрос	
5.3	Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1	Тестирование	
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	Опрос	
6.	Тактика и техника водного туризма	40	8	32	Зачет	-
6.1	Техника водного туризма	2	1	1	Опрос	
6.2	Техника водного туризма	2	1	1	Опрос	
6.3	Техника водного туризма	2		2	Зачет	
6.4	Техника водного туризма	2		2	Зачет	
6.5	Техника водного туризма	2		2	Зачет	
6.6	Тактика водного туризма	2	1	1	Опрос	
6.7	Тактика водного туризма	2	1	1	Опрос	
6.8	Тактика водного туризма	2		2	Зачет	
6.9	Тактика водного туризма	2		2	Зачет	
6.10	Тактика водного туризма	2		2	Зачет	
6.11	Снаряжение для водного путешествия	2	1	1	Опрос	
6.12	Снаряжение для водного путешествия	2	1	1	Опрос	
6.13	Снаряжение для водного путешествия	2		2	Зачет	
6.14	Снаряжение для водного путешествия	2		2	Зачет	
6.15	Снаряжение для водного путешествия	2		2	Зачет	
6.16	Обеспечение безопасности в водном походе	2	1	1	Опрос	
6.17	Обеспечение	2	1	1	Опрос	

	безопасности в водном походе					
6.18	Обеспечение безопасности в водном походе	2		2	Зачет	
6.19	Обеспечение безопасности в водном походе	2		2	Зачет	
6.20	Обеспечение безопасности в водном походе	2		2	Зачет	
7.	Общая физическая подготовка	10	1	9	Зачет	-
7.1	Общая физическая подготовка	2	1	1	Зачет	
7.2	Общая физическая подготовка	2		2	Зачет	
7.3	Общая физическая подготовка	2		2	Зачет	
7.4	Общая физическая подготовка	2		2	Зачет	
7.5	Общая физическая подготовка	2		2	Зачет	
8.	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Соревнования	-
8.1	Специальная физическая подготовка	2	1	1	Зачет	
8.2	Специальная физическая подготовка	2		2	Зачет	
8.3	Специальная физическая подготовка	2		2	Зачет	
8.4	Специальная физическая подготовка	2		2	Зачет	
8.5	Специальная физическая подготовка	2		2	Зачет	
Итого:		128	34	94		

Приложение 2.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при несоответствии одежды условиям занятий;
- отсутствие разминки;
- при нахождении в зоне срыва участника, падения снаряжения;
- при неправильном выполнении самостраховки или страховки или её отсутствие на опасных участках; при не выполнении правил и условий занятий по самостраховке или страховке,
- отсутствие на опасных участках судейской страховки;
- при нарушении дисциплины (самодисциплины) поведения на занятиях.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить личное и групповое снаряжение на предмет механических или иных повреждений.
3. Внимательно выслушать задание и меры безопасности преподавателя.
4. Ознакомиться с программой занятия.
5. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. Правильно выполнять технико-тактические действия (в соответствии с правилами, условиями занятия, требованиями безопасности).
2. Выполнять все замечания преподавателя по подготовке и на дистанции по устранению ошибок, влекущих за собой нарушение мер безопасности на дистанции.

3. Если обнаружите нарушения /разрушения/ в состоянии искусственного рельефа, мест крепления станций, мест самостраховки, страховки - немедленно сообщите об этом преподавателю.
4. При страховке внимательно следить за действиями страхуемого, быть готовым в любой момент среагировать на его срыв.
5. Не находиться под участником, выполняющим подъём, спуск (в зоне падения при срыве, в зоне падения снаряжения).
6. Подсказывать другим учащимся о недостатках в его снаряжении (могущих привести к возникновению опасной для здоровья ситуации) или неправильном (небезопасном) выполнении технико-тактического приёма.
7. Не покидать места занятий без разрешения преподавателя.
8. Соблюдать дисциплину и этику поведения во время занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить выполнение заданий и сообщить об этом преподавателю.
2. При получении травмы, немедленно сообщить об этом преподавателю. Прекратить движение по дистанции, оказать ДМП, обратиться к врачу по возможности, если необходимо - вызвать скорую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Сообщить преподавателю о выполнении задания.
2. Убрать личное и групповое снаряжение в места для его хранения, при обнаружении его повреждения, сообщить об этом преподавателю.
3. Покинуть место проведения занятия - с разрешения руководителя или вместе с ним.

Приложение 3.

Тест по туристской подготовке и тактике и технике водного туризма

Тест состоит из 120 вопросов, для которых нужно выбрать один или несколько вариантов ответа и отметить буквенное обозначение выбранных вариантов в специальном бланке. Будь внимательным. Все записи в бланке должны быть разборчивы, желательны выполнены печатными буквами. Сделанные исправления в бланке ответов должны читаться однозначно.

1. «Российское общество туристов», созданное на базе Русского туринг-клуба, было в числе первых и крупнейших для своего времени организаций, объединивших любителей активных путешествий в России на рубеже XIX—XX вв. Год основания Общества принято считать точкой отсчета истории туризма в России. В каком году оно было создано?
А. 1875; Б. 1895; В. 1905; Г. 1910.
2. Системе детско-юношеского туризма в России уже не одно десятилетие. За официальную дату его возникновения принято открытие в Москве при Народном комиссариате просвещения Центрального бюро школьных экскурсий. В каком году состоялось открытие этого бюро?
А. в 1917 году; Б. в 1918 году; В. в 1920 году; Г. в 1921 году.
3. В каком году в туризме были введены инструкторские звания – младший инструктор, инструктор, старший инструктор по видам туризма?
А. в 1939 году; Б. в 1940 году; В. в 1945 году; Г. в 1949 году.
4. Спортивный туризм – это вид спорта. В каком году туризм был включен в Единую Всесоюзную спортивную классификацию?
А. в 1939 году; Б. в 1940 году; В. в 1945 году; Г. в 1949 году.
5. В каком году была создана первая детская экскурсионно-туристская станция в Кузбассе?
А. в 1932 году; Б. в 1941 году; В. в 1944 году; Г. в 1956 году.
6. В 1947 году по инициативе школьников в Сталинске был организован клуб юных краеведов-путешественников, который в 1949 году реорганизован в областное общество юных краеведов-путешественников. Как называлось это общество?
А. «Юный турист Кузбасса»;
Б. «Юный краевед-путешественник Кузбасса»;
В. «Страна любителей костра и солнца»;
Г. «Кузбасс».
7. На берегу, какой реки был построен первый областной туристский лагерь «Солнечный туристан»?
А. р.Томь; Б. р. Мрассу; В. р. Чумыш; Г. р. Мал. Подикова.
8. Какое мероприятие ни разу не проводилось в Кузбассе?
А. Всекузбасские олимпийские игры по туризму;
Б. Форум «Друзей ветра и солнца»;
В. Всероссийский слет туристов;
Г. Всероссийский полевой лагерь «Юный спасатель».
9. Перечислите виды туризма, для которых характерны маршруты на средствах передвижения.
А. велосипедный; Б. водный; В. авто-мото; Г. конный.
10. Как называется маршрут по горному району, который включает сплав по реке и преодоление перевалов?
А. горно-водный; Б. водно-горный; В. горный; Г. комбинированный.
11. Локальными препятствиями, определяющими категорию сложности маршрута, для пешеходного туризма являются:
А. переправы; Б. перевалы; В. вершины; Г. траверсы; Д. каньоны.
12. Протяженными препятствиями, определяющими категорию сложности маршрута, для пешеходного туризма являются:
А. растительный покров;
Б. болота;
В. осыпи, морены;
Г. пески;
Д. снежные участки;
Е. ледовые участки;
Ж. водные участки.
13. К категорированным локальным препятствиям в лыжном путешествии относятся:
А. перевалы; Б. вершины; В. траверсы; Г. каньоны; Д. ледопады.
14. Сколько существует категорий трудности водных препятствий на водных маршрутах?
А. 3; Б. 4; В. 5; Г. 6.
15. В горных путешествиях определяющие препятствия - это ...
А. перевалы и переправы;
Б. перевалы и вершины;
В. вершины и траверсы;
Г. перевалы, вершины, траверсы хребтов.

16. В спелеопутешествиях определяющие препятствия - это ...
- А. перевалы; Б. пещеры; В. каньоны; Г. пороги.
17. Какие спортивные походы можно совершать по территории Кемеровской области?
- А. пешеходные; Б. лыжные; В. горные; Г. водные; Д. спелео.
18. Массовое туристско-спортивное мероприятие, организуемое с целью выявления сильнейших туристских групп и туристов - спортсменов при прохождении туристских маршрутов и дистанций – это...
- А. экспедиция;
 Б. соревнования по спортивному туризму;
 В. туристский слет;
 Г. полевой туристский лагерь.
19. Посещение достопримечательных чем-либо объектов (памятников культуры, музеев, предприятий, местности и т.д.) в учебных или культурно - просветительных целях под руководством специалиста – это ...
- А. прогулка; Б. поход; В. экскурсия; Г. туриада.
20. Это туристско-спортивное мероприятие с активным способом передвижения предполагает прохождение нового (заранее разработанного) либо известного маршрута, как в населенной, так и ненаселенной местности с определенными целями: познавательными, оздоровительными, спортивными, учебными, тренировочными. О каком мероприятии идет речь?
- А. экспедиция; Б. поход; В. экскурсия; Г. туристский слет.
21. Значком «Юный турист» награждаются при выполнении определенных требований. Какие это требования?
- А. совершить в течение одного года 4 похода: 2 однодневных и 2 двухдневных, в том числе один из них с ночевкой в полевых условиях;
 Б. научиться ориентироваться по компасу, часам, магнитным предметам, солнцу, пользоваться топографической и спортивной картой, ходить по азимуту;
 В. научиться преодолевать естественные препятствия в пути;
 Г. уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
 Д. научиться выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, уметь разжечь костер, приготовить на нем пищу;
 Е. знать правила поведения в походе, уметь оказать доврачебную помощь.
22. С какого возраста награждаются значком «Турист России»?
- А. с 12 лет; Б. с 14 лет; В. с 16 лет; Г. с 18 лет.
23. Значком «Турист России» награждаются за участие в течение года...
- А. в одном походе продолжительностью не менее 5 дней и общей протяженностью не менее 75 км пешком или на лыжах;
 Б. в нескольких походах суммарной продолжительностью не менее 5 дней и общей протяженностью не менее 75 км пешком или на лыжах;
 В. в одном или нескольких походах суммарной продолжительностью не менее 5 дней и общей протяженностью не менее 100 км на лодках, байдарках, плотах, катамаранах;
 Г. в одном или нескольких походах суммарной продолжительностью не менее 5 дней и общей протяженностью не менее 150 км на велосипедах или по конным маршрутам.
24. Какие разряды и звания существуют в системе спортивного туризма?
- А. «Турист России»;
 Б. I, II, III юношеский, I, II, III взрослый разряды;
 В. кандидат в Мастера спорта, Мастер спорта России;
 Г. Мастер спорта международного класса, заслуженный Мастер спорта;
 Д. «Снежный барс»;
 Е. «Заслуженный путешественник России»;
 Ж. «Выдающийся путешественник России».
25. Что из перечисленных ниже предметов относится к личному снаряжению туриста?
- А. палатка;
 Б. рюкзак;
 В. теплоизоляционный коврик;
 Г. варочные котлы;
 Д. спальный мешок;
 Е. фонарь;
 Ж. кружка, миска, ложка, нож.
26. Что из перечисленных ниже предметов относится к личному специальному снаряжению туриста?
- А. спальный мешок;
 Б. каска;
 В. страховочная система;
 Г. веревка;
 Д. палатка;
 Е. лавинная лопата.
27. Что из перечисленных ниже предметов относится к групповому снаряжению?
- А. палатка;

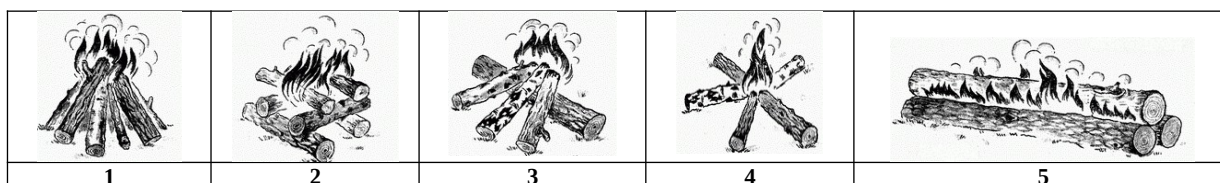
- Б. ремонтный набор;
- В. рюкзак;
- Г. аптечка медицинская;
- Д. костровые принадлежности - тросик, топор, пила;
- Е. теплоизоляционный коврик;
- Ж. газовая горелка с баллонами.

28. Как просушить обувь на привале после дождя?

- А. сушить в хорошо проветриваемом месте;
- Б. развесить возле костра;
- В. сушить на себе;
- Г. сушить обувь, держа в руках над костром.

29. Подберите к названию типа костра его изображение.

- А. «звездный»; Б. «таежный»; В. «колодец»; Г. «нодья»; Д. «шалаш».



30. Каким основным требованиям должно удовлетворять место для организации бивака?

- А. безопасность;
- Б. наличие воды;
- В. наличие рядом населенного пункта;
- Г. наличие дров;
- Д. наличие рядом транспортных магистралей;
- Е. наличие ягод и грибов;
- Ж. комфортность.

31. Где нельзя размещать бивак в горной местности?

- А. на берегу реки;
- Б. под лавиноопасным склоном;
- В. в моренном кармане;
- Г. в месте возможного схода селевого потока;
- Д. под камнеопасным склоном;
- Е. в сухих руслах рек.

32. Какая палатка правильно установлена по отношению к ветру?



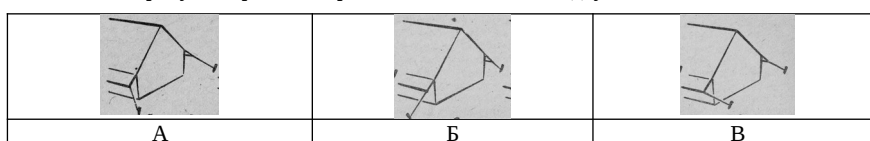
33. Группа совершает пешеходный поход по таежной местности. Перечислите виды бивачных работ.

- А. заготовка дров;
- Б. выбор места для костра и разведение костра;
- В. выбор места для палаток и установка палаток;
- Г. приготовление пищи;
- Д. установка ветрозащитной стенки;
- Е. размещение вещей в палатке.

34. Группа совершает лыжный поход по горно-таежной местности. Перечислите виды бивачных работ.

- А. заготовка дров;
- Б. выбор места для костра и разведение костра;
- В. копка траншеи от палатки к костру;
- Г. выбор места под палатку и утрамбовывание его лыжами;
- Д. установка палатки;
- Е. растопка печи;
- Ж. приготовление пищи;
- З. установка ветрозащитной стенки;
- И. размещение вещей в палатке.

35. На каком рисунке правильно располагаются оттяжки двускатной палатки?



36. Подрубить сухостойное дерево нужно следующим образом:

- А. сначала сделать подруб с той стороны, в которую дерево должно упасть, потом с противоположной стороны ниже первого подруба;

- Б. сначала делают подруб с той стороны, в которую дерево должно упасть, потом с противоположной стороны выше первого подруба;
- В. подруб делают равномерно со всех сторон.
37. Костёр должен располагаться:
- А. в том месте, где достаточно дров;
- Б. на расстоянии 4-5 метров от палаток;
- В. на расстоянии 2-3 метров от палаток;
- Г. по возможности на месте старого костровища.
38. Пустые консервные банки при уходе с бивака...
- А. выбрасывают;
- Б. ополаскивают горячей водой и выбрасывают;
- В. обжигают, расплющивают и закапывают;
- Г. уносят с собой.
39. При уходе с бивака пищевые отходы и мусор необходимо:
- А. выбросить на расстояние 50 метров от места стоянки;
- Б. закопать;
- В. сжечь;
- Г. выбросить в речку.
40. Формы организации бивака в безлесной зоне в зимних условиях:
- А. установка палатки с ветрозащитной стенкой;
- Б. пещера;
- В. снежная хижина;
- Г. иглу.
41. Чем можно закрепить растяжки на палатке или тенте в безлесной зоне и в условиях гор?
- А. камнями;
- Б. рюкзаками;
- В. ледорубами;
- Г. ледовыми крючьями;
- Д. замороженным в снег снаряжением.
42. Какие обязанности в туристской группе являются постоянными:
- А. завхоз;
- Б. завснар;
- В. медик;
- Г. дежурный по приготовлению пищи;
- Д. костровой;
- Е. ремонтный мастер.
43. Что входит в обязанности медика группы?
- А. транспортировка медицинской аптечки;
- Б. оказание доврачебной помощи;
- В. выдача лекарственных препаратов из аптечки по своему усмотрению;
- Г. выдача лекарственных препаратов с обязательным уведомлением руководителя похода;
- Д. контроль состояния здоровья участников похода;
- Е. транспортировка пострадавшего.
44. На какой период лучше всего назначать дежурных по приготовлению пищи в многодневных походах?
- А. с завтрака до ужина; Б. с ужина до обеда следующего дня; В. на 2 дня; Г. на весь поход.
45. Замыкающий в группе отвечает...
- А. за сохранность снаряжения в походе;
- Б. за сохранение принятого порядка движения группы;
- В. за сохранение темпа движения группы;
- Г. за ведение хронометража движения.
46. Основными показателями, определяющими категорию сложности маршрута, являются:
- А. протяженность маршрута в километрах;
- Б. продолжительность маршрута в днях;
- В. определяющие факторы или определяющие препятствия;
- Г. количественный состав группы.
47. В походе необходимо придерживаться следующего графика движения:
- А. каждый переход 30 минут, привалы по 5 минут;
- Б. первый дневной переход 15-20 минут, последующие по 40-60 минут, привалы по 10-15 минут;
- В. первый дневной переход 40 минут, последующие по 60 минут, привалы по 10-15 минут;
- Г. один переход до обеденного перерыва, второй переход до остановки на ночлег.
48. Минимальный возраст участников некатегорийного похода:
- А. 7 лет; Б. 8 лет; В. 10 лет; Г. 11 лет.
49. Минимальный возраст участников похода 1 категории сложности:
- А. для пешеходных походов с 12 лет;

- Б. для всех видов туризма с 12 лет;
 В. для пешеходных походов с 13 лет;
 Г. для всех видов туризма с 13 лет.
50. Минимальный состав детской группы (количество участников) некатегорийного похода:
 А. 4 человека; Б. 6 человек; В. 8 человек; Г. 10 человек.
51. К участию в походе 2 категории сложности допускаются участники ...
 А. без опыта;
 Б. с опытом участия в некатегорийных походах;
 В. с опытом участия в походе 1 категории сложности;
 Г. с опытом участия в походе 3 категории сложности.
52. Сколько руководителей группы должно быть в туристско-спортивном походе с обучающимися?
 А. один; Б. два; В. три.
53. При подготовке к походу необходимо:
 А. определить протяженности маршрута и продолжительность похода;
 Б. определить места организации биваков;
 В. разработать график похода;
 Г. выбрать оптимальный вариант материально-технического обеспечения группы;
 Д. выбрать режим питания и оптимальный рацион питания в походе.
54. Радиальный выход в категорийном походе не должен превышать...
 А. 45 % от протяженности маршрута;
 Б. 35 % от протяженности маршрута;
 В. 25 % от протяженности маршрута;
 Г. 15 % от протяженности маршрута.
55. При составлении графика похода необходимо определить:
 А. протяженность дневных переходов;
 Б. количество и места дневок, полудневок;
 В. количество специального снаряжения, необходимого для преодоления препятствий;
 Г. аварийные варианты выхода с маршрута;
 Д. запасной вариант маршрута.
56. Что такое заброска?
 А. способ предварительного закрепления веревки для навесной переправы;
 Б. предварительная доставка продуктов на наиболее доступный отрезок маршрута;
 В. закладной элемент для организации точки страховки;
 Г. пересечение туристской группой границы заповедной территории.
57. Для совершения категорийного похода необходимы следующие документы:
 А. маршрутный лист;
 Б. маршрутная книжка;
 В. приказ образовательного учреждения;
 Г. специальных документов не требуется.
58. Маршрутные документы для совершения категорийного похода подаются на рассмотрение и утверждение...
 А. в маршрутно-квалификационную комиссию, имеющую соответствующие полномочия;
 Б. в администрацию образовательного учреждения, проводящего поход;
 В. в поисково-спасательную службу;
 Г. в управление образованием.
59. Какие сведения об участниках и руководителе похода включены в маршрутную книжку?
 А. фамилия, имя, отчество;
 Б. год рождения;
 В. место работы, учебы;
 Г. домашний адрес, телефон;
 Д. сведения о туристском и перевальном опыте;
 Е. спортивный разряд или звание;
 Ж. обязанности в группе.
60. На карту (схему) включенную в маршрутную документацию должны быть нанесены:
 А. нитка маршрута;
 Б. места ночлегов в соответствии с основным графиком движения;
 В. запасные варианты движения на маршруте;
 Г. места ночлегов в соответствии с запасным вариантом движения;
 Д. описание способов прохождения определяющих препятствий;
 Е. аварийные выходы.
61. Туристская группа, проходящая маршрут по территории Российской Федерации, должна пройти регистрацию...
 А. в соответствующей спасательной службе региона, где пролегает маршрут;
 Б. в спасательной службе по месту проживания участников группы;
 В. в управлении образованием региона, где пролегает маршрут;
 Г. в центре или станции юных туристов ближайшем к району прохождения маршрута;
 Д. в отделении милиции ближайшем к району прохождения маршрута.
62. Сколько килокалорий (ккал) в сутки затрачивает человек в пешеходном походе I-III категории сложности?
 А. 1000 – 1500 ккал; Б. 2000 – 2500 ккал; В. 3000 – 3500 ккал; Г. 4000 – 4500 ккал.

63. Как соблюдать питьевой режим во время похода?
- пить во время движения, как только захочется и сколько захочется;
 - на коротких привалах прополоскать рот водой или сделать 2-3 глотка;
 - восполнять недостаток жидкости в организме во время обеда и ужина;
 - после остановки пить не сразу, а после 5 минутного отдыха;
 - при возникновении жажды съесть что-нибудь кислое (чернослив, курагу) для усиления слюноотделения.
64. Что в походных условиях можно применять для обеззараживания воды?
- кипячение;
 - марганцовокислый калий;
 - йод;
 - пантоцид;
 - активированный уголь.
65. Где в походных условиях не рекомендуется набирать воду для питья и приготовления пищи?
- в горной реке;
 - в водоеме со стоячей водой;
 - из растопленного снега.
 - в лесных ручьях, если в их верховьях нет населенных пунктов, ферм и полей.
66. Какова норма крупы (гречка, рис) на человека на одно приготовление пищи?
- 30-40 грамм;
 - 40-50 грамм;
 - 60-100 грамм;
 - 120-140 грамм.
67. Какова норма макаронных изделий на человека на одно приготовление пищи?
- 40-50 грамм;
 - 50-70 грамм;
 - 80-100 грамм;
 - 120-140 грамм.
68. Что из перечисленных продуктов подходит для «карманного» питания?
- газированная вода;
 - курага, чернослив, орехи;
 - карамель, шоколад;
 - сублимированный картофель.
69. В безлесной зоне горячую пищу готовят на ...
- газовой горелке;
 - костре;
 - на примусе;
 - обходятся сухими перекусами.
70. Как следует двигаться вне населенных пунктов при движении по проезжей части?
- кто где хочет;
 - по левой обочине;
 - по ходу движения транспортных средств;
 - навстречу движению транспортных средств.
71. До истечения контрольного срока похода группа должна ...
- пройти ключевые участки маршрута;
 - завершить маршрут;
 - сообщить о завершении маршрута телеграммой, по телефону, электронной почте или лично в маршрутно-квалификационную комиссию региона прохождения маршрута;
 - сообщить о завершении маршрута телеграммой, по телефону, электронной почте или лично в маршрутно-квалификационную комиссию, рассмотревшую маршрутную документацию на совершение похода.
72. Для зачета похода участникам и руководителю после окончания похода составляется:
- анализ похода;
 - отчет о походе;
 - фотоальбом;
 - путевые заметки.
73. Расстояния и естественные препятствия, пройденные в линейных радиальных выходах ...
- засчитываются полностью;
 - засчитываются в одном направлении;
 - расстояние не засчитывается, а препятствия засчитываются;
 - не засчитываются.
74. На вокзале и в городе участники туристской группы должны соблюдать следующие правила поведения:
- группа должна быть компактна: все вместе, вещи аккуратно сложены в одном месте;
 - каждый располагается в удобном для него месте;
 - по одному от группы отходить нельзя;
 - отходить от группы можно без разрешения руководителя;
 - отходить от группы только с разрешения руководителя.
75. Первым локальные препятствия (броды, крутые подъёмы и спуски и т.д.) преодолевает:
- самый опытный турист;
 - самый неопытный турист;
 - турист среднего опыта и подготовленности;
 - любой турист, который проявит желание.
76. При передвижении по заболоченной местности следует придерживаться следующих правил
- идти «след в след»;
 - соблюдать интервала между людьми не менее 2 - 3 м;
 - при переходах через опасные топкие места необходимо делать настилы (гати) из жердей и веток;
 - выбирать путь следует по так называемым «окнам» в болотах, покрытых яркой и сочной зеленью.
77. В какое время суток в горной реке наименьший уровень воды?
- в 6-7 часов;
 - в 12-13 часов;
 - в 15-16 часов;
 - в 19-20 часов.
78. Какое место для переправы вброд следует выбрать?
- удобное для организации страховки;

- Б.** там где река разливается на несколько рукавов;
В. на повороте реки под высоким берегом;
Г. в самом широком месте;
Д. где есть удобный заход в воду и выход на берег.
79. При переправе вброд с шестом шест необходимо держать...
- А.** вверх по течению; **Б.** вниз по течению; **В.** не имеет значения.
80. При переправе через горно-таежную реку по бревну применяются веревочные перила. Где следует устанавливать перила по отношению к бревну:
- А.** под бревном;
Б. над бревном ниже по течению на расстоянии 0,5 м от бревна;
В. над бревном выше по течению на расстоянии 0,5 м от бревна;
Г. не имеет значения.
81. Переправа вброд «стенкой». С какой стороны по отношению к течению надо поставить самого сильного и рослого участника?
- А.** выше по течению; **Б.** ниже по течению; **В.** в середину «стенки»; **Г.** не имеет значения.
82. Как должна осуществляться переправа первого участника по тонкому льду?
- А.** без рюкзака, без лыж, руки вынуты из темляков лыжных палок;
Б. без лыж, руки в темляках лыжных палок;
В. на лыжах, крепления расслаблены, руки вынуты из темляков лыжных палок;
Г. на лыжах, крепления застегнуты, руки в темляках лыжных палок.
83. Можно ли при движении по навесной переправе в качестве самостраховки использовать схватывающий узел?
- А.** можно; **Б.** нельзя.
84. Передвижение по мелкой осыпи осуществляется следующим образом:
- А.** с интервалом 5 метров между участниками;
Б. с интервалом 10 метров между участниками;
В. склон преодолевают по одному;
Г. склон преодолевают плотной группой.
85. Лавиноопасными считаются склоны:
- А.** крутизной до 20 °; **Б.** крутизной 30-50 °; **В.** крутизной 60-70 °; **Г.** крутизной 80-90 °.
86. Правила преодоление лавиноопасного склона:
- А.** выставить наблюдателя;
Б. определить порядок движения и интервалы между участниками;
В. распустить лавинные ленты;
Г. вынуть руки из темляков лыжных палок;
Д. расстегнуть поясной ремень рюкзака;
Е. ослабить плечевые ремни рюкзака;
Ж. наметить порядок действий на случай схода лавины.
87. Лавинная лента изготавливается
- А.** из капрона белого цвета;
Б. из капрона красного цвета;
В. длиной 15 метров;
Г. длиной 5 метров.
88. Перевалов, какой категории трудности, не существует?
- А.** некатегорийных; **Б.** 1 А; **В.** 2 Б; **Г.** 3 А; **Д.** 4 Б; **Е.** 5 А.
89. Вытаптывать ступени на снежном склоне необходимо:
- А.** с небольшим наклоном внутрь;
Б. с небольшим наклоном наружу;
В. строго одна ступень над другой;
Г. все ступени делаются из такого расчета, чтобы самый маленький участник группы мог по ним пройти.
90. Сколько точек опоры необходимо для правильного и безопасного передвижения по скалам?
- А.** две; **Б.** три; **В.** четыре; **Г.** не имеет значения.
91. Группа идет по целине, тропя лыжню. В группе двое слабых участников. Куда их поставить?
- А.** в самом конце – так им легче будет идти по проторенной лыжне;
Б. в начале группы;
В. в середине группы;
Г. в конце, но замыкающим поставить одного из опытных участников похода.
92. Участник во время движения по маршруту почувствовал боль в животе, которая постепенно усиливалась. Как ему поступить?
- А.** потерпеть до привала;
Б. остановиться и отдохнуть;
В. обратиться за помощью к медику группы;
Г. поставить в известность руководителя похода.

93. При ожидании электропоезда туристская группа расположилась на платформе. Какие из перечисленных правил следует соблюдать:
- А. можно подходить к краю платформы;
 - Б. можно бегать по платформе, играть в подвижные игры;
 - В. переходить пути только в строго установленных местах: по мостам, настилам, подземным переходам;
 - Г. во время прибытия поезда стоять спиной к движущемуся составу;
 - Д. садиться в поезд только при полной остановке поезда;
 - Е. при посадке в электропоезд дать возможность пассажирам выйти из вагона и только потом входить;
 - Ж. не толпиться в тамбуре, пройти в середину вагона.
94. Какие признаки характерны для тонкого ненадежного льда?
- А. лед темный и/или ноздреватый;
 - Б. лед, пробивающийся ударом палки;
 - В. лед у стоков заводов или других предприятий;
 - Г. лед в месте, где бьют ключи или впадают ручьи;
 - Д. лед у берега;
 - Е. места выхода воды на лед;
 - Ж. вмержшие в лед коряги и водоросли, воздушные пузыри и трещины;
 - З. образование концентрических трещин со скрипящим звуком.
95. В походе при обращении с огнем следует соблюдать следующие правила безопасности:
- А. зажигать свечи и спички в палатке;
 - Б. бросать в лесу горящие спички;
 - В. не оставлять костер без присмотра;
 - Г. у костра дежурные должны иметь рукавицы, головной убор и одежду, полностью закрывающую тело;
 - Д. костер без нужды не ворошить, горящими палками не размахивать.
96. Для выполнения норматива 3 юношеского разряда по спортивному туризму (группа дисциплин – дистанция) необходимо в течение одного года на соревнованиях любого ранга...
- А. пять раз закончить дистанцию в контрольное время;
 - Б. четыре раза закончить дистанцию в контрольное время;
 - В. три раза закончить дистанцию в контрольное время;
 - Г. один раз закончить дистанцию в контрольное время.
97. Квалификационный ранг групповой дистанции определяется по сумме баллов, в соответствии с разрядом (званием) спортсменов среди групп занявших ...
- А. первые 3 места; Б. первые 6 мест; В. первые 10 мест; Г. первые 12 мест.
98. Для мужчин квалификационный ранг личной дистанции определяется среди спортсменов, занявших первые ...
- А. 3 места; Б. 6 мест; В. 8 мест; Г. 12 мест.
99. Для женщин квалификационный ранг личной дистанции определяется среди спортсменок, занявших первые ...
- А. 3 места; Б. 6 мест; В. 8 мест; Г. 12 мест.
100. Выполнение норм для III спортивного разряда по спортивному туризму (группа дисциплин - маршрут) допускается...
- А. на маршрутах 1 степени сложности;
 - Б. на маршрутах 2-3 степени сложности;
 - В. только на маршрутах 1 категории сложности;
 - Г. на маршрутах 1 категории сложности и выше.
101. Участники соревнований по спортивному туризму обязаны:
- А. знать и выполнять Правила, Положение или Условия соревнований;
 - Б. соблюдать общепринятые нормы поведения;
 - В. быть дисциплинированными и вежливыми;
 - Г. знать членов ГСК;
 - Д. соблюдать меры безопасности;
 - Е. соблюдать очередность стартов и своевременно являться на старт.
102. Участнику соревнований по спортивному туризму запрещается:
- А. выходить на дистанцию без разрешения судейской коллегии;
 - Б. входить в стартовую зону без разрешения судей на старте;
 - В. выполнять правила охраны природы;
 - Г. оказывать помощь участникам, получившим на дистанции травму или попавшим в опасное положение;
 - Д. вмешиваться в работу судейской коллегии;
 - Е. применять снаряжение и средства передвижения, не предусмотренные Условиями соревнований или запрещенные технической комиссией.
103. Команды (участники) могут быть сняты с соревнований или дистанции за ...
- А. грубые нарушения Правил, Положения, Условий по определению ГСК;
 - Б. использование посторонней помощи или действия, которые помешали участникам другой команды во время их выступления;
 - В. явную неподготовленность к соревнованиям или неведение борьбы за лучший результат;
 - Г. умышленное изменение препятствий или их ограничений на дистанции;

- Д. несвоевременную явку на старт;
 Е. неспортивное или неэтичное поведение;
 Ж. действия, вызывающие опасность для участников, судей и зрителей;
 З. использование неисправного снаряжения, не обеспечивающего безопасность.
104. Участники и команды, сошедшие с дистанции, должны:
 А. немедленно позвонить родителям;
 Б. немедленно сообщить об этом старшему судье на финише лично или через представителя команды;
 В. немедленно сообщить об этом представителю МЧС;
 Г. при невозможности самостоятельно выйти к месту финиша сообщить об этом судье на дистанции.
105. Какого диаметра должны быть веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения?
 А. не менее 6 мм; Б. не менее 8 мм; В. не менее 10 мм; Г. не менее 12 мм.
106. Где могут применяться карабины без муфт?
 А. для организации промежуточных точек страховки;
 Б. для транспортировки груза;
 В. для организации страховки;
 Г. для организации самостраховки.
107. Какой узел нельзя применять для связывания концов веревки?
 А. прямой; Б. штыковой; В. встречный; Г. академический.
108. Какой узел не является схватывающим?
 А. пруссик; Б. австрийский; В. брамшкотовый; Г. Бахмана.
109. Какие узлы требуют наличие контрольного узла?
 А. проводник; Б. проводник-восьмерка; В. грейпвайн; Г. австрийский проводник.
110. Какой узел является саморазвязывающимся?
 А. Бахмана; Б. карабинная удавка; В. шкотовый; Г. рифовый.
111. При организации страховки нельзя допускать:
 А. большой провис страховочной веревки - ниже ступней страхуемого при верхней страховке;
 Б. выход на большой маятник;
 В. расположения страхующего под движущимся участником;
 Г. расположения страхующего под перемещаемым грузом;
 Д. расположения страхующего в зоне перемещения страховочной веревки при срыве страхуемого;
 Е. взаимного перетирания страховочных (самостраховочных) веревок.
112. Какие причины могут привести к возникновению аварийной ситуации?
 А. утрата продуктового запаса группы;
 Б. недостаток специального снаряжения;
 В. слабая подготовленность группы к походу;
 Г. намокание рюкзака с вещами одного из участников похода;
 Д. потеря маршрутной книжки;
 Е. потеря ориентировки в походе;
 Ж. конфликт между участниками группы.
113. При спуске с вершины в условиях плохой видимости группа вышла на вершинное плато с карнизами, круто обрывающееся во все стороны. Ориентиров нет. Как действовать в такой ситуации?
 А. остановиться;
 Б. продолжать движение;
 В. ждать прояснения, чтобы наметить ориентиры;
 Г. если прояснения нет длительное время – организовать бивак.
114. Лыжный поход. Спустившись с перевала, группа приближается к лесу, до которого осталось идти час-полтора. Неожиданно у одного из участников ломается лыжное крепление. Как быть?
 А. всей группе ждать, пока участник и реммастер отремонтируют крепление;
 Б. оставить пострадавшему ремнабор, и всем идти в лес ставить лагерь. Отремонтировав крепление, участник самостоятельно придет по лыжне в лагерь.
 В. оставить пострадавшего с реммастером, а остальным уходить в лес ставить лагерь. Завершив ремонт, они вдвоем придут к биваку по лыжне;
 Г. если потерпевший сможет пройти час-полтора по лыжне со сломанным креплением, необходимо разгрузить его и всем двигаться к лесу.
115. При движении по реке первый участник провалился под лед. Ваши действия:
 А. участникам подползать с разных сторон к промоине, помогать выбраться потерпевшему;
 Б. ждать пока потерпевший выберется сам;
 В. одному участнику подползти к промоине и помочь выбраться потерпевшему на лед, остальным участникам стоять на безопасном расстоянии и ждать;
 Г. одному участнику подползти к промоине и помочь выбраться потерпевшему на лед, остальным участникам стоять на страховке и готовить для пострадавшего сухую одежду.
116. Ускоренное зондирование проводится в случае схода лавины следующим образом:
 А. зонды вводятся на расстоянии 70-75 см один от другого;

- Б. зонды вводятся на расстоянии 90-95 см один от другого;
- В. зонды вводятся на расстоянии 25-30 см один от другого;
- Г. зонды вводятся на расстоянии 45-50 см один от другого.

117. Что следует предпринимать, если в походе, вы отстали от своей группы?

- А. начать активные поиски группы во всех направлениях;
- Б. вернуться к развилке тропы и ждать, когда вас найдут;
- В. не сходить с тропы (лыжни);
- Г. при необходимости развести костер и построить временное жилище.




118. При строительстве снежной пещеры место для размещения участников находится ...

- А. на одном уровне с входом в пещеру;
- Б. выше уровня входа в пещеру;
- В. ниже уровня входа в пещеру.

119. При спуске с вершины в условиях плохой погоды группа поставила палатку на снежнике. Порывом ветра палатка оказалась разорванной. Ваши действия:

- А. продолжить спуск;
- Б. тщательно одеться;
- В. собрать вещи;
- Г. попытаться зашить палатку;
- Д. поставить защитную стенку;
- Е. если зашить палатку не удалось, построить иглу или вырыть пещеру.

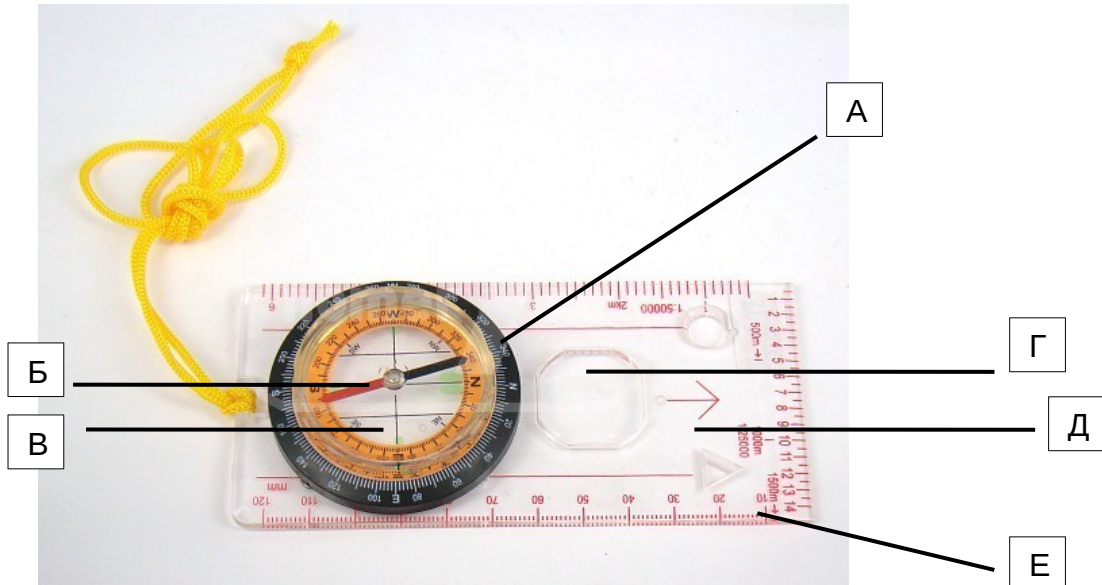
120. Подберите название знака международной кодовой таблицы сигналов бедствия к его изображению.

№	знак	А	Б	В
1		Не понял	Нужен врач	Нужны медикаменты
2		Укажите направление следования	Не способны двигаться	Нужны компас и карта
3		Здесь можно безопасно сесть	Двигаюсь в этом направлении	Нужны пища и вода

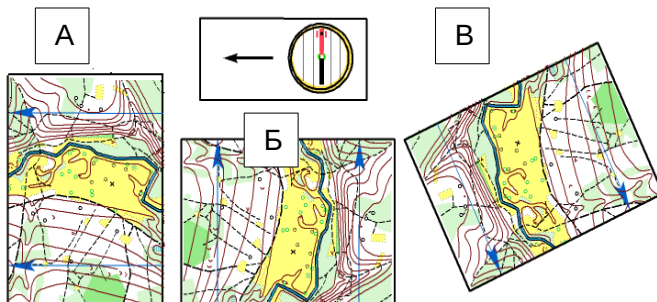
Тест по разделу «Топография и ориентирование».

Тест состоит из 45 вопросов, для которых нужно выбрать один или несколько вариантов ответа и отметить буквенное обозначение выбранных вариантов в специальном бланке либо записать ответ словами. Будь внимательным. Все записи в бланке должны быть разборчивы, желательно выполнены печатными буквами. Сделанные исправления в бланке ответов должны читаться однозначно.

1. Подпишите основные элементы жидкостного компаса.



2. Какая карта сориентирована по компасу?



3. Какой масштаб крупнее?

- А. 1 : 10 000 крупнее, чем 1 : 100 000;
- Б. 1 : 100 000 крупнее, чем 1 : 10 000.

4. Задание:

Определите расстояние по карте масштабом 1:100 000, если отрезок равен 2 см.

5. Задание:

Определите расстояние по карте масштабом 1:5 000, если отрезок равен 3 см.

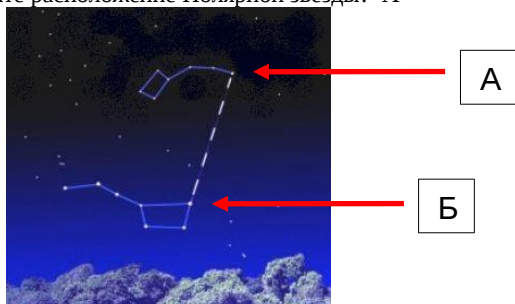
6. Чем можно измерить длину маршрута похода, нанесенного на карту?

- А. линейкой;
- Б. транспортиром;
- В. ниткой;
- Г. курвиметром.

7. Какие из указанных ориентиров наиболее точные для определения сторон горизонта?

- А. Солнце;
- Б. мох и лишайники, растущие на деревьях;
- В. ширина колец на спиле дерева;
- Г. муравейники;
- Д. Полярная звезда.


8. Укажите расположение Полярной звезды? А



9. В какую сторону обращен опущенный край нижней перекладины креста на куполе православной церкви?

10. В какой клеточке окажется спортсмен, если будет двигаться 2 клетки на север, 1 клетку на запад, 1 клетку на юг, 2 клетки на восток, 2 клетки на юг, 1 клетку на восток, 1 клетку на юг, 3 клетки на запад, 4 клетки на север, 1 клетку на запад?

СЕВЕР

	А	Б	В	Г	Д
1					
2					
3					
4					
5					

ЮГ

11. Дано направление ЮЗ. Если от него отнять 90° , какое получится направление?

12. Дано направление СВ. Чему оно равно в градусах?

13. Определите сторону горизонта по сумме азимутов: $135^\circ + 45^\circ + 180^\circ - 90^\circ$.

14. При движении по азимуту мелкие препятствия, находящиеся на пути движения: упавшие деревья, заросли кустарника, небольшие болотца следует обходить:







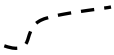



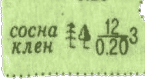




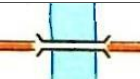

А. с правой стороны;

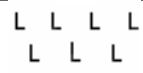
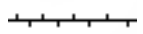

Б. по очереди то с правой, то с левой стороны;

В. с левой стороны.

15. Перед вами условные знаки топографических карт. Подберите название знака к его изображению.

№	ЗНАКИ	А	Б	В

1.		<i>Шоссе</i>	Ручей	Канавы
2.		Озеро	Болото	Водохранилище
3.		Развалины	Населенный пункт	Отдельные строения
4.		Отдельно стоящие деревья	Кустарник	Редкий лес
5.		Кустарники	Вырубленный лес	Отдельно стоящие деревья
6.		Линия электропередач	Грунтовая дорога	Железнодорожные пути
7.		Грунтовая дорога	Полевая дорога	Ручей
8.		Ручей	Минеральный источник	Родник
9.		Ручей	Река	Озеро
10.		Озеро	Болото	Пересыхающее озеро
11.		Лиственный лес	Смешанный лес	Хвойный лес
12.		Карьер	Обрыв	Овраг
13.		Ямы	Бугры	Карьер
14.		Лиственный лес	Смешанный лес	Хвойный лес
15.		Камышовые и тростниковые заросли	Луговая растительность	Кустарники
16.		Разводной мост	Тоннель	Мост
17.		Граница заповедника	Просеки	Линии электропередач

18.		Отдельно стоящие деревья	Горелые леса	Вырубленные леса
19.		Линия электропередач	Граница заповедника	Железнодорожные пути
20.		Бугор	Яма	Овраг

16. Что такое горизонталь?

- А. Замкнутая кривая линия, все точки которой находятся на одинаковой высоте над уровнем моря.
- Б. Линия кажущегося соприкосновения неба с земной или водной поверхностью.

17. Что такое высота сечения?

- А. Расстояние между горизонталями по горизонтали.
- Б. Расстояние между горизонталями по вертикали.
- В. Разница высот между самой низкой отметкой высоты на карте и самой высокой.

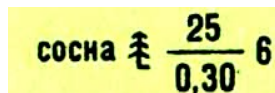
18. Бергштрихом обозначают

- А. направление вниз по склону;
- Б. направление вверх по склону.

19. Определите, на каком рисунке обозначен бугор?

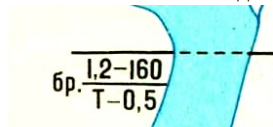


20. Что означают числа указанные справа от знака?



- А. 25 –
- Б. 0,30 –
- В. 6 –

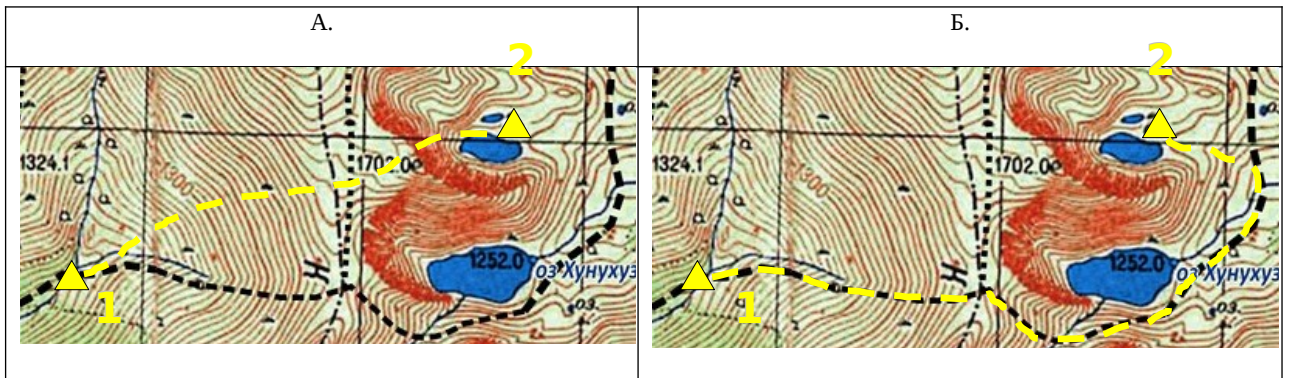
21. Что обозначает надпись на топографической карте?



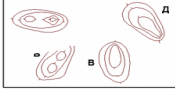
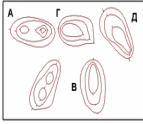
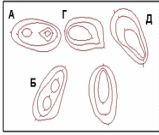
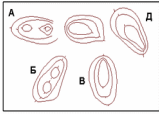
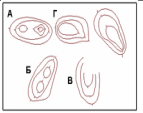
- А. 1,2 – ...
- Б. 160 – ...
- В. Т – ...
- Г. 0,5 ...

22. Выберите оптимальный маршрут из точки 1 в точку 2.





23. Подберите к описанию графическое изображение рельефа:

№	А	Б
1.		холм с двумя вершинами, причем восточная вершина выше западной
2.		холм с двумя одинаковыми вершинами
3.		яма с пологим южным склоном
4.		холм с крутым западным склоном
5.		яма с пологим юго-западным склоном



24. При потере ориентировки во время похода необходимо:

А. соблюдать спокойствие;

Б. проанализировать путь, который был пройден до того момента, когда группа заблудилась;

В. рассмотреть возможность ухода на параллельную ситуацию;

Г. принять решение, каким образом можно исправить положение – возвращаться ли назад или выбрать путь движения из района, в который группа вышла;

Д. сделать разведку.

25. Коэффициент увеличения длины маршрута, измеренного по карте (масштаб 1 : 100 000) для горной (сильнопереосеченной местности) равен:

А. 1,0;

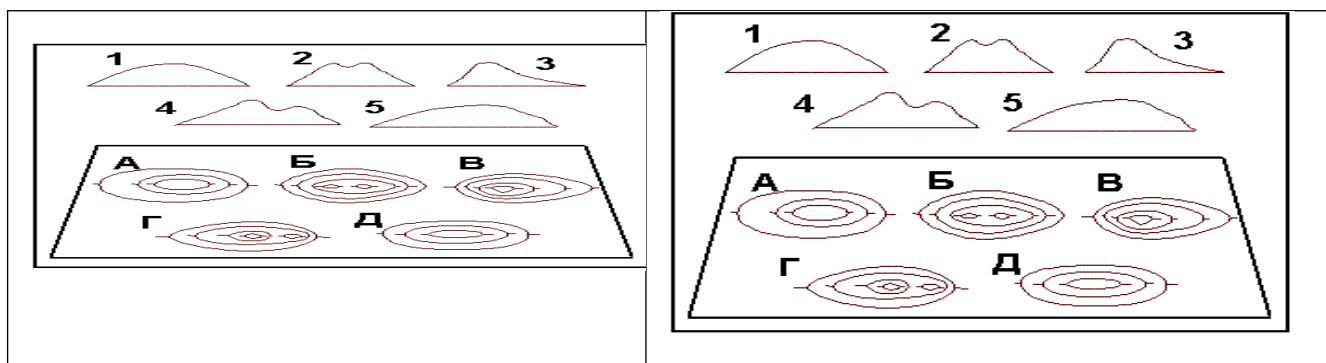
Б. 1,1;

В. 1,2.

26. К какой разновидности карт относится следующая характеристика: большая точность рисовки (указаны изгибы тропы, объезды на лесных дорогах и т.д.) и более плотная «нагрузка» (обозначены микроямки, бугорки, полянки и т.д.)?

- А. топографическая карта;
- Б. спортивная карта;
- В. план местности.

27. Подберите к профилю графическое изображение рельефа.



28. Стрелки на карте показывают ...



- А. направление бега;
- Б. направление на север;
- В. направление на юг.

29. На спортивной карте:


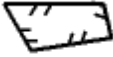





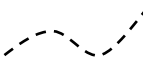









- А. отсутствует координатная сетка,
- Б. отсутствуют линии истинного меридиана,
- В. указано магнитное склонение,
- Г. указаны точки геодезических привязок
- Д. показана проходимость местности и индивидуальные особенности изображаемых объектов.


30. Что такое привязка?

- А. Сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути;
- Б. Конечный ориентир, с которого берется КП;
- В. Хорошо заметный ориентир, по которому участник сможет определить свое местоположение.




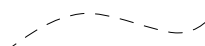
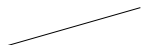









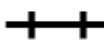





31. Перед вами условные знаки спортивных карт. Подберите название знака к его изображению.

№	ЗНАКИ	А	Б	В
1.		<i>Широкая дорога с покрытием</i>	Грунтовая дорога	Автомобильная дорога
2.		Озеро	Проходимое болото	Заболоченность








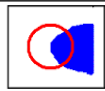
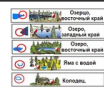



3.		Непроходимая растительность	Открытое пространство	Труднопробегаемый подлесок с хорошим обзором
4.		Легко преодолимая ограда	Непреодолимая ограда	Развалины
5.		Яма	Бугор	Промоина
6.		Линия электропередач	Железная дорога	Тропа
7.		Бугор	Яма	Овраг
8.		Камень	Группа камней	Особый искусственный объект
9.		Открытое пространство	Поляна	Лес
10.		Пересыхающий ручей	Тропа	Дорога
11.		Болото	Заболоченность	Озеро
12.		Земляной обрыв	Скальная стена	Непреодолимый каменный забор
13.		Микробугорок	Микроямка	Воронка
14.		Лужа	Родник	Колодец
15.		Ручей	Узкое болото	Пересыхающий ручей
16.		Каменная пирамида, столб	Маленькая башня	Кормушка
17.		Постройка	Развалины	Населенный пункт
18.		Особый объект растительности	Сад	Лес
19.		Большой камень	Группа камней	Пещера




20.		Накатанная площадь	Опасный район	Запрещенный для бега район
-----	---	--------------------	---------------	----------------------------

32. Определите, какой из условных знаков в данной строке лишний, объясните, почему?


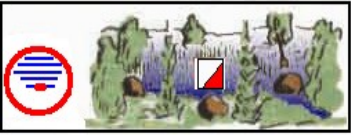





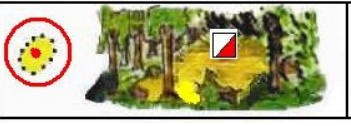

	1	2	3	4
А.				
Б.				
В.				
Г.				
Д.				

33. Подберите к описанию изображение символ.

№	А	Б	В
1. поляна, восточный край			
2. вершина			
3. озеро, западный край			
4. развилка			

5.	развалины, юго-западный угол			
----	---------------------------------	---	--	---

34. Подпишите «легенду» к каждому изображению.

		
А	Б	В
		
Г	Д	Е
		
Ж	З	И

35. Дайте определение. Легенда это – ...

- А. уточняющее описание условий прохождения дистанции;
- Б. уточняющее описание дистанции;
- В. уточняющее описание месторасположения контрольного пункта.

36. К знакам микрорельефа относится:

- А. овраг;
- Б. воронка;
- В. скальный обрыв.

37. Какими цветами на спортивные карты допускается наносить дистанцию соревнований?

- А. красным и фиолетовым;
- Б. зеленым и черным;
- В. красным и черным

38. В какой стране впервые состоялись соревнования по спортивному ориентированию?

- А. в Швеции;
- Б. в России;
- В. в Финляндии;
- Г. в Норвегии.

39. Для выполнения III юношеского разряда по спортивному ориентированию достаточно:

- А. записаться в секцию спортивного ориентирования;
- Б. закончить три раза дистанцию в контрольное время на соревнованиях по спортивному ориентированию;
- В. закончить за год три раза дистанцию в контрольное время на соревнованиях любого ранга по спортивному ориентированию;
- Г. занять первое место на первенстве города по спортивному ориентированию.

40. В соревнованиях по ориентированию в заданном направлении необходимо:

А. пройти КП из числа имеющихся в районе соревнований и обозначенных на карте, самостоятельно выбрав КП и порядок их прохождения по своему усмотрению.

Б. пройти отмеченные на карте и расположенные на местности КП в заданном порядке, выбирая путь от одного КП до другого по своему усмотрению.

41. В соревнованиях на маркированной трассе на карте, выдаваемой участнику нанесены:

- А. точка начала ориентирования;
- Б. КП и порядок их прохождения;
- В. маркированная на местности трасса.

42. В ориентировании по выбору на карту, выдаваемую участнику, нанесены:

- А. точка начала ориентирования;
- Б. КП и порядок их прохождения;
- В. старт, все КП, имеющиеся в районе с их обозначениями, финиш.

43. Результат участника на дистанции заданного направления определяется:

- А. по количеству найденных контрольных пунктов;
- Б. по времени затраченному на прохождение дистанции от момента старта до финиша.

44. Участник, сошедший с дистанции должен:

- А. помогать другим спортсменам;
- Б. идти отдыхать, не отметившись на финише;
- В. в возможно более короткий срок явиться на финиш и сдать контрольную карточку и карту.

45. Если результат участника эстафетной команды аннулирован, то:

- А. место команде не определяется;
- Б. команда еще раз стартует на этой дистанции;
- В. команде присуждается последнее место.

Приложение 5.

Тест по разделу «Краеведение».

Тест состоит из 36 вопросов, для которых нужно выбрать один или несколько вариантов ответа и отметить буквенное обозначение выбранных вариантов в специальном бланке. Будь внимательным. Все записи в бланке должны быть разборчивы, желательно выполнены печатными буквами. Сделанные исправления в бланке ответов должны читаться однозначно.

1. В каком году была образована Кемеровская область?

- А. в 1918 году;
Б. в 1932 году;
В. в 1942 году;
Г. в 1943 году.
2. Какие области или края не имеют общих границ с Кемеровской областью?
- А. Омская область
Б. Новосибирская область;
В. Республика Тыва
Г. Томская область;
Д. Республика Хакасия.
Е. Алтайский край;
Ж. Красноярский край;
З. Республика Горный Алтай.
3. Какова площадь Кемеровской области?
- А. 94,5 кв. км;
Б. 96,2 кв. км;
В. 95,2 кв. км;
Г. 95,7 кв. км.
4. Назовите самый южный город Кузбасса.
- А. Осинники;
Б. Таштагол;
В. Калтан;
Г. Мыски.
5. Назовите самый северный город Кузбасса.
- А. Юрга;
Б. Анжеро-Судженск;
В. Мариинск;
Г. Тайга.
6. Главный центр черной металлургии Кузбасса?
- А. Мыски;
Б. Кемерово;
В. Новокузнецк;
Г. Междуреченск.
7. Крупный железнодорожный узел в Кузбассе:
- А. Тайга;
Б. Кемерово;
В. Белово;
Г. Березовский.
8. Назовите коренных жителей Кемеровской области:
- А. телеуты;
Б. хакасы;
В. шорцы;
Г. теленгиты.
9. Как звали первооткрывателя угля в Кузбассе?
- А. Федор Еремеев;
Б. Михайло Волков;
В. Дмитрий Попов;
Г. Остафий Харламов.
10. В каком году был основан Кузнецкий острог?
- А. в 1604 году;
Б. в 1618 году;
В. в 1622 году;
Г. в 1624 году.
11. Кто был первым картографом, изобразившим в виде карты – чертеж территории Кемеровской области?
- А. С.У. Ремезов;

- Б. А.Н. Державин;
- В. Д.Г. Миссершмидт;
- Г. И.Г. Гмелин.

12. Кто из выдающихся ученых геологов России, после изучения угольных богатств края, дал ему имя «Кузбасс»?

- А. В.Н.Татищев;
- Б. С.П. Крашенинников;
- В. П.А. Чихачев;
- Г. Л.И. Лутугин.

13. Какой великий русский писатель жил в городе Кузнецке в 19 веке?

- А. Н.С.Лесков;
- Б. Ф.М. Достоевский;
- В. Л.Н. Толстой;
- Г. А.П.Чехов.

14. В Берлинском Трептов-парке стоит известный всему миру памятник «Воину освободителю». Скульптор Е. Вучетич увековечил подвиг нашего земляка, который рискуя жизнью спас немецкую девочку во время штурма Берлина. Кто из наших героев земляков послужил прообразом памятника?

- А. Н.И.Трофимов;
- Б. И.Р. Васильев;
- В. Н.И. Масалов
- Г. Г.И. Красильников.



15. Среди самых известных людей планеты есть и наш земляк - летчик-космонавт дважды Герой Советского Союза, почетный гражданин Кемеровской области?

- А. П.А. Беляев;
- Б. А.А. Леонов;
- В. В.Н. Волков;
- Г. В. Н. Кубасов.

16. Каждый третий выстрел, произведенный на фронтах Великой Отечественной войны, был из пороха, произведенного именно на этом заводе города Кемерово:

- А. Азотнотуковый завод;
- Б. Коксохимзавод;
- В. «Прогресс»;
- Г. «Карболит».

17. Во время Великой Отечественной войны в кузнецкую броню были одеты каждый второй танк и каждый третий самолет. В 1942-1943 гг. почти треть чугуна и четверть стали и проката в стране производилась на этом предприятии:

- А. Западно-Сибирский металлургический комбинат;
- Б. Кузнецкий металлургический комбинат;
- В. Кузнецкий завод ферросплавов;
- Г. Новокузнецкий машиностроительный завод.

18. Вблизи какого населенного пункта находится природно-исторический памятник «Липовый остров»?

- А. поселок Кузедеево;
- Б. поселок Мундыбаш;
- В. поселок Каз;
- Г. поселок Спасск.

19. Где в нашей области расположены памятники наскальной живописи?

- А. д. Писаная Яшкинского района;
- Б. д. Новороманово Юргинского района;
- В. с. Тарасово, Промышленновского района;
- Г. ст. Тутальская Юргинского района.

20. Где в Кемеровской области больше всего выпадает осадков?

- А. на западных склонах Кузнецкого Алатау;
- Б. на северных склонах Горной Шории;
- В. на западных склонах Салаирского кряжа;
- Г. на севере области.

21. Какой природной зоны нет на территории Кемеровской области?

- А. высокогорная пустыня;
- Б. субальпийские луга;
- В. тайга;

- Г. смешанные леса;
- Д. лесостепь
- Е. степь.

22. Назовите высшую точку Кемеровской области.

- А. г. Мустаг;
- Б. г. Верхний Зуб;
- В. г. Большой Каным;
- Г. г. Большой Зуб.

23. Какой самый крупный приток реки Томь?

- А. Бельсу;
- Б. Мрассу;
- В. Кондома;
- Г. Иня.

24. Какое озеро в Кемеровской области самое большое?

- А. Большой Берчикуль;
- Б. Рыбное;
- В. Линевое;
- Г. Средне-Терсинское.

25. Какое озеро на территории нашей области самое глубокое?

- А. Большой Берчикуль;
- Б. Средне-Терсинское;
- В. Моховое;
- Г. Малый Берчикуль

26. Какое количество снежно-ледовых образований обнаружено в горах Кузнецкого Алатау?

- А. 41;
- Б. 61;
- В. 71;
- Г. 91.

27. Какими полезными ископаемыми богата территория Кемеровской области?:

- А. каменный уголь;
- Б. бурый уголь;
- В. уран;
- Г. золото;
- Д. тальк;
- Е. марганцевые руды;
- Ж. железные руды
- З. нефелиновые руды и бокситы.

28. Назовите месторождения минеральных вод, расположенных в Кузбассе?

- А. Борисовское;
- Б. Карачинское;
- В. Терсинское;
- Г. Березово-Ярское.

29. Какие хвойные породы деревьев произрастают на территории нашей области?

- А. кедр;
- Б. сосна сибирская;
- В. кипарис;
- Г. пихта;
- Д. лиственница;
- Е. ель;
- Ж. секвойя;
- З. сосна обыкновенная;
- И. можжевельник.











30. Что означает название «Алатау» в переводе с тюркского языка?

- А. Пестрые горы;
- Б. Белые горы;
- В. Белый камень;
- Г. Пестрый камень.
- Д.

31. До какой категории сложности (включительно) можно совершать пешеходные походы по Кузнецкому Алатау?

- А. до первой;
- Б. до второй;
- В. до третьей;
- Г. до четвертой.

32. Какие из перечисленных растений занесены в Красную книгу Кемеровской области?

				
А. адонис весенний	Б. бадан толстолистный	В. водяной орех плавающий	Г. зверобой продырявленный	Д. кандык сибирский
				
Е. ландыш майский	Ж. левзея сафроловидная	З. лилия кудреватая	И. пион уклоняющийся	К. родиола розовая

33. Какие из представленных видов хищных животных не обитают на территории нашей области?

				
А. барсук	Б. волк	В. выдра	Г. горноста́й	Д. енот
				
Е. колонок	Ж. лисица	З. ласка	И. медведь бурый	К. медведь черный
				
Л. норка	М. росомаха	Н. рысь	О. соболь	П. хорек

34. Какие из перечисленных птиц занесены в Красную книгу Кемеровской области?

					
А. глухарь	Б. сапсан	В. черный аист	Г. орлан-белохвост	Д. иволга	Е. беркут

35. Какие вершины Кузнецкого Алатау имеют 1А категорию трудности в летний период?

- А. Большой Зуб;
- Б. Средний Зуб;
- В. Молния;
- Г. Двуглавая;
- Д. Верхний Зуб.

36. Какие из перечисленных перевалов Кузнецкого Алатау некатегорийные (в летний период)?

- А. Тайжасу;
- Б. Караташ;
- В. Высокий;
- Г. Козьи Ворота;
- Д. Хмурый;
- Е. Ледовый;
- Ж. Гайдара;
- З. НГПИ.

Приложение 6.

Тест по разделу «Основы гигиены и первая помощь».

Тест состоит из 34 вопросов, для которых нужно выбрать один или несколько вариантов ответа и отметить буквенное обозначение выбранных вариантов в специальном бланке. Будь внимательным.

Все записи в бланке должны быть разборчивы, желательно выполнены печатными буквами. Сделанные исправления в бланке ответов должны читаться однозначно.

1. Для обработки ссадин можно использовать:

- А. пантенол;
- Б. спиртовой раствор бриллиантового зеленого (зеленку);
- В. йод;

- Г. детский крем.
2. При ушибе, растяжении и разрывах связок необходимо:
- А. в первые часы после травмы наложить теплоизолирующую повязку;
 - Б. в первые часы после травмы прикладывать холод;
 - В. после травмы втирать в место повреждения троксевазин гель, индовазин, или фастумгель;
 - Г. обработать ушибленное место пантенолом;
 - Д. обеспечить поврежденному месту покой;
 - Е. дать пострадавшему обезболивающие препараты.
3. Первая помощь при ранении заключается в следующем:
- А. рану обработать пантенолом;
 - Б. рану обработать спиртом, йодом или зеленкой;
 - В. обработать края раны спиртом, йодом или зеленкой;
 - Г. закрыть рану стерильной салфеткой и забинтовать;
4. Первая помощь при носовом кровотечении:
- А. прижать крыло носа к носовой перегородке;
 - Б. голову наклонить вперед;
 - В. голову запрокинуть назад;
 - Г. холод на переносицу;
 - Д. вложить в носовой проход ватный тампон.
5. Первая помощь при венозном кровотечении:
- А. Края раны обрабатываются спиртом, йодом или зеленкой;
 - Б. Наложить жгут выше места ранения;
 - В. Наложить стерильную повязку;
 - Г. Наложить давящую повязку.
6. Правила наложения жгута при артериальном кровотечении:
- А. жгут накладывают как можно ближе к месту ранения;
 - Б. жгут накладывают ниже места ранения;
 - В. жгут накладывают выше места ранения.
 - Г. для частичного восстановления кровообращения в перетянутой конечности следует в летнее время через каждый час расслаблять жгут на несколько минут;
 - Д. исключается наложение жгута на среднюю треть плеча;
 - Е. исключается наложение жгута на нижнюю треть бедра;
 - Ж. жгут накладывают поверх одежды;
7. Первая помощь при термическом ожоге 1-2 степени заключается в следующем:
- А. место ожога смазать растительным маслом;
 - Б. обожженную поверхность обработать спиртом;
 - В. пораженный участок обрызгать пантенолом или олазолем;
 - Г. наложить стерильную повязку;
 - Д. поверх повязки приложить холод;
 - Е. принять противоаллергические препараты;
 - Ж. принять обезболивающие препараты;
8. Один из участников похода длительное время находился в ледовой трещине. После извлечения из трещины пострадавший безучастен ко всему, сознание спутанное. Каким образом будете оказывать помощь?
- А. следить за пульсом и дыханием;
 - Б. защитить от дальнейшего переохлаждения;
 - В. внутрь теплое сладкое питье;
 - Г. внутрь алкоголь;
 - Д. транспортировать в укрытие;
 - Е. согревать в первую очередь руки и ноги.
9. Первая помощь при отморожении 1-2 степени заключается в следующем:
- А. поврежденный участок растереть снегом;
 - Б. поврежденный участок растереть рукой, перчаткой или шарфом;
 - В. пораженную поверхность обработать пантенолом или олазолем;
 - Г. наложить теплоизолирующую повязку;
 - Д. пораженный участок согреть горячей водой;
 - Е. предложить обильное горячее и сладкое питье;
 - Ж. пострадавшего согреть.
10. Первая помощь при тепловом ударе заключается в следующем:
- А. освободить пострадавшего от стесняющей одежды;
 - Б. уложить пострадавшего с приподнятой головой;
 - В. уложить пострадавшего с приподнятыми ногами;
 - Г. согреть пострадавшего;
 - Д. в места, где близко расположены кровеносные сосуды, положить холодные примочки;
 - Е. смочить лицо и голову водой;
 - Ж. предложить пострадавшему обильное питье.
11. При ожоге глаз ультрафиолетовыми лучами:

- А. закапывать раствор сульфацила-натрия 6 раз в день;
- Б. закапывать галазолин 6 раз в день;
- В. промывать глаза движениями от внешнего угла глаза к переносице ваткой смоченной крепким раствором чая или розовым раствором марганцовки;
- Г. носить солнцезащитные очки.

12. Первая помощь при обмороке:

- А. **пострадавшего уложить, приподняв голову;**
- Б. **пострадавшего уложить, приподняв ноги;**
- В. **освободить шею и грудь от стесняющей одежды;**
- Г. **похлопать по щекам;**
- Д. **дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом.**

13. Группу, возвращавшуюся с восхождения, застала гроза. Первый участник укрылся под скалой. Остальные участники обнаружили его через несколько минут, лежащего без сознания. Самостоятельного дыхания нет, зрачки расширены. Лицо, шея, кончики пальцев синюшные, пульс слабый. Как оказать помощь?

- А. непрямой массаж сердца;
- Б. искусственная вентиляция легких;
- В. привести в сознание;
- Г. транспортировать в базовый лагерь;
- Д. следить за пульсом и дыханием;

14. Ваши действия при обнаружении впившегося клеща:

- А. резким движением выдернуть впившегося клеща;
- Б. удалить клеща с помощью ниточной петли, не допуская обрыва хоботка;
- В. обработать место укуса спиртом;
- Г. удаленного клеща сжечь;
- Д. в первые сутки после укуса ввести иммуноглобулин.

15. В случае укуса ядовитого паука необходимо:

- А. выдавить яд в ранку;
- Б. прижечь место укуса горячей спичкой;
- В. предложить обильное питье;
- Г. наложить жгут;
- Д. обеспечить укушенной конечности покой.

16. Первая помощь при укусе ядовитой змеи заключается в следующем:

- А. отсасывать яд в течение 10-15 минут;
- Б. отсасывать яд в течение часа;
- В. прижечь место укуса;
- Г. рану продезинфицировать;
- Д. наложить стерильную повязку, которую по мере развития отека расслаблять;
- Е. принять обезболивающие препараты;
- Ж. ограничить подвижность пострадавшего;
- З. пострадавшего не кормить, часто давать пить;
- И. доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

17. При пищевой токсикоинфекции необходимо:

- А. промыть желудок;
- Б. дать пострадавшему активированный уголь;
- В. дать пострадавшему фталазол;
- Г. дать пострадавшему горячий сладкий чай;
- Д. предложить пострадавшему обильное питье;
- Е. положить на живот фляжку с горячей водой.

18. Помощь при закрытом переломе ключицы:

- А. рану закрыть стерильной салфеткой;
- Б. дать пострадавшему обезболивающие препараты;
- В. для фиксации надеть на руки два ватно-марлевых кольца, стянув их со стороны спины эластичным бинтом;
- Г. руку со стороны перелома подвесить на косынке за шею.

19. При переломе плеча необходимо:

- А. плечо вывести вперед;
- Б. в подмышечную впадину вложить ватно-марлевый валик;
- В. в кисть вложить ватно-марлевый валик;
- Г. пострадавшую конечность подвесить на косынке за шею;
- Д. пострадавшую конечность прибинтовать вдоль туловища;
- Е. дать пострадавшему обезболивающие препараты;
- Ж. шины наложить с внутренней и наружной стороны плеча.

20. При переломе предплечья пострадавшая конечность фиксируется таким образом:

- А. руку согнуть в локтевом суставе под углом 90 °;
- Б. пальцы выпрямить, кисть и предплечье зафиксировать;
- В. в ладонь вложить ватно-марлевый валик;
- Г. руку зафиксировать так, чтобы ладонь была обращена к животу;
- Д. шину наложить от кончиков пальцев до локтевого сустава;

- Е. шину наложить от кончиков пальцев до плечевого сустава;
 - Ж. пострадавшую конечность подвесить на косынке за шею.
21. По каким признакам можно определить, что у пострадавшего перелом тазовых костей:
- А. боль в тазобедренном суставе;
 - Б. боль при попытке встать на ноги;
 - В. боль при ходьбе, беге;
 - Г. ноги согнуты в коленях и приведены – поза «лягушки»;
 - Д. симптом «прилипшей пятки» - пострадавший сам не может поднять вытянутую ногу, оторвать от земли, но если ему помочь её приподнять, выше он поднимает её сам и удерживает без посторонней помощи.
22. При переломе бедра пострадавшая конечность фиксируется таким образом:
- А. ногу согнуть в коленном и голеностопном суставах под углом 90 ° и в таком положении зафиксировать;
 - Б. ногу выпрямить, подложив под колено небольшой валик из одежды и в таком положении зафиксировать;
 - В. стопу зафиксировать под углом 90 °;
 - Г. шину наложить с наружной стороны конечности от подмышечной впадины до стопы;
 - Д. шину наложить с наружной стороны конечности от тазобедренного до голеностопного сустава;
 - Е. шину наложить с внутренней стороны ноги от промежности до стопы.
23. При переломе голени пострадавшая конечность фиксируется таким образом:
- А. шину наложить только с наружной поверхности голени;
 - Б. шину наложить только с внутренней поверхности голени;
 - В. шину наложить с наружной, внутренней и по задней поверхности голени;
 - Г. стопу зафиксировать под углом 90°;
 - Д. шину наложить от стопы до середины бедра;
 - Е. шину наложить от голеностопного до коленного сустава.
24. В случае отравления угарным газом:
- А. немедленно обеспечить доступ свежего воздуха к пострадавшему;
 - Б. освободить от одежды, стесняющей дыхание;
 - В. срочно госпитализировать.
25. Помощь при истинном утоплении заключается в следующем:
- А. перевернуть пострадавшего на живот так, чтобы голова оказалась ниже уровня его таза, для этого перекинуть его через бедро;
 - Б. положить пострадавшего на спину на ровную поверхность;
 - В. очистить ротовую полость;
 - Г. резко надавить на корень языка до появления рвотных движений, для того чтобы удалить воду из желудка и легких.
 - Д. в течение 5-10 минут периодически надавливать на корень языка, пока изо рта не перестанет выделяться вода;
 - Е. приступить к сердечно-легочной реанимации.
26. Укажите признаки клинической смерти:
- А. отсутствие пульса на сонной артерии;
 - Б. при сжатии глаза зрачок изменяет свою форму;
 - В. отсутствие дыхания;
 - Г. помутнение зрачка вследствие высыхания роговицы;
 - Д. трупные пятна;
 - Е. расширение зрачков с отсутствием реакции на свет.
27. Прекардиальный удар наносят:
- А. в область сердца, по левой половине груди;
 - Б. в область верхней трети грудины у места прикрепления ключиц;
 - В. по мечевидному отростку грудины;
 - Г. в область нижней трети грудины на 2-3 сантиметра выше мечевидного отростка;
 - Д. по спине между лопатками.
28. Перед проведением искусственной вентиляции легких необходимо:
- А. проверить в сознании пострадавший или нет;
 - Б. проверить наличие дыхания в течение 5 секунд;
 - В. проверить наличие пульса в течение 10 секунд;
 - Г. проверить проходимость дыхательных путей;
 - Д. запрокинуть максимально голову;
 - Е. зажать ноздри пострадавшего;
29. При проведении искусственной вентиляции легких взрослому человеку частота вдуваний:
- А. 12 раз в минуту;
 - Б. 15 раз в минуту;
 - В. 20 раз в минуту.
30. Порядок проведения сердечно – легочной реанимации при условии, что помощь оказывают два человека:
- А. произвести 2 вдувания;
 - Б. произвести 1 вдувание;
 - В. сделать 5 ритмичных надавливаний на грудную клетку;
 - Г. сделать 15 ритмичных надавливаний на грудную клетку.
31. К обезболивающим препаратам относятся?
- А. активированный уголь;

- Б. супрастин;
- В. анальгин
- Г. фестал;
- Д. кетанов.

32. Какие из лекарственных препаратов можно применять для снятия симптомов аллергии?

- А. супрастин;
- Б. цитрамон;
- В. тавегил;
- Г. бромгексин;
- Д. парацетамол.

33. Какие из лекарственных препаратов можно применять при болях в сердце?

- А. цитрамон;
- Б. валидол;
- В. бисептол;
- Г. нитроглицерин;
- Д. имодиум.

34. Какие препараты относятся к жаропонижающим?

- А. цитрамон;
- Б. валидол;
- В. парацетамол;
- Г. фталазол;
- Д. эффералган.

Приложение 7.

<p align="center">ВАРИАНТЫ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ПО РАЗДЕЛАМ «ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА» И «ТАКТИКА И ТЕХНИКА ВОДНОГО ТУРИЗМА»</p>					
1.	Б	41.	А Б В Г Д	81.	А
2.	Б	42.	А Б В Е	82.	В
3.	Б	43.	А Б Г Д	83.	Б

4.	Г	44.	Б	84.	Г
5.	В	45.	Б В	85.	Б
6.	Г	46.	А Б В	86.	А Б В Г Д Е Ж
7.	В	47.	Б	87.	Б В
8.	Г	48.	А	88.	Д Е
9.	А В Г	49.	А Г	89.	А Г
10.	Г	50.	Б	90.	Б
11.	А Б В Г Д	51.	В Г	91.	Г
12.	А Б В Г Д Е Ж	52.	Б	92.	Г
13.	А Б В Г Д	53.	А Б В Г Д	93.	В Д Е Ж
14.	Г	54.	В	94.	А Б В Г Д Е Ж З
15.	Г	55.	А Б Г Д	95.	В Г Д
16.	Б	56.	Б	96.	В
17.	А Б Г Д	57.	Б В	97.	Б
18.	Б	58.	А	98.	Г
19.	В	59.	А Б В Г Д Ж	99.	В
20.	Б	60.	А Б В Г Е	100.	Г
21.	А Б В Г Д Е	61.	А	101.	А Б В Д Е
22.	А	62.	В	102.	А Б Д Е
23.	А Б В Г	63.	Б В Г Д	103.	А Б В Г Д Е Ж З
24.	Б В Г	64.	А Б В Г	104.	Б Г
25.	Б В Д Е Ж	65.	Б	105.	В
26.	Б В	66.	В	106.	А Б
27.	А Б Г Д Ж	67.	В	107.	Б
28.	А	68.	Б В	108.	В
29.	А-4 Б-3 В-2 Г-5 Д-1	69.	А В	109.	А
30.	А Б Г	70.	Г	110.	Г
31.	А Б Г Д Е	71.	Б Г	111.	А Б В Г Д Е
32.	В	72.	Б	112.	А Б В Е Ж
33.	А Б В Г Е	73.	Б	113.	А В Г
34.	А Б В Г Д Е Ж И	74.	А В Д	114.	А Г
35.	А	75.	А	115.	Г
36.	Б	76.	А Б В	116.	А
37.	Б Г	77.	А	117.	В Г
38.	В Г	78.	А Б Г Д	118.	Б
39.	Б В	79.	А	119.	Б В Г Д Е
40.	А Б В Г	80.	В	120.	1-Б 2-В 3-А

ВАРИАНТЫ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ПО РАЗДЕЛУ «КРАЕВЕДЕНИЕ»	
41.	Г
42.	А В

ВАРИАНТЫ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ПО РАЗДЕЛУ «Основы гигиены и первая помощь»	
1.	А Б В
2.	Б В Д Е

43.	Г
44.	Б
45.	В
46.	В
47.	А
48.	А В
49.	Б
50.	Б
51.	А
52.	В
53.	Б
54.	В
55.	Б
56.	В
57.	Б
58.	А
59.	А Б Г
60.	А
61.	А
62.	Б
63.	В
64.	А
65.	Б
66.	Г
67.	А Б Г Д Е Ж З
68.	А В Г
69.	Б Г Д Е З И
70.	А
71.	Г
72.	А В Д Ж З И К
73.	Б И
74.	Б В Г Е
75.	А Г Д
76.	Б В Г Д Ж

3.	А В Г
4.	А Б Г Д
5.	А В Г
6.	А В Г Д Е Ж
7.	В Г Д Е Ж
8.	А Б В Д Е
9.	Б В Г Е Ж
10.	А Б Д Е Ж
11.	А В Г
12.	Б В Г Д
13.	Б В Г Д
14.	Б В Г Д
15.	А Б В Д
16.	А Г Д Е Ж З И
17.	А Б Д
18.	Б В Г
19.	А Б В Г Е Ж
20.	А В Г Е Ж
21.	А Б Г Д
22.	Б В Г Е
23.	В Г Д
24.	А Б В
25.	А В Г Д
26.	А В Е
27.	Г
28.	А Б В Г Д Е
29.	А
30.	Б В
31.	В Д
32.	А В
33.	Б Г
34.	В Д

ВАРИАНТЫ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ПО РАЗДЕЛУ «ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ»	
1.	А – круговая шкала, Б – стрелка, В – колба, Г – лупа, Д – плата, Е – линейка.
2.	Б
3.	А
4.	2 км
5.	150 м
6.	В Г
7.	А Д
8.	А
9.	на юг
10.	А-1
11.	ЮВ
12.	45°
13.	запад
14.	Б
15.	1-А, 2-Б, 3-Б, 4-В, 5-А, 6-В, 7-Б, 8-В, 9-Б,10-А,11-Б, 12-В, 13-А, 14-В, 15-Б, 16-В, 17-Б, 18-В, 19-Б, 20-А
16.	А
17.	Б
18.	А
19.	Б
20.	А - средняя высота деревьев в метрах, Б - средняя толщина стволов на уровне головы человека в метрах, В - среднее расстояние между деревьями в метрах, то есть густота леса.
21.	Брод. А - глубина брода в метрах, Б - длина брода в метрах, В - характер грунта (твердый), Г - скорость течения в м/сек.
22.	Б
23.	1 - А, 2 - А, 3 - Б, 4 - А, 5 - Б
24.	А Б В Г Д
25.	В
26.	Б
27.	1- Д, 2 - Б, 3 - В, 4 - Г, 5 - А
28.	Б
29.	А Б Д
30.	В
31.	1-А, 2-В, 3-А, 4-Б, 5-А, 6-Б, 7-А, 8-В, 9-А, 10-Б, 11-А, 12-В, 13-А, 14-А, 15-А, 16-В, 17-Б, 18 - А, 19 -Б, 20- В
32.	А - 4: тропинка относится к группе линейных ориентиров, Б - 3: скальная стена – элемент рельефа, В - 3: стрельбище относится к искусственным сооружениям, Г - 1: микробугорок относится к группе точечных ориентиров, Д - 2: населенный пункт относится к группе площадных ориентиров.
33.	1-А, 2-В, 3-Б, 4-А, 5-В
34.	А - вершина, Б - болото, южный край, В - дом, Г - озеро, восточная часть, Д - развилка троп, Е - изгиб тропы, Ж - угол ограды, З - поляна, И - между вершинами
35.	В
36.	Б
37.	А
38.	Г
39.	В
40.	Б
41.	А
42.	В
43.	Б
44.	В
45.	А

Фамилия, имя _____

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ПО РАЗДЕЛАМ «ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА» И «ТАКТИКА И ТЕХНИКА ВОДНОГО ТУРИЗМА»					
№	ответ	№	ответ	№	ответ
1.		41.		81.	
2.		42.		82.	
3.		43.		83.	
4.		44.		84.	
5.		45.		85.	
6.		46.		86.	
7.		47.		87.	
8.		48.		88.	
9.		49.		89.	
10.		50.		90.	
11.		51.		91.	
12.		52.		92.	
13.		53.		93.	
14.		54.		94.	
15.		55.		95.	
16.		56.		96.	
17.		57.		97.	
18.		58.		98.	
19.		59.		99.	
20.		60.		100.	
21.		61.		101.	
22.		62.		102.	
23.		63.		103.	
24.		64.		104.	
25.		65.		105.	
26.		66.		106.	
27.		67.		107.	
28.		68.		108.	
29.		69.		109.	
30.		70.		110.	
31.		71.		111.	
32.		72.		112.	
33.		73.		113.	
34.		74.		114.	
35.		75.		115.	
36.		76.		116.	
37.		77.		117.	
38.		78.		118.	
39.		79.		119.	
40.		80.		120.	

Фамилия, имя _____
имя _____

Фамилия,

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ПО РАЗДЕЛУ «ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ»		БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ПО РАЗДЕЛУ «ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ»	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
11		11	
12		12	
13		13	
14		14	
15		15	
16		16	
17		17	
18		18	
19		19	
20		20	
21		21	
22		22	
23		23	
24		24	
25		25	
26		26	
27		27	
28		28	
29		29	
30		30	
31		31	
32		32	
33		33	
34		34	
35		35	
36		36	
37		37	
38		38	
39		39	
40		40	
41		41	
42		42	
43		43	

44		44	
45		45	

Фамилия, имя _____

Фамилия,

имя _____

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ПО РАЗДЕЛУ «КРАЕВЕДЕНИЕ»		БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ПО РАЗДЕЛУ «КРАЕВЕДЕНИЕ»	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
11		11	
12		12	
13		13	
14		14	
15		15	
16		16	
17		17	
18		18	
19		19	
20		20	
21		21	
22		22	
23		23	
24		24	
25		25	
26		26	
27		27	
28		28	
29		29	
30		30	
31		31	
32		32	
33		33	
34		34	
35		35	
36		36	

Фамилия, имя _____

Фамилия, имя _____

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ПО РАЗДЕЛУ «Основы гигиены и первая помощь»		БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ПО РАЗДЕЛУ «Основы гигиены и первая помощь»	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
11		11	
12		12	
13		13	
14		14	
15		15	
16		16	
17		17	
18		18	
19		19	
20		20	
21		21	
22		22	
23		23	
24		24	
25		25	
26		26	
27		27	
28		28	
29		29	
30		30	
31		31	
32		32	
33		33	
34		34	

Приложение 8.

Функциональные пробы

Для оценки функционального состояния организма могут быть использованы различные функциональные пробы. Функциональная проба — это общее название методов оценки деятельности органа или системы органов, основанных на использовании функциональных нагрузок.

12-ти минутный тест Купера

Автор: американский врач-практик Кеннет Купер (1968 г.).

Цель: оценка физического состояния организма.

Аудитория: любой возраст и любой уровень подготовленности, можно использовать при отборе школьников в секции по циклическим видам спорта, в ходе тренировок для оценки состояния тренированности.

Источник: Спортивная медицина. Учебно-методическое пособие. Составитель: доцент кафедры МПОФВ ФФК Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого Л. Л. Артамонова, профессор О.П. Панфилов. – Тула, 2002.

Тест Купера можно отнести к аэробным нагрузкам, то есть выполняемым за счет использования кислорода. Интенсивность этих нагрузки такова, что позволяет клеткам использовать имеющийся в них и в притекающей крови кислород, а не выполнять работу в бескислородных условиях, восстанавливая кислородный дефицит после ее окончания. Такая нагрузка полезна для организма и может применяться людьми с ослабленным состоянием здоровья.

При выполнении теста Купера в работу включено более 2/3 мышечной массы. Таким образом, эти нагрузки влияют не только на мышечный аппарат, но и на системы, обеспечивающие мышечную деятельность, прежде всего, на сердечно-сосудистую и дыхательную. Следовательно, оценивая переносимость нагрузок при выполнении теста Купера, можно косвенно оценить функциональное состояние этих систем.

Перед выполнением теста необходимо провести 2-3 минутную разминку, чтобы подготовить организм к физической работе, а после выполнения - заминку. Для заминки можно использовать спокойную ходьбу.

В качестве разминки подойдут общеразвивающие упражнения на основные группы мышц, ходьба или легкий бег. Цель разминки - увеличить температуру в мышцах, что является профилактикой травм, а также вызвать увеличение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, чтобы обеспечить более легкое вращивание при последующей тестирующей нагрузке. Недостаточная разминка или ее отсутствие, а также избыточная разминка, вызвавшая утомление организма, отрицательно скажется на результатах теста и на его переносимости. Проведение теста без предварительной разминки не рекомендуется!

С помощью 12-минутного бегового тест Купера оценивается состояние физической подготовленности организма на основе расстояния (в метрах) по ровной местности (стадион), которое человек способен преодолеть бегом (или шагом) за 12 минут. Предполагается, что в течение всего теста человек выполняет бег. Если тестируемый не справляется с этим требованием, можно перейти на шаг, секундомер, отсчитывающий 12 минут, при этом не останавливается. Чем более продолжительное время при выполнении теста человек будет идти, а не бежать, тем хуже результат теста. После 12-ти минутного передвижения замеряется преодоленное расстояние в метрах и по таблице оценивается физическая подготовленность. При возникновении признаков переутомления тест прекращается.

Таблица оценки физической подготовленности
по 12-минутному беговому тесту Купера (преодоленное расстояние, м)

Физическая подготовленность	Очень плохая	Плохая	Удовлетворительная	Хорошая	Отличная	Превосходная
девушки 13-19 лет	< 1600	1600-1900	1900-2100	2100-2300	2300-2400	> 2400
юноши 13-19 лет	< 2100	2100-2200	2200-2500	2500-2750	2750-3000	> 3000

Оборудование: секундомер, рулетка, свисток, лист бумаги, карандаш.

Определить длину круга (стадиона) в метрах. Оговорить условный сигнал, оповещающий о завершении времени выполнения упражнения (например, свисток). Заполнить в протоколе фамилии участников. Дать одновременный старт. Отмечать в протоколе количество полных кругов, совершенных каждым участником. По окончании 12 минут подать сигнал участникам о прекращении бега и переходе на ходьбу.

Зафиксировать местоположение каждого участника, используя дробные обозначения $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ круга. Определить преодоленное расстояние каждым участником.

Индекс Руфье

Цель: исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы, оценка влияния занятий туризмом на адаптацию организма к нагрузке.

Возраст: широко используется при массовых обследованиях школьников.

Источник: *Спортивная медицина. Учебно-методическое пособие. Составитель: доцент кафедры МПОФВ ФФК Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого Л. Л. Артамонова, профессор О.П. Панфилов. – Тула, 2002.*

Физическая работоспособность - интегральный показатель, позволяющий судить о функциональном состоянии различных систем организма и, в первую очередь, о производительности аппарата кровообращения и дыхания. Она прямо пропорциональна количеству внешней механической работы, выполняемой с высокой интенсивностью.

Частота пульса (ЧСС) довольно точно оценивает готовность сердца к физической нагрузке.

Описание методики.

Научить определять пульс. Частоту пульсовых толчков определяют на лучевой артерии у основания большого пальца указательным и средним пальцем противоположной руки. Исследование лучше проводить в парах. Один выполняет приседания, другой следит за временем и посчитывает частоту пульса. Для получения наиболее достоверных результатов, частоту пульса должен определять педагог (время исследования одного обучающегося 2 минуты).

Оборудование: листы бумаги и карандаши для фиксации результатов, секундомеры и калькулятор.

После пятиминутного отдыха или в покое подсчитать ЧСС за 15 секунд, результат (P1) зафиксировать.

Затем за 45 секунд выполнить 30 глубоких приседаний с выпрямлением рук перед собой (во время подъема руки опускаются вдоль туловища), сразу измерить ЧСС за 15 секунд в положении стоя, результат (P2) зафиксировать.

В последние 15 секунд первой минуты периода восстановления (через 45 секунд после выполнения пробы) - в положении сидя также измерить ЧСС, результат (P3) зафиксировать.

0:00 – 0:15	0:15 – 1:00	1:00 – 1:15	1:15 – 1:45	1:45 – 2:00
измерение ЧСС в состоянии покоя	выполнение приседаний	измерение ЧСС после нагрузки	отдых	измерение ЧСС после отдыха
P1		P2		P3

Результат оценивается по формуле:

$$\text{Индекс Руфье (Ир)} = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

Оценка работоспособности сердечно-сосудистой системы (Индекс Руфье):

менее 0 – «атлетическое сердце»

0,1- 5 – «отлично» (очень хорошее состояние сердечно-сосудистой системы)

5,1-10 – «хорошо» (хорошее состояние сердечно-сосудистой системы)

10,1-15 – «удовлетворительно» (недостаточный уровень адаптационных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной системы)

15,1-20 – «неудовлетворительно» (низкий уровень адаптационных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной системы)

Неудовлетворительный индекс Руфье подразумевает лимитированные физические возможности организма. Кроме того, этот тест может показать и еще некоторые особенности сердца.

Показатель P1 реже 60 уд/мин – свидетельствует об экономизации работы сердца.

Показатель P2 больше суммы двух P1 на 10 ударов и более – свидетельствует о недостаточной тренированности или недовосстановлении от предыдущей нагрузки.

Показатель P3 выше P1 на 10 ударов и более указывает на изменения в состоянии здоровья (инфекция, травма, усталость).

Показатель P3 ниже P1 говорит об отличной регуляторной деятельности вегетативной нервной системы.

Если Ваш ИР равен, например, 7, а через какое-то время он оказался больше, скажем, 13, то это означает, что организм находится под воздействием нагрузки или Вы утомлены. Если же ИР стал меньше, к примеру, 4, то это говорит о том, что Вы восстановились и Ваша спортивная форма улучшилась.

Силовая выносливость

Цель: определение скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

Источник: Приказ Министерства образования и здравоохранения РФ № 186/272 от 30.06.92 г.

После некоторого отдыха проводится проба, заключающаяся в подсчёте числа подъёмов туловища в сед без помощи рук из положения лёжа на спине. Обследуемый лежит на мате или кушетке, ноги слегка согнуты в коленях, напарник удерживает стопы. Регистрируется полное число посадок из положения лёжа за 60 секунд. Задача обследуемого – совершить как можно больше количество подъёмов.

Количество подъёмов за 60 секунд, характеризует развитие силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса, а также определяет формирование правильной осанки детей и подростков.

Проба Ромберга

Автор: немецкий врач М. Romberg (1795-1873).

Цель: Определение координационной функции нервной системы.

Источник: Спортивная медицина. Учебно-методическое пособие. Составитель: доцент кафедры МПОФВ ФФК Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого Л. Л. Артамонова, профессор О.П. Панфилов. – Тула, 2002.

Статическая координация - это способность организма к сохранению равновесия.

Оборудование: секундомер.

Для тренировки предложите обучающимся сохранять равновесие **в простой позе:** испытуемый стоит, плотно сдвинув стопы, руки вытянув вперед, пальцы расслаблены, глаза закрыты.

Диагностику статической координации проводить в усложненной позе:

Ноги испытуемого стоят на одной линии одна впереди другой (пятка одной ноги упирается в носок другой), руки вытянуты вперед, пальцы расслаблены, глаза закрыты.

Оценка «очень хорошо» выставляется в случае, если испытуемый сохраняет равновесие в течение 15 секунд и не наблюдается покачивания туловища, дрожания рук или век (тремор).

При треморе выставляется оценка «удовлетворительно».

Покачивание, а тем более быстрая потеря равновесия менее чем за 15 секунд сильное дрожание рук, век указывают на нарушение координации (или на перетренированность, переутомление) – оценка «неудовлетворительно».

Производится три попытки. В протокол заносится лучший результат. Измерение производится в секундах.

Вестибулярная проба Бондаревского

Автор: Н.А. Бондаревский

Цель: Изучение состояния вестибулярного анализатора путем определения статического равновесия.

Источник: Коструб А.А., Медицинский справочник туриста, М.: Профиздат, 1990. – 255 с.

Вестибулярные нагрузки в спортивном туризме характеризуются кумуляцией постоянных неравномерно чередующихся адекватных раздражителей вестибулярного аппарата, отличающихся широким диапазоном и разнообразием.

Равновесие - способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое и динамическое равновесие.

Оборудование: секундомер.

Функцию статического равновесия позволяет оценить **вестибулярная проба Бондаревского.** Выполняется стойка на одной ноге, другая нога согнута и её пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова прямо. Упражнение выполняется с закрытыми и открытыми глазами. Отсчет времени начинается после принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия. Чем меньше разница во времени выполнения упражнения с открытыми и закрытыми глазами, а также чем больше длительность выполнения, тем лучше оценка. Средние данные оценки функционального равновесия (по Е. В. Сермееву): удержание позы с закрытыми глазами 16 секунд, с открытыми - 44 секунды. Норма для позы с закрытыми глазами 14 – 20 секунд.

Тест для определения динамического равновесия.

Ходьба по прямой линии - на полу чертится прямая длиной 10 м. Исходное положение ноги вместе, руки в стороны. На глаза одевается повязка. По сигналу необходимо пройти точно по прямой. После остановки замеряется расстояние от линии до внутренней стороны стопы ближайшей к линии ноги.

Фиксируется время прохождения 10 м., точность выполнения в сантиметрах, а также указывается, в какую сторону происходит отклонение.

Проба Штанге – Генча

Цель: исследование функционального состояния дыхательной системы, оценка влияния занятий туризмом на устойчивость организма человека к транзиторной гиперкапнии (повышенное содержание двуокси углерода в крови и (или) других тканях) и гипоксии (состояние, возникающее при недостаточном снабжении тканей организма кислородом), отражающую общее состояние кислородного обеспечения организма и оценки общего уровня тренированности человека.

Источник: И.Б. Заболотских, В.А. Илюхина, Физиологические основы различий стрессорной устойчивости здорового и больного человека. – Краснодар: Изд-во Кубанской медицинской академии, 1995. - 100с.; Спортивная медицина. Учебно-методическое пособие. Составитель: доцент кафедры МПОФВ ФФК Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого Л. Л. Артамонова, профессор О.П. Панфилов. – Тула, 2002., Приказ Министерства образования и здравоохранения РФ № 186/272 от 30.06.92 г.

Функциональная проба для оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, заключающаяся в определении максимальной продолжительности произвольной задержки дыхания после вдоха (проба Штанге) или после выдоха (проба Генча).

Оборудование: секундомер.

Проба Штанге:

В положении сидя произвести глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрыть рот и зажать пальцами нос, задерживая дыхание. По секундомеру отмечается время задержки дыхания. Вдох перед выполнением пробы не должен быть максимально возможным, т. к. при этом может происходить растяжение окончания блуждающего нерва, что в свою очередь может привести к преждевременному раздражению дыхательного центра и время задержки дыхания будет меньше.

Оценка результата производится на основании таблицы.

Оценка состояния испытуемого	Время задержки вдоха (сек)	Уровень толерантности к транзиторной гиперкапнии и гипоксии
Отлично	больше 60 сек.	высокий
Хорошо	40-60 сек	средний
Удовлетворительно	30-40 сек.	умеренно сниженный
Неудовлетворительно	Менее 30 сек.	низкий

Проба Генча:

В положении сидя после 2-3 глубоких вдохов-выдохов произвести глубокий выдох, после чего задержать дыхание на максимально возможное время.

Оценка результата производится на основании таблицы.

Оценка состояния испытуемого	Время задержки вдоха (сек)	Уровень толерантности к транзиторной гиперкапнии и гипоксии
Отлично	больше 40 сек.	высокий
Хорошо	30-39 сек	средний
Удовлетворительно	20-29 сек.	умеренно сниженный
Неудовлетворительно	Менее 20 сек.	низкий

Если эта проба проводится вслед за другой дыхательной пробой, необходимо сделать перерыв 5-7 минут!!!

Хорошие и отличные оценки соответствуют высоким функциональным резервам системы кислородобеспечения человека.

Ориентировочные показатели пробы Штанге и Генча
(Приказ Министерства образования и здравоохранения РФ № 186/272 от 30.06.92)

Возраст	Юноши		Девушки	
	Штанге	Генча	Штанге	Генча
11	51	24	44	20
12	60	22	48	22
13	61	24	50	19
14	64	25	54	24
15	68	27	60	26
16	71	29	64	28

