АДМИНИСТРАЦИЯ РУДНЯНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РУДНЯНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
РУДНЯНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
методического совета
от 30.08.2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МКУДО «Руднянский ЦДТ»
_____ О.Н.Кувыкина
Приказ № 080 от 30.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности

Пешеходный туризм

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

Автор (составитель):
Абраменко Алёна Игоревна,
педагог дополнительного образования

Волгоградская область
р.п. Рудня
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» (далее – программа) имеет туристско - краеведческую направленность. Так как её реализация направлена на изучение истории и природы родного края, совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития личности, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Занятия по реализации программы способствуют выполнению данных задач и являются актуальными для современных детей и их родителей.

Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к пешим путешествиям и изучению окружающего мира.

Педагогическая целесообразность. Программа построена на принципах развивающего обучения, предполагающего формирование умения самостоятельно мыслить, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи, отрабатывать практические навыки, умение работать с литературой, другими информационными источниками.

Отличительной особенностью данной программы от авторской программы доктора педагогических наук, заслуженного учителя Российской Федерации Константинова Ю.С. «Юные судьи туристских соревнований» является то, что учебный план дополнен разделом «Краеведение», раскрывающий специфику многообразия природных условий и истории Руднянского района Волгоградской области.

Адресат программы. Возраст учащихся от 9 до 15 лет. Учащиеся в возрасте 9 – 15 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей. Группы формируются преимущественно по принципу принадлежности учащихся к среднему или старшему звену образовательных учреждений с учетом степени их предварительной физической подготовки.

Группа учащихся – разновозрастная, максимальная разница в возрасте 3 года. Количество учащихся в группе 7 -20 человек.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем программы и сроки реализации. Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 80 часов.

Срок реализации программы – 1 год.

Продолжительность обучения по программе - 40 недель.

Форма обучения – очная.

Режим занятий. 1 раз в неделю по 2 академических часа, всего 2 часа в неделю. 1 раз в месяц проводятся практические занятия на местности или поход продолжительностью до 8 часов.

Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы – постоянный.

Форма организации обучения: групповая, индивидуальная. В ходе занятия применяется индивидуальный подход к каждому учащемуся.

Виды занятий: беседы, учебные и практические занятия, мастер-классы, соревнования. Учебные занятия состоят, как из теоретической части, так и практического выполнения задания. Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения, подвижные игры; мини соревнования; состязания в помещении и на природе; туристические и оздоровительные прогулки, походы), так и познавательно-творческой деятельности учащихся (экскурсии, беседы; просмотр фильмов, видеосюжетов).

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы - создание условий, для формирования культуры здорового образа жизни посредством занятий по туризму и краеведению.

Задачи: Образовательные:

- познакомить с правилами техники безопасности во время туристических походов;
- познакомить учащихся с историческими и природными особенностями родного края;
- обучить основам оказания первой помощи пострадавшим;
- обучить основным упражнениям общей физической подготовки;
- обучить основам техники пешеходного туризма.

Личностные:

- формирование ответственного отношения к природе и окружающей среде.

Метапредметные:

- развить умение разбить и обустроить туристический лагерь.

1.3. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие**	**2**	**2**	**-**	Входящая диагностика
2.	**Туристская подготовка**	**22**	**10**	**12**	
2.1	Основы безопасности и правила поведения туристов	2	2		Беседа
2.2.	Организация и проведение туристских походов	2	1	1	Беседа
2.3.	Подготовка к походу	4	1	3	Беседа
2.4.	Туристское снаряжение	2	1	1	Укладка рюкзака
2.5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2	Опрос
2.6.	Питание в походе	4	1	3	Беседа
2.7.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	3	2	1	Вязка узлов
2.8.	Подведение итогов туристского похода	2	1	1	Беседа
3	**Промежуточная аттестация**	**2**		**2**	Тестирование
4	**Топографическая подготовка и ориентирование**	**10**	**4**	**6**	
4.1.	Топографическая карта	4	2	2	Опрос
4.2.	Ориентирование на местности.	6	2	4	Тестирование
5	**Краеведение**	**12**	**3**	**9**	
5.1	Туристские возможности родного края	12	3	9	Беседа
6	**Медико-санитарная подготовка**	**10**	**5**	**5**	
6.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	Беседа
6.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	8	4	4	Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему
7	**Общая физическая подготовка**	**20**	**4**	**16**	
7.1.	Значение физической подготовки и закаливания.	2	2	-	Опрос
7.2.	Общая физическая подготовка	18	2	16	Контрольные упражнения
8	**Подведение итогов программы**	**2**		**2**	Опрос
Итого		**80**	**28**	**52**	

1.4. Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. История развития туризма в России и в Волгоградской области. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Туризм самодеятельный, экскурсионный, международный. Понятие о спортивном туризме. Значение туристско-краеведческой деятельности учащихся в общей системе обучения и развитии личности. Определение плана работы объединения на учебный год.

Форма контроля: входящая диагностика.

Раздел 2. Туристская подготовка

2.1. Основы безопасности и правила поведения туристов

Теория. Правила поведения в походе, дисциплина, соблюдение мер безопасности. Значение дисциплины, уровень подготовленности группы и ее оснащенности снаряжением.

Форма контроля: беседа.

2.2. Организация и проведение туристских походов

Теория. Правила организации и проведения туристских походов. Походная документация. Краеведческое и спортивное содержание похода.

Практика. Оформление маршрутных документов (маршрутный лист, книжка). Оформление маршрута через маршрутно-квалификационную комиссию (МКК). Постановка на учет в спасательные службы (ПСС, МЧС, КСО).

Форма контроля: беседа.

2.3. Подготовка к походу

Теория. Основные туристские должности и обязанности в группе, распределение обязанностей. Определение маршрута и сроков похода.

Практика. Подбор группы, распределение должностей и обязанностей.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов. Обязанности членов туристской группы по должностям:

- Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.
- Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.
- Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.
- Хронометрист. Работа хронометриста во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы.
- Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.
- Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

- Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.
- Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.
- Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Форма контроля: беседа.

2.4.Туристское снаряжение

Теория. Личное, групповое и специальное туристское снаряжение. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Типы палаток, тентов, рюкзаков, кострового оборудования.

Практика. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Подготовка и ремонт личного, группового и специального снаряжения. Ремонтный набор группы и обязанности реммастера туристской группы.

Форма контроля: укладка рюкзака.

2.5.Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория. Организация привалов и ночлегов. Планирование места организации бивуака по плану (спорткарте) местности. Организация лагеря и бивуака. Требования к месту бивуака: наличие питьевой воды, дров, безопасность при различных природных явлениях, эстетические и гигиенические требования.

Практика. Выбор места для привалов и ночлегов. Работа с картой в пути, разведка на маршруте. Организация бивачных работ: установка палаток, оборудование костра, кухни, мусорных ям, мест для забора воды, умывания и мытья посуды, туалеты, заготовка и хранение дров. Разведение костра. Уборка мест привалов и бивуаков: сжигание мусора, закапывание пищевых отходов.

Форма контроля: учебно-тренировочный поход.

2.6. Питание в походе

Теория. Организация питания в походе и питьевой режим. Раскладка продуктов, меню для походов. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Практика. Составление раскладки продуктов, меню для походов. Фасовка, упаковка и хранение продуктов. Организация питания в походе. Приготовление пищи на костре. Очистка и обеззараживание воды.

Форма контроля: беседа.

2.7. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме.. Взаимопомощь в туристской группе.

Виды естественных препятствий и их преодоление, меры предосторожности. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий. Основные туристские узлы, их назначение и применение. Страховка и самостраховка.

Практика. Разработка плана-графика прохождения маршрута. Выполнение обязанностей и работы разведчиков, штурмана, хронометриста группы. Освоение техники вязания узлов. Отработка приемов страховки и самостраховки. Прохождение туристской дистанции.

Форма контроля: вязка узлов.

2.8. Подведение итогов туристского похода

Теория. Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы в походе, составление отзывов и отчетов по должностям.

Практика. Оформление дневника похода и наблюдений, составление отчетов по выполненным должностям и отзывов учащихся о походе. Составление отчета о походе. Приведение в порядок туристского снаряжения.

Форма контроля: беседа.

Раздел 3. Промежуточная аттестация

Практика: Организация и проведение тестирования.

Формы аттестации: тестирование.

Раздел 4. Топографическая подготовка и ориентирование

4.1. Топографическая карта

Теория. Виды и свойства карт. Виды топографических карт, схем. Топографические условные знаки. Рельеф. Изображение рельефа на карте. Горизонтали. Определение высоты местности на карте.

Практика. Отработка навыков чтения рельефа по карте. Упражнения с масштабами различных карт. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению, вырисовка карт.

Форма контроля: опрос.

4.2. Ориентирование на местности

Теория. Ориентирование на карте, по компасу и местным предметам. Ориентирование по солнцу и звездам. Определение точки своего

местонахождения на местности при помощи карты. Действия в случае потери ориентировки.

Практика. Ориентирование на местности различными способами. Движение по карте и с помощью компаса. Взятие азимута на предмет и движение по азимуту. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Чтение маршрута движения группы по карте. Разведчик, штурман и топограф туристской группы. Их обязанности в походе.

Форма контроля: тестирование.

Раздел 5. Краеведение

5.1. Туристские возможности родного края

Теория. Географическое положение края. Рельеф, геологическое строение, почвы, горы, полезные ископаемые, гидрография. Особенности природы и климата, флора и фауна Волгоградской области. Экономика края: промышленность, сельское хозяйство. Население края и района, этнический состав. Туристские возможности края.

Практика. Знакомство с картами интересных туристских районов края, просмотр фото- видеоматериалов, изучение литературы, выявление краеведческих и экскурсионных объектов, мест, интересных своеобразным проявлением природы.

Форма контроля: беседа.

Раздел 6. Медико-санитарная подготовка

6.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория. Гигиена туриста в походе. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Медицинская аптечка тур-группы. Причины несчастных случаев в походе. Меры предупреждения травм и заболеваний.

Практика. Комплектование индивидуального медицинского пакета туриста и медицинской аптечки тур-группы.

Форма контроля: беседа.

6.2. Основные приемы оказания первой помощи, транспортировка пострадавшего

Теория. Оказание доврачебной помощи пострадавшему и способы его транспортировки. Использование лекарственных средств. Обязанности санитара группы

Практика. Освоение приемов самоконтроля за физическим состоянием. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Изучение приемов оказания доврачебной помощи пострадавшему при травмах, ожогах, обморожении, тепловом и солнечном ударе, пищевом отравлении.. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях

Правила наложения шин. Разучивание приемов транспортировки пострадавшего,

Форма контроля: оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

Раздел 7. Основная и специальная физическая подготовка

7.1. Значение физической подготовки и закаливания

Теория. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Физические и морально-волевые качества туриста. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Закаливание организма.

Специальная техническая подготовка туриста - краеведа. Виды туристских соревнований. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения разрядов по спортивному туризму. Права и обязанности участников соревнований по спортивному туризму. Спортивное и неспортивное поведение. Туристская дистанция.

Форма контроля: опрос.

7.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика. Практические занятия по освоению навыков физической подготовки. Комплекс утренней зарядки. Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением и с отягощением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подвижные игры, и эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика. Спортивные и народные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, лапта.

Форма контроля: контрольные упражнения.

8. Подведение итогов программы

Практика: Организация и проведение итогового опроса.

Форма контроля: опрос.

Планируемые результаты

Предметные результаты

По завершению обучения учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности во время туристических походов;
- исторические и природные особенноси родного края;
- основы оказания первой помощи пострадавшим;
- основные упражнения общей физической подготовки;
- основы техники пешеходного туризма.

По завершению обучения учащиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности во время туристических походов;
- применять основы оказания первой помощи пострадавшим на практике;
- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- применять основы техники пешеходного туризма на практике.

Личностные результаты *В конце обучения учащиеся будут проявлять:*

- ответственное отношение к природе и окружающей среде.

Метапредметные результаты *В конце обучения у учащихся будет развито:*

- умение разбить и обустроить туристический лагерь.

Раздел 2.Комплекс организационно - педагогических условий, включающий форму аттестации

2.1. Календарный учебный график (Приложение 1)

2.2.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютерам с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе, в парке или в лесу.

Перечень необходимого оборудования и снаряжения

1. Персональный компьютер (используется в 90 % занятий)
2. Проектор (используется в 60 % занятий)
3. Географическая карта Волгоградской области (используется в 50 % занятий)
4. Компасы (используется в 50 % занятий)
5. Палатки (используется в 40 % занятий)
6. Туристские коврики (используется в 60 % занятий)
7. Рюкзаки (используется в 60 % занятий)
8. Карабины (используется в 30 % занятий)
9. Страховочные системы (используется в 50 % занятий)

Информационное обеспечение. Учебные фильмы, презентации.

Кадровое обеспечение: Для реализации программы необходимо высшее или среднее педагогическое образование, без предъявления каких-либо требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, по результатам обучения – в конце учебного года в качестве итогового опроса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством входящей диагностики (Приложение 6);

текущий – тестирование (Приложение 3), учебные тренировки;

промежуточный контроль – тестирование (Приложение 3);

по результатам обучения за год - участие в походах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время похода, организуемого в конце учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

2.4. Оценочные материалы (Приложение 2)

2.5. Методические материалы

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы, разработку маршрутов, подготовку туристских мероприятий. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по физической и технико-тактической подготовке, экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах.

Дидактические материалы. Входящая диагностика (Приложение 6), «Туристические узлы» (Приложение5), «Правила укладки рюкзака для похода» (Приложение 4), Сборник диагностических тестов (Приложение3).

Алгоритм учебного занятия:

Структура типового занятия включает части:

1. Подготовка к занятию, организация внимания.
2. Постановка цели и выделение дидактических задач занятия.
3. Теоретическая часть занятия.
4. Практическая часть занятия.
5. Анализ работы (продукта труда и деятельности)
6. Рефлексия

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика. Стандарт третьего поколения. Учебник для ВУЗов. (3 изд.) / Бордовская Н.В., Розум С.И. - СПб.: Питер, 2019 г.- 624 с.

2. Детско – юношеский туризм и краеведение России. Научно – методический журнал. № 3 (74) – 2013. – Москва, 2020.

3. Земляки: сборник (Гордость Кубани). Ч.1.. – Краснодар: ООО «Книга», 2019.

4. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - М.: «Физкультура и спорт», 2016.

5. Константинов, Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно - методическое пособие. - М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2021 .

6. Крысько, В.Г. Психология и педагогика /В.Г.Крысько. – М.: Омега –Л, 2018. – 336 с.

7. Программы для системы дополнительного образования детей. Сборник программ туристско – краеведческой направленности. – М.: ЦДЮТур, 2019 – 2021.

Список литературы для учащихся

8. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар: Советская Кубань, 2021 г.

9. Маслов, А.Г.Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 2019.

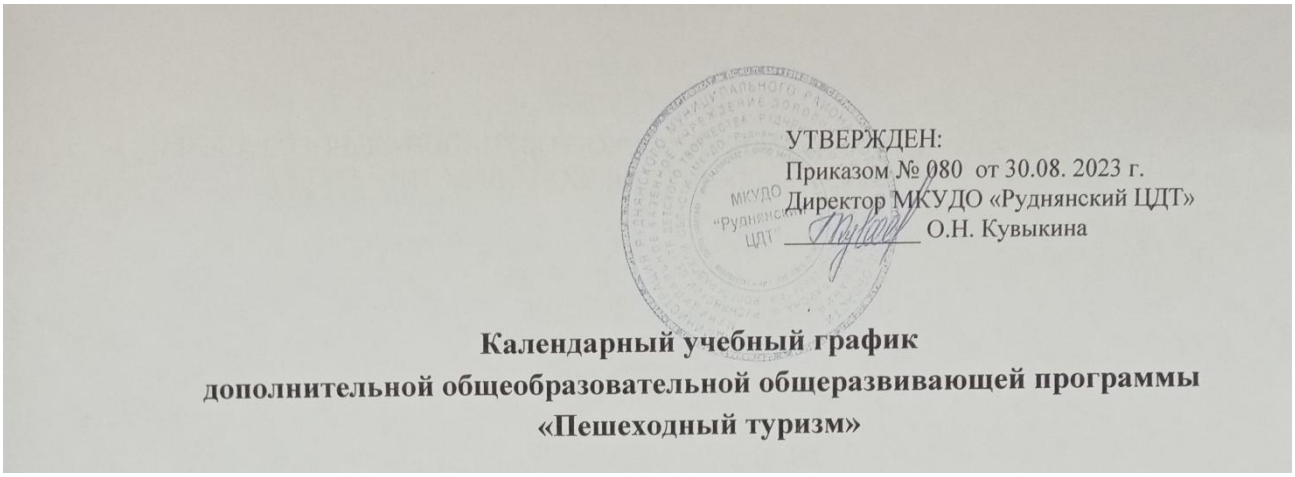
10. Самойленко А.А., Твердый А.В. Электричкой в горы. Путеводитель. – Издатель И. Платонов, 2018 г.

11. Узлы, применяемые в спортивно – оздоровительном туризме, аварийно – спасательном деле, курсе ОБЖ./учебное пособие. – Тула, 2007.

12. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2013.

13. Энциклопедия экстремальных ситуаций: дикая природа, город, воздух, вода, суша. Аккерманс, Кук, Маттос, Моррисон. - Издательсво Аркаим, 2018

Приложение 1



УТВЕРЖДЕН:
Приказом № 080 от 30.08. 2023 г.
Директор МКУДО «Руднянский ЦДТ»
_____ О.Н. Кувыкина

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Пешеходный туризм»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Режим занятий	Сроки контрольных процедур	Продолжитель-ность каникул
Один год обучения	01 сентября	30 июня	40	40	80	1 раз в неделю по 2 академических часа	Сентябрь (1-2 неделя) Декабрь (16-17 неделя) июнь (39-40 неделя)	1-8 января

Приложение 2

Информационная карта результативности освоения программы

№	Учащиеся	Входной контроль				Промежуточная аттестация на середину года				Промежуточная аттестация на конец года				Итого кол-во баллов
		Практическая подготовка	Теоретическая подготовка	Личностные и метапредметные	**Итого количество баллов**	Практическая подготовка	Теоретическая подготовка	Личностные и метапредметные	**Итого количество баллов**	Практическая подготовка	Теоретическая подготовка	Личностные и метапредметные	**Итого количество баллов**	
1	Иванов Иван Иванович.													
2														

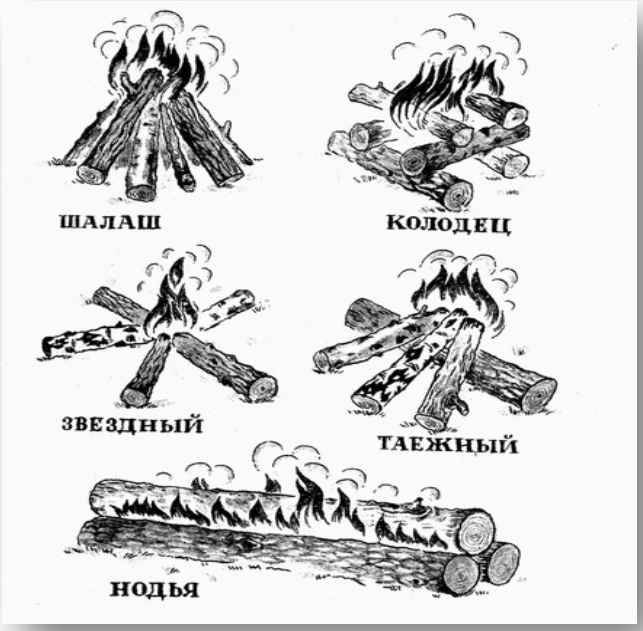
В каждом столбце выставляется от 1 до 3-х баллов, что соответствует уровню полученных знаний, умений и навыков. В конце года все баллы суммируются. Данная таблица заполняется каждый год обучения.

Приложение 3

Сборник диагностических тестов
ИГРОВЫЕ ТЕСТ-ЗАДАНИЯ
по теме «Организация туристического быта»

Задание №1

Впиши правильное название костров



Практическое задание №2

Собери вид костра (обучающиеся вытягивают жребий на, котором написан определённый вид костра, который ему необходимо собрать):

- шалаш;
- колодец;
- звёздный;
- таёжный;
- нодья

! Возможен вариант в оригинале или мини-образце

Незаконченные предложения №3

«Хитрости для кострового»

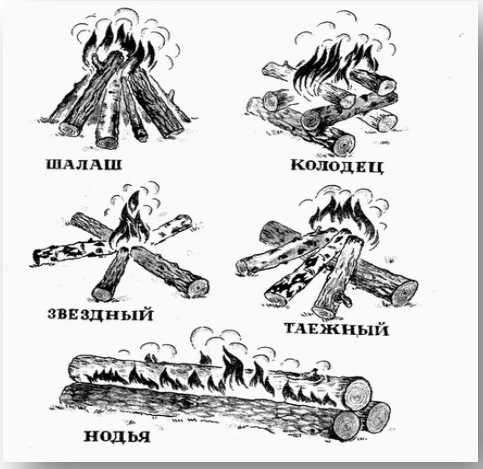
- При отсутствии мелких сухих веток для разжигания хорошо использовать _____
- Отсыревшие спички лучше всего сушить на _____ там наименьшая влажность.
- Не нужно стараться развести костер одной спичкой, надежнее поджигать растопку _____

Викторина №4

1. Необходимый предмет для разведения огня?
2. Мелкие сухие веточки, сухая трава, березовая кора для костра, что это?
3. Что используют при разведении костра на глубоком снегу, болоте, сырой земле?
4. Дымовые костры используют для приготовления пищи?
5. Жаровые костры используют для подачи сигнала?
6. Пламенные костры используют для сушки вещей?
7. На каком костре можно быстро вскипятить воду?
8. Переносное хранилище огня?

Варианты для сверки правильных ответов

Задание №1и №2



Незаконченные предложения №3

Хитрости для кострового

- При отсутствии мелких сухих веток для разжигания хорошо использовать “лапшу” из резины, срезанной с каблуков обуви;
- отсыревшие спички лучше всего сушить на голове: там наименьшая влажность;
- не нужно стараться развести костер одной спичкой, надежнее поджигать растопку двумя сложенными вместе спичками, а иногда даже тремя.

Викторина №4

1. Необходимый предмет для разведения огня? *(Спички.)*
2. Мелкие сухие веточки, сухая трава, березовая кора для костра, что это? *(Растопка.)*
3. Что используют при разведении костра на глубоком снегу, болоте, сырой земле? *(Настил.)*
4. Дымовые костры используют для приготовления пищи? *(Нет.)*
5. Жаровые костры используют для подачи сигнала? *(Нет.)*
6. Пламенные костры используют для сушки вещей? *(Нет.)*
7. На каком костре можно быстро вскипятить воду? *(Шалаш.)*
8. Переносное хранилище огня? *(Факел.)*

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
по теме «Организация туристического быта.

Привалы и ночлеги»

Если ситуация, о которой говорится в вопросе возможна и разрешена, то поднимите зелёный сигнал семафора, если нет - то красный.

1. Можно находиться в палатке до отбоя без надобности, жечь там свечи и курить?
2. Можно организовать бивак в районе пасек, скопления муравейников и в сырых низинах?
3. Можно находиться у костра во время приготовления пищи, если ты не дежурный?
4. Можно разжигать костёр в капроновой, шёлковой одежде или в синтетических вещах?
5. Можно организовать бивак в районе больших дорог, населённых пунктов, под высоковольтными линиями?
6. Можно устанавливать палатки в 5-10 метрах от костра?
7. Можно организовать бивак на вершине холма или у одиноко стоящего дерева?
8. Необходимо для рубки дров обозначать отдельное место в дали от лагеря?
9. Необходимо обо всех, даже о мелких травмах сообщать руководителю?
10. Вода должна быть чистой и проточной и вытекать не из населённого пункта?
11. Костёр необходимо окапывать, убирая дёрн?
12. По территории бивака можно передвигаться без обуви?
13. Палатки устанавливаются близко друг к другу все выходами к костру?
14. «Укромное место» располагается и обозначается для всех не ближе чем за 100 метров от лагеря?
15. Место для складирования дров должно быть удалено от костра на 5-6 метров?
16. Запрещается оставлять на ночь костёр без присмотра, ножи, опоры и пилы у костра.

Варианты ответов к контрольным вопросам по теме «Организация туристического быта. Привалы и ночлеги»

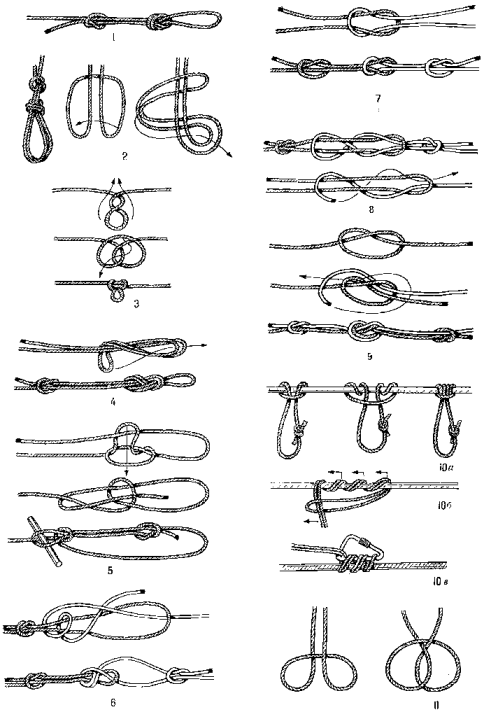
1. Можно находиться в палатке до отбоя без надобности, жечь там свечи и курить? *(Нет, красный сигнал)*
2. Можно организовать бивак в районе пасек, скопления муравейников и в сырых низинах? *(Нет, красный сигнал)*
3. Можно находиться у костра во время приготовления пищи, если ты не дежурный? *(Нет, красный сигнал)*
4. Можно разжигать костёр в капроновой, шёлковой одежде или в синтетических вещах? *(Нет, красный сигнал)*
5. Можно организовать бивак в районе больших дорог, населённых пунктов, под высоковольтными линиями? *(Нет, красный сигнал)*
6. Можно устанавливать палатки в 5-10 метрах от костра? *(Да, зелёный сигнал)*
7. Можно организовать бивак на вершине холма или у одиноко стоящего дерева? *(Нет, красный сигнал)*
8. Необходимо для рубки дров обозначать отдельное место вдали от лагеря? *(Нет, красный сигнал)*
9. Необходимо обо всех, даже о мелких травмах сообщать руководителю? *(Да, зелёный сигнал)*
10. Вода должна быть чистой и проточной и вытекать не из населённого пункта? *(Да, зелёный сигнал)*
11. Костёр необходимо окапывать, убирая дёрн? *(Да, зелёный сигнал)*
12. По территории бивака можно передвигаться без обуви? *(Нет, красный сигнал)*
13. Палатки устанавливаются близко друг к другу все выходами к костру? *(Да, зелёный сигнал)*
14. «Укромное место» располагается и обозначается для всех не ближе чем за 100 метров от лагеря? *(Да, зелёный сигнал)*

15. Место для складирования дров должно быть удалено от костра на 5-6 метров? *(Да, зелёный сигнал)*

16. Запрещается оставлять на ночь костёр без присмотра, ножи, опоры и пилы у костра. *(Да, зелёный сигнал)*

Тест №1 «Виды узлов»

Подпиши под номерами правильные названия узлов:



Вариант для проверки выполнения теста №2 «Виды узлов»

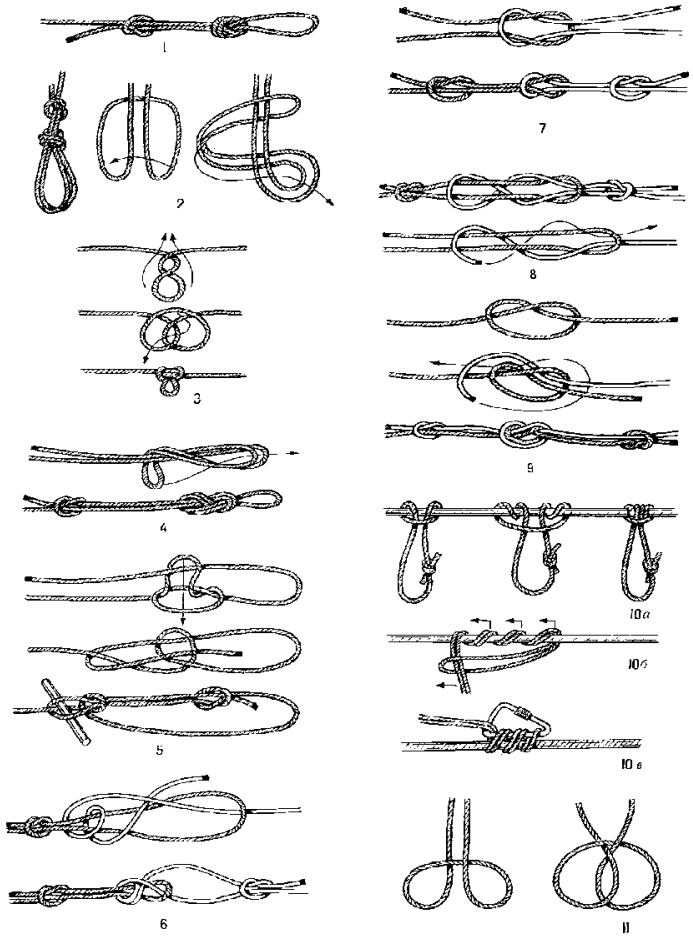


Рис. 8. Узлы:
1 — проводник (одним концом); *2* — двойной проводник; *3* — срединный проводник; *4* — восьмерка; *5* — булинь; *6* — брамшкотовый; *7* — прямой; *8* — академический; *9* — встречный; *10* — схватывающие: *а* — прусик; *б* — австрийский; *в* — Бахмана (карабинный); *11* — стремя

ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ по теме «Личное туристическое снаряжение»

Рисуночный тест №1

Подпиши, где что лежит в рюкзаке, на рисунке справа внутренняя укладка личного снаряжения, разложи всё так как считаешь нужным. На бутыле напиши количество литров и что там должно быть налито?

Вариант для проверки выполнения рисуночного теста №1

ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ по теме «Подготовка к походу»

Тест №1

1. Должны ли туристы беспрекословно подчиняться руководителю?

А. – Да, всегда.

Б. – Иногда.

В. – Нет, не должны.

2. Может ли турист без разрешения уйти из лагеря?

А.– Да, всегда.

Б.– Иногда.
В.– Нет, не может.
3. Что такое контрольное время?
А.– Время, которое даётся туристу, для того чтобы отлучиться куда-нибудь с указанием причины и места назначения.
Б.– Время, за которое ищут туриста, когда он потеряется.
В.– Время, за которое турист должен сообщить о своём выходе из лагеря.
4. Может ли турист в одиночку отлучаться куда-либо?
А.– Да, всегда.
Б.– Нет, чаще всего группой по 2-3 человека.
В.– Нет, не может.
5. Может ли турист вмешиваться в жизнь местных жителей, если, по его мнению, они что-то делают не так?
А.– Да, всегда.
Б.– Иногда.
В.– Нет, не должен.
6. Могут ли туристы взять с собой в поход и применять «вторую» обувь?
А.– Да, всегда.
Б.– Иногда.
В.– Нет, не должны.

Варианты правильных ответов
к тесту №1 по теме «Подготовка похода»

2. Должны ли туристы беспрекословно подчиняться руководителю?
А. - Да, всегда.
Б.– Иногда.
В. – Нет, не должны.
2. Может ли турист без разрешения уйти из лагеря?
А.- Да, всегда.
Б.– Иногда.
В.– Нет, не может.
4. Что такое контрольное время?
А.– Время, которое даётся туристу, для того чтобы отлучиться куда-нибудь с указанием причины и места назначения.
Б.– Время, за которое ищут туриста, когда он потеряется.
В.– Время, за которое турист должен сообщить о своём выходе из лагеря.
4. Может ли турист в одиночку отлучаться куда-либо?
А.- Да, всегда.
Б.– Нет, чаще всего группой по 2-3 человека.
В.– Нет, не может.
5. Должен ли турист вмешиваться в жизнь местных жителей, если по его мнению, они что-то делают не так?
А.- Да, всегда.
Б.– Иногда.
В.– Нет, не должен.
6. Могут ли туристы взять с собой в поход и применять «вторую» обувь?
А.– Да, всегда.
Б.– Иногда.

В.– Нет, не должны

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
по теме «Техника безопасности при проведении туристических походов»
Схема-задание №1
«Насекомые»

Соедините стрелочками насекомых, время суток, когда они наиболее активны и чем от них защититься:

Время активности		Насекомые		Средства защиты
В тени от прямых солнечных лучей				**Препараты-репелленты «Дета», «Комарекс «Тайга», «Фумитокс «Рефтамид». Пластины спирали «Раптер»**
Круглые сутки, особенно перед пасмурной погодой				**Гвоздичное масло**
Утро и вечер теплых дней				**Вытяжка из мухомор цветущая черёмух горькая полынь, стебл пижмы или дикой рябины**
				Дым хвойных деревье свежих веток и листье сырой травы

Варианты правильных ответов
к схеме-заданию №1 «Насекомые»

Время активности		Насекомые		Средства защиты
Утро и вечер теплых дней				**Препараты-репелленты «Дета», «Комарекс» «Тайга», «Фумитокс» «Рефтамид». Пластины и спирали «Раптер»**
Круглые сутки, особенно перед пасмурной погодой				**Гвоздичное масло**
В тени от прямых солнечных лучей				**Вытяжка из мухоморов цветущая черёмуха горькая полынь, стебли пижмы или дикой рябины**
				Дым хвойных деревьев свежих веток и листьев сырой травы

БЛИЦ-ОПРООС
по теме «Общие правила безопасности»

Индивидуальные контрольные вопросы для блиц - опроса

Педагог просит каждого участника в группе сразу без подготовки ответить на вопрос.

1. В начале туристической колонны идут подготовленные или неподготовленные туристы?
2. Выход готовых к походу туристов начинается с построения или привала?
3. «Большой привал» - это привал продолжительностью 3 часа или 3 дня?
4. «Промежуточный привал» - это привал для питья и отдыха или ночлега?
5. Привал на обед должен продолжаться 2-3 часа или 20-30 минут?
6. В обычных условиях скорость туриста с рюкзаком составляет около 4 км в час или 40 км в час?
7. На маршруте необходимо следить за усталостью группы или ровным строем колонны?
8. Дистанция между туристами на маршруте должна бать не менее 1 метра или не менее 10 метров?
9. «Подгоночный привал» - это привал для подгонки снаряжения или отстающих?
10. В летнем походе общее время ходовых часов не должно превышать 8 часов или 24 часа?
11. При купании в походе необходимо проверить дно водоема в месте купания или наличие рыб?
12. Переносить топоры, ножи и пилы необходимо в чехле и рюкзаке или в пакете и в руках?

Правильные ответы для блиц-опроса по теме «Общие правила безопасности»

Педагог просит каждого участника в группе сразу без подготовки ответить на вопрос.

1. В начале туристической колонны идут подготовленные или неподготовленные туристы? *(неподготовленные)*
2. Выход готовых к походу туристов начинается с построения или привала? *(с построения)*
3. «Большой привал» - это привал продолжительностью 3 часа или 3 дня? *(3 часа)*
4. «Промежуточный привал» - это привал для питья и отдыха или ночлега? *(питья и отдыха)*
5. Привал на обед должен продолжаться 2-3 часа или 20-30 минут? *(2-3 часа)*
6. В обычных условиях скорость туриста с рюкзаком составляет около 4 км в час или 40 км в час? *(4 км в час)*
7. На маршруте необходимо следить за усталостью группы или ровным строем колонны? *(усталостью группы)*

8. Дистанция между туристами на маршруте должна бать не менее 1 метра или не менее 10 метров? *(не менее 1 метра)*
9. «Подгоночный привал» - это привал для подгонки снаряжения или отстающих? *(подгонки снаряжения)*
10. В летнем походе общее время ходовых часов не должно превышать 8 часов или 24 часа? *(8 часов)*
11. При купании в походе необходимо проверить дно водоема в месте купания или наличие рыб? *(дно водоема в месте купания)*
12. Переносить топоры, ножи и пилы необходимо в чехле и рюкзаке или в пакете и в руках? *(чехле и рюкзаке)*

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ
по теме «Сигналы бедствия»

Если случиться беда, и кто-то попал в аварийную ситуацию, какие средства аварийной сигнализации можно применить? Выберете из предложенных Вам комплектов предметов любой и объясните, как вы будете применять эти предметы для подачи сигнала бедствия (ответы представляются по одному предмету по очереди).

Комплект №1
- Фонарик;
- Фольга;
- Пакетик с краской;
- Футболка зелёная;
- Кусок резины
- *И другие вещи*

Комплект №2
- Спички;
- Зеркало;
- Шоколад;
- Еловую лапку
- *И другие вещи*

Комплект №3
- Свисток;
- Консервная банка;
- Жилет;
- Наручные часы;
- Зелённая ветка;
- *И другие вещи*

Варианты ответов для индивидуального практического задания «Сигналы бедствия»

Комплект №1
- Фонарик *(для подачи сигнала в тёмное время суток)*;
- Фольга *(для зеркального солнечного блика и обозначения места происшествия на расстоянии)*;
- Пакетик с краской *(для растворения в воде, для обозначения места происшествия);*

- Футболка зелёная *(не нужна летом, так как её не будет видно, но актуальна на белом снегу)*;
- Кусок резины *(для создания дымового эффекта)*
- *И другие вещи*

Комплект №2

- Спички *(для разведения сигнального костра, факелов)*;
- Зеркало *(для зеркального солнечного блика и обозначения места происшествия на расстоянии)*;
- Шоколад *(для зеркального солнечного блика фантика из фольги и обозначения места происшествия на расстоянии)*;
- Еловую лапку *(для создания дымового эффекта)*
- *И другие вещи*

Комплект №3

- Свисток *(для подачи звукового сигнала)*;
- Консервная банка *(для зеркального солнечного блика и обозначения места происшествия на расстоянии)*;
- Жилет *(для вывешивания яркого флага на возвышенности);*
- Наручные часы *(для зеркального солнечного блика и обозначения места происшествия на расстоянии)*;
- Зелёная ветка *(для создания дымового эффекта)*
- *И другие вещи*

! Важно чтобы обучающиеся дали как можно больше вариантов использования предметов, с учётом времени года (зимы и лета). За каждый полный ответ обучающийся получает дополнительные баллы.

Задание

1. Яркая футболка

- Летом может служить флагом, если разместить её на высоком отдельно стоящем дереве для обозначения своего места для спасателей при поиске с вертолёта это облегчит задачу. Возможно, просто изготовление флага и установка его на открытой местности. В соединении с другими яркими вещами вы можете выложить на открытой местности сигнал бедствия в достаточной большом формате.
- Зимой, если яркая футболка (не в ветреную погоду) будет лежать на открытой местности, она станет прекрасным ориентиром.
- При возможности движения группы, можно разорвать футболку на очень мелкие части, чтобы привязывать кусочки на деревья и кустарники для обозначения маршрута следования.

2. Шоколадка большая с фольгой

- Фантик шоколадки можно использовать как яркий предмет в зимнее время на белом снегу;
- Фольгу от шоколадки можно использовать для солнечного блика для всех воздушных транспортных средств, солнечный блик заметен на высоте 5-7 км.
- На фольге от шоколадки можно оставить записку, написать её можно любой веточкой, если нет ручки, карандаша, чтобы сделать это на фантике,

записку на фольге можно отправить по ручью, реке, оставить на видном месте.

- Фантик от шоколадки может пригодиться при разжигании костра, дым которого привлечёт внимание.
- Сама шоколадка может послужить карандашом для написания письма или оставления условных обозначений на деревьях (особенно на белых стволах в форме стрелок по маршруту следования)
- Шоколад может служить красящим веществом, если растворить его в воде и оставить большой условный для мировых сигналов бедствия след на снегу.

3. Часы наручные

- Стекло от наручных часов может служить как увеличительное для разжигания костра, дым которого привлечёт внимание любого спасательного отряда
- Сами часы можно оставить для ориентира группе спасателей, остановив их на том времени когда вы ушли с данной стоянки

4. Бутыль с краской (в том числе зелёнка)

- Бутыль с краской (или зелёнка) могут быть разведены в воде и на фоне белого снега обозначить тот сигнал (принятый в мировых сигналах бедствия) который необходим, учесть необходимо, что он должен быть очень большим
- Краска (зелёнка) может послужить для написания сообщения при помощи палочек, веточек.
- Краска может быть налита в ручей, для обозначения, что вы находитесь выше течения реки.
- Краской можно оставлять следы на деревьях, камнях по маршруту следования.

5. Кусок резины

- Кусок резины даёт на огне очень большой чёрный едкий дым, который сразу привлечёт внимание.
- На куске резины ножом или палочкой можно выцарапать маршрут Вашего движения, время последней остановки.

6. Верёвка

- Служит для обозначения маршрута движения заблудившейся группы (используйте её разорвав на очень мелкие кусочки)
- Возможно, летом Вы можете связать ей несколько очень ярких предметов и разместить их или на высоком одиноко стоящем дереве, либо на открытой местности, либо между деревьев на открытой местности, на ветру яркие предметы будут заметны с воздуха.

7. Пластиковая бутылка

- Учитывая, что пластиковая бутылка это пластмасс, она даёт едкий чёрный дым, который заметен из далека и привлечёт внимание спасательного отряда.
- Кроме этого бутылку, как в старые добрые времена, можно положить записку и, закрыв крышку, пустить по ручью, реке.

- В бутылке можно развести краску, зелёнку, марганцовку, которые есть в аптечке, чтобы оставить большой яркий след на открытой местности на снегу.

8. Маркер любого цвета

- Маркером можно оставлять след на коре деревьев (стрелки по маршруту следования)
- Написать записку на коре дерева и отправить её по ручью, реке

ЗАДАНИЕ по теме «Съедобные и несъедобные растения»

Подпиши под номерами названия грибов! Какие это группы грибов съедобные или несъедобные (ядовитые?) Подпиши под картинкой.

Варианты ответов
для задания по теме «Съедобные и несъедобные растения»

1. Панзолус; 2. Поплавок серый; 3. Говорушка светящаяся; 4. Веселка обыкновенная; 5. Бледная поганка; 6. Мухомор белый.

7. Мухомор красный; 8. Шампиньон острый; 9. Сыроежка рвотная; 10. Валуй; 11. Зонтолома.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИНТЕГРИРОВАННОЕ ЗАДАНИЕ
по теме «Мировые сигналы бедствия»

Вариант №1. Внимательно посмотрите на таблицу в ней есть пропуски, пожалуйста впишите где нужно значение символа, а где необходимо нарисуйте, принятой в мировой системе подачи сигнала правильный знак – сигнал.
Укажите, там где не указано, из чего можно выложить данный знак, для подачи сообщения.

Бланк для обучающегося

№ п/п	Значение сигнала	Символ - сигнал	Из чего можно выложить
1.	Нужен врач – серьёзные телесные повреждения		
2.	Нужны медикаменты		
3.	Не имеем возможности для передвижения		
4.	Нужна пища и вода		
5.			
6.	Требуется карта и компас		Из яркой фольги
7.			
8.			
9.	Следую в этом направлении		
10.	Судно серьёзно повреждено		
11.			
12.	Требуется топливо и масло		Из снятых вещей
13.	Всё в порядке		
14.			Из веток на белом снег
15.	Пытаемся взлететь		
16.			
17.	Не понял		
18.			

*Вариант №2.*Придумайте и выложите сигнал бедствия указанный

руководителем (или доставшийся по жребию), который должен быть виден для вертолёта с воздуха.

Варианты ответов для практического интегрованного задания по теме «Мировые сигналы бедствия»

№ п/п	Значение сигнала	Символ - сигнал	Из чего можно выложить (все подходят для всех)
19.	Нужен врач – серьёзные телесные повреждения		Из яркой фольги
20.	Нужны медикаменты		Из сигнальной ленты
21.	Не имеем возможности для передвижения		Из снятых вещей
22.	Нужна пища и вода		Из веток на белом снегу
23.	Требуются огнестрельное оружие и боеприпасы		белыми полосками бумаги на траве
24.	Требуется карта и компас		Яркой краской
25.	Нужна сигнальная лампа с батареей и радиостанция		Яркой атласной лентой
26.	Укажите направление следования		Скотчем с яркими вставками
27.	Следую в этом направлении		Вырезать на дереве, лечь и показать своими телами
28.	Судно серьёзно повреждено		Выложить дёрном, оставив след вскопанной землёй
29.	Здесь можно безопасно совершить посадку		Выложить камнями
30.	Требуется топливо и масло		Выложить бинтом на траве, закрепив края и сгибы
31.	Всё в порядке		Выложить верёвкой или поясами
32.	Нет		Вытоптать на снегу
33.	Пытаемся взлететь		Разорвать яркую одежду и выложить на открытой местности
34.	Да		Из скрученной бумаги (сухой травы, ярких цветов)
35.	Не понял		Выложить лыжами и лыжными палками на снегу
36.	Мы нашли всех людей		Нарисовать на бумаге и показать

! *В графе «Из чего можно выложить» возможны все варианты ответов, которые можно реально выполнить.*

Занимательный проверочный материал
«Туристические загадки»

1. Какие два местоимения портят дорогу?
2. Какое слово состоит из полубуквы?
3. Название, какой птицы состоит из четырех десятков букв?
4. С какой буквой заостренная палка становится птицей?
5. Какой буквой, взятой два раза, можно назвать военный праздник?
6. До чего надо дойти, чтобы появилось неприятное чувство?
7. На какой части, какой буквы растет пшеница?
8. За какую букву скрывается лес, когда появляется собака?
9. К какой гласной букве надо прибавить участки земли, чтобы получить город?
10. Слева направо - на ногах стоит, справа налево - без ног бежит.
11. Чем оканчивается как день, так и ночь?
12. Как написать «сухая трава» четырьмя буквами?
13. У трёх братьев по одной сестре. Сколько всего детей в семье?
14. Ты да я да мы с тобой. Сколько нас?
15. В корзине 5 яблок. Как их разделить между пятью девочками так, чтобы одно яблоко осталось в корзине?
16. Растут 4 березы. На каждой березе по 4 больших ветки. На каждой большой ветке по 4 маленьких, а на каждой маленькой ветке по4 больших яблока. Сколько всего яблок?
17. Может ли дождь идти два дня подряд?
18. Почему покупают новые ботинки?
19. Когда в пустом кармане что-нибудь да бывает?
20. Как сорвать ветку, не спугнув птичку, сидящую на ней?
21. Когда рубашка бывает пахучим растением?
22. У какой фигуры нет ни начала, ни конца?
23. Не корабль и не лодка. Ни паруса, ни весла. А туристы на нем плавают. Что это?
24. То рыжая, то серая, а по названью белая. Кто это?
25. Не вода и не суша: на лодке не проплывешь, ногами встанешь - утонешь. Что такое?
26. Если встала бы, так до неба достала бы.
27. Пристала ко мне в лесу. Искал ее - не нашел. А домой в ладошке принес. Что это?
28. Катался, был мал, а покатался - большим стал.
29. Кто, задравши носики, бегут по просеке?
30. Что ни в огне не горит, ни в воде не тонет?
31. Ее не видно и не слышно. Но стоит только заговорить, о ней и нет ее. Что это?

Ответы к «Туристическим загадкам»

1.Я-мы.
2.Пол-ка.
3.Сорок-а.
4.С-о-кол.
5.Пара-д.
6. До-сада.
7.На пол-е.
8.Бор-за-я.
9.К-а-луга.
10.Кот-ток.
11.Оба слова оканчиваются ь.
12. Сено.
13. Четверо.
14. Двое.

15. Одной девочке дать яблоко с корзиной.
16. Ни одного, так как на березе яблоки не растут.
17. Не может, так как ночь разделяет дни.
18. Потому что их даром не дают.
19. Когда в нем дыра.
20. Подождать, пока птичка улетит.
21. Когда она «мята».
22. У кольца.
23. Плот.
24. Белка.
25. Болото.
26. Дорога.
27. Заноза.
28. Снежный ком.
29. Лыжи.
30. Лед.
31. Тишина.

1 Тест "Распределение обязанностей в туристической группе"

I. Кто в группе отвечает за питание?

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

II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

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

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

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

IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

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

V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

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

VI. Кем является каждый идущий в поход?

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

VII. Чем обязан заниматься завхоз?

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?

а) Закупать продукты.
б) Следить за дежурными.
в) Расфасовывать продукты.
г) Стирать мешочки от продуктов.
д) Распределять продукты и снаряжение.
е) Закупать продукты в походе.
ж) Составлять график дежурств.

VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?

1. Перед походом?
2. В походе?
3. После похода?

а) Фиксировать ходовое время.
б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.
в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.
г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета.
д) Забывать записывать ходовое время.
е) Фиксировать пройденные километры.

IX. Каковы обязанности руководителя группы?

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?

а) Оформить отчет о походе.
б) Организовать подготовку к походу.
в) Закупать продукты.
г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.
д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.
е) Помогать попавшим в беду.

X. Кто и за что отвечает в походе?

1. Хронометрист?
2. Завхоз?
3. Реммастер?
4. Медик?

а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
в) Составляет меню.
д) Фиксирует время в пути.
г) Руководит ремонтом.
е) Приобретает и хранит медаптечку.
ж) Распределяет продукты и снаряжение
з) Следит за выполнением санитарных правил

ОТВЕТЫ

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ
I	2	VI	4	VIII	2-а,в,е. 3-г.	X	1- б, д. 2- в, ж. 3-а, г. 4-е, з.
II	4	V II	1-а,в,д,ж.				
III	1		2-б,е.	I X	1-б. 2-д, е. 3-а.		
IV	2		3-г.				
V	1	VIII	1-б.				

2 Тест "Туристическое снаряжение"

I. Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

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

III. Что относится к специальному снаряжению?

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

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

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

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

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

VI. Что относится к костровому снаряжению?

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

VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?

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

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

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

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

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

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

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

XI. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?

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

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

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.
3. Тубусы на рукавах.
4. Резинка внизу.
5. Боковые карманы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Топор.
2. Печка.
3. Ремнабор.
4. Тент.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	2, 4, 5.	XII	1,3,4.
II	2, 3, 5.	XIII	3.
III	1, 4.	XIV	5.
IV	2, 3, 5.	XV	1.
V	2, 4, 5.	XVI	2,3.
VI	2, 3, 4, 5.	XVII	2.
VII	1, 3, 4.	XVIII	2.
VIII	2,3,5.		
IX	2.		
X	4		
XI	1-а,б. 2-а,б,в,г. 3-д,е		

3 Тест "Бивак"

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

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

II. Каков порядок установки палатки?

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

III. Каков порядок сборки палатки?

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

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

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

V. Что нельзя делать, когда валишь дерево?

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

VI. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?

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

VII. Какой тип костра применяется для освещения?

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

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

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

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

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

X. Как правильно развести костер?

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

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

1. Без разницы.
2. Да.
3. Нет.
4. Может быть временно (подкинуть дрова).

XII. Как надо сушить ботинки у костра?

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

XIII. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?

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

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

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

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

1. Сухое горючее и растопка
2.Чай.
3.Дрова.

4.Фонарь.
5.Кружка.

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

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

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	2,3,4.	IX	5.
II	2,5,6,1,4,3.	X	3,5,1,6,4,2,7,
III	1,4,2,5,3.	XI	2.
IV	2,4,1,5,3.	XII	3,5.
V	4.	XIII	3,4,5.
VI	2.	XIV	2.
VII	4.	XV	1.
VIII	2,4.	XVI	4.

4 Тест "Команды при работе с веревками"

I. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?

1. Пошел.
2. Вперед.
3. Быстрее.
4. Свободно.
5. Ухожу.

II. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?

1. Подтяни.
2. Выбери
3. Возьми
4. Забери
5. Выдай

III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?

1. Отдай.
2. Выбери.
3. Расслабь.
4. Выдай.
5. Отпусти.

IV. Какая команда подается при готовности к страховке?

1.Я держу тебя.
2. Я страхую.
3. Страховка готова.
4. Все нормально.
5. Можешь идти.

V. После какой команды страхуемый начинает движение в опасной зоне?

1. Можно идти.
2. Вперед.
3. Двигай.
4. Начинай движение.
5. Пошел.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	4.	IV	3.
II	2.	V	5.
III	4.		

5.4.5 Тест "Узлы"

I. Какие узлы используются для вязки петель?

1. Прямой.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Ткацкий.
5. Штык.

II. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

1. Прямой.
2. Двойной проводник.
3. Ткацкий.
4. Булинь.
5. Встречный.

III. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?

1. Академический.
2. Ткацкий.
3. Прямой.
4. Встречный.
5. Брамшкотовый.

IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

V. Какой из узлов предназначен для связывания веревок одного диаметра, подвержен саморазвязыванию и сильно затягивается?

1. Встречный.
2. Проводниик.
3. Булинь.
4. Прямой.
5. Схватывающий.

VI. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?

1. Двойной проводник.
2. Двойной схватывающий.
3. Прямой.
4. Стремя.
5. Удавка.

VII. Какой узел применяется для перевязки перетертых веревок и для вязки петли на середине веревки?

1. Австрийский проводник.
2. Серединный проводник.
3. Бабочка.
4. Пчелка.
5. Прямой.

VIII. Какой узел применяется для самостраховки при движении по наклонным перилам, когда веревка мокрая или обледенела?

1. Удавка.

2. Штык.
3. Стремя.
4. Узел Бахмана.
5. Схватывающий.

IX. Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?

1. Проводник.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Стремя.
5. Встречный.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	2,3.	VI	2.
II	1,3.	VII	2,3,4.
III	1,4,5.	VIII	4.
IV	1,2.	IX	3
V	4.		

5 Тест "Топографические знаки

I. К какой группе топографических знаков относятся:

1. Масштабные. а) Лес.
2. Линейные. б) Просека.
3. Внемасштабные. в) Луг.

г) Мост.
д) Памятник.

II. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

III. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

IV. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
1	1-а, в. 2-б. 3- г, д.	4	2,3.
2	1,4.	5	3.
3	1,5.	6	

6 Тест "Карта и масштаб"

I. Допишите недостающие слова.

Географическая карта - это уменьшенное обобщенное изображение земной____ на _____, построенное в определенной _____.

II. К каким картам по содержанию относятся топографические карты?

1. Общегеографические.
2. Специальные (тематические).

III. Допишите недостающие слова.

Топографические карты – это _____ карты масштаба _____ и крупнее, подробно изображающие _____.

IV. Допишите недостающие слова.

Масштаб карты – это степень уменьшения ____ на ____ относительно соответствующих им _____ на _____.

V. Допишите недостающие слова.

Численный масштаб – это масштаб карты, выражен-ный дробью ____ , которой - ____, а ____ – число показывающее, во сколько раз ____ на карте ____ местности.

VI. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000
5. 1:10000

VII. Допишите недостающие слова.

Линейный масштаб – это ____ изображение____ масштаба, представляет собой ____, на которой деления соответствуют определенным ____ на _____.

VIII. Какой масштаб самый мелкий?

1. 1:2000000
2. 1:1000000
3. 1:25000
4. 1:500000
5. 1:50000

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
1	поверхности, плоскости, проекции.	5	числитель, 1, знаменатель, уменьшены, линии.
2	1.	6	4.
3	общегеографические, 1:1000000,местность.	7	графическое, численного, шкалу, расстояниям. Местности.
4	линий, карте, линии, местности.	8	1.

7 **Тест "Ориентирование"**

I. Допишите недостающие слова.

1. Направить стрелку ____
2. На ____, в точку золотую.
3. Меж стрелкою и цифрой ____
4. Есть ____ – важен он для нас
5. Делите _____ пополам
6. И сразу _____ найдете там.

II. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

III. С какой стороны на хвойных деревьях большое количество смоляных подтеков?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

IV. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

V. С какой стороны кора на березе белая и чистая?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VI. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VII. На каких склонах горы быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

VIII. Какое ребро на квартальном столбике между двумя соседними гранями указывает направление на север?

1. С наибольшими числами.
2. С любыми.
3. С наибольшим и наименьшим числом.
4. С наименьшими числами.

IX. На каких склонах оврага быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
1	Часовую, солнце, час, угол, угол, юг.	5	3.
		6	3.
2	3.	7	3.
3	3.	8	4.
4	1.	9	3.

8 **Тест "Лавинная опасность"**

I. Какой склон считается лавиноопасным?

1. Поросший хвойным лесом с вертикальными просеками.
2. Подветренный.
3. С отдельно стоящими деревьями.
4. Растут деревья, кусты, выступают камни.
5. Перед восходом солнца.

II. Какое изменение в погоде повышает лавинную опасность?

1. Резкое похолодание.
2. Сильный снегопад.
3. Ясный солнечный день.
4. Пасмурно, собирается начаться метель.
5. Любое.

III. Перед выходом на лавиноопасный склон надо?

1. Расслабиться.
2. Надеть куртку и застегнуть все пуговицы.
3. Проверить и застегнуть крепления лыж.
4. Руки вынуть из темляков палок.
5. Застегнуть поясной ремень.
6. Надеть рукавицы.
7. Спрятать в карман лавинный шнур.
8. Нос и рот закрыть шарфом.
9. Надеть рюкзак на одно плечо.
10. Громко разговаривать.

IV. Перед выходом на лавиноопасный склон руководитель группы должен?

1. Выставить наблюдателя.
2. Рассказать о действиях, попавшего в лавину.
3. Разрешить не соблюдать дистанцию.
4. Предупредить о соблюдении абсолютной тишины.
5. Отправить аптечку и лавинную лопату с первым участником.

V. Наблюдатель за лавинным склоном должен?

1. Любоваться природой.
2. Разговаривать с участниками.
3. Предупредить криком: " Лавина!".
4. Внимательно следить за склоном.
5. Помогать готовиться к выходу на лавиноопасный склон.

VI. Как преодолевается лавиноопасный участок шириной 100-150 метров?

1. По двое.
2. По одному.
3. Всей группой.
4. Нет определенных требований.

VII. С каким уклоном первый участник должен прокладывать лыжню по лавиноопасному склону?

1. 30 градусов.
2. 20-25 градусов.
3. 8-12 градусов.
4. С любым.

VIII. Как преодолевается открытый лавиноопасный участок шириной более 150 м.?

1. С интервалом 80-120м.
2. С интервалом 10-20м.
3. Без соблюдения интервала.
4. Как угодно.

XI. Как преодолевается лавиноопасный участок шириной более 150метров с досковидным снегом?

1. С интервалом 100-150м.
2. С интервалом 50-60м.
3. С интервалом равному ширине опасного участка.
4. Без интервала.

X. Сколько одновременно участников может находиться на лавиноопасном склоне?

1. Два.
2. Один.
3. Три.
4. Любое количество.

XI. Надо ли организовывать страховку участника, преодолевающего лавиноопасный кулуар?

1. Надо.
2. Не надо.
3. Не имеет значения.

XII. Как надо подниматься или спускаться по лавиноопасному склону?

1. "Серпантином".
2. В лоб.
3. Произвольно.
4. По линии падения воды.

XIII. Какие меры надо принять в первую очередь при извлечения участника из лавины?

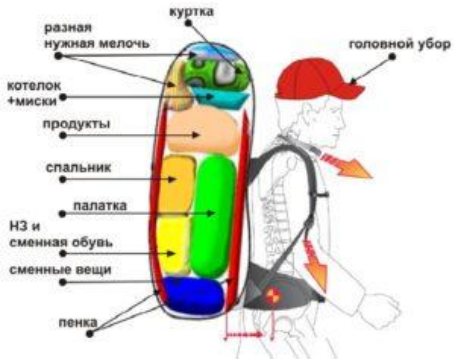
1. Против инфекционных заболеваний.
2. Против шока.
3. Против обморожения.
4. Против удушения.
5. Никаких.

Таблица ответов к тесту "Лавинная опасность"

№ вопроса	**Правильный ответ**	**№ вопроса**	**Правильный ответ**
1	1, 2, 3	V111	1
11	1, 2, 5	1X	3
111	2, 4, 6, 8, 9	X	2
1V	1, 2, 4	X1	1
V	3,4	X11	2, 4
V1	2	X111	4
V11	3		

Приложение 4

Правила укладки рюкзака для похода



Сборы начинаются не в день выхода и не вечером накануне, ведь всё нужно тщательно выверить. Понадобится не менее нескольких дней.

Сначала турист должен продумать, какие из вещей ему могут понадобиться. В расчёт принимается время года, местность для похода, продолжительность, особенности погодных условий.

Затем **стоит записать на отдельном листе по пунктам всё необходимое, что собираетесь взять.**

Отведите место для сборов и складывайте туда вещи и предметы для путешествия, попутно вычёркивая их из списка. Возможно, некоторые пункты со временем добавятся, а от некоторых вещей вы решите отказаться.

После того как всё будет сложено вместе, разделите вещи на несколько категорий:

- лёгкие,
- среднего веса,
- тяжёлые.

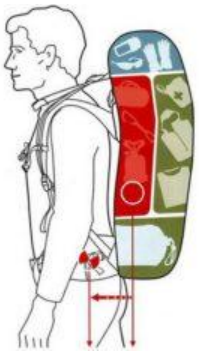
Это нужно для распределения их внутри рюкзака с наибольшим удобством в перемещении. **Для лесного похода снизу кладут средний вес, потом тяжёлый, а только наверх – лёгкий**. Такая укладка удобна тем, что груз не тянет к земле, не раскачивает туриста при ходьбе, а прилегая к спине, совпадёт с центром тяжести, и позволяет передвигаться максимально комфортно.

Собираясь покорять горы, рюкзак следует укладывать по-другому: от самого тяжёлого груза снизу до самого лёгкого наверху. Это объясняется тем, что у взбирающегося вверх туриста туловище невольно наклоняется вперёд. Соответственно, основная тяжесть в центре спины будет раскачивать его в стороны.

Важно! Собирая рюкзак, помните, что для пеших путешествий есть ограничения по весу: не нагружайте его более чем на треть ваших реальных килограммов.

Уложить снаряжение нужно таким образом, чтобы форма рюкзака стала правильной, и он не тянул вниз или вбок, а внутри ничего не стучало, не впивалось в спину. При этом вы должны иметь возможность быстро извлечь необходимый предмет, не перерывая всё помещённое в сумку.

Необходимые вещи для похода



Перечень одежды, продуктов и снаряжения зависит от личных предпочтений и особенностей похода (время года, продолжительность, местность). Но основные вещи можно представить следующим списком:

- главная вещь в походе – это палатка. Решите вопрос с товарищами о том, кто понесёт её, а кому достанутся аксессуары;
- не менее важен спальный мешок, который выбирают по росту с учётом температуры;
- пенка (коврик для ночлега) – лёгкий и удобный аксессуаар, который не позволит замёрзнуть ночью в любую погоду;

- накидка-дождевик, рассчитанная на туриста с объёмным рюкзаком;
- пара обуви для смены на привале. Она позволит отдохнуть вашим усталым ногам;
- в походе нужна запасная одежда – 1–2 пары штанов, 2–3 пары носков;
- не обойтись и без тёплых вещей – **захватите с собой кофту или свитер и обязательно шерстяные носки**;
- если поход продолжительный, нужна будет сменная одежда – 2–3 пары футболок и нижнего белья;
- летом пригодятся лёгкие брюки (шорты) и купальный костюм;
- не путешествуют без посуды — возьмите с собой кружку, ложку, котелок, чайник;
- не забудьте о средствах личной гигиены – мыле, зубной щётке и пасте;
- необходимые мелочи: спички, компас, фонарик, бинты, средства от комаров и клещей;
- аптечка с лекарственными средствами первой необходимости;
- набор продуктов питания и консервов;
- деньги и документы.

Важно! Укладывая вещи, помещайте их в отдельные пакеты. Это облегчит их поиск и извлечение, а также сохранность и дополнительную защиту от влаги.

Пошаговая укладка рюкзака туриста

1. Сначала размещаем объёмные нетяжелые вещи: обычно это спальный мешок;

2. после этого раскладываем рюкзак на столе и укладываем мягкий слой, который будет соприкасаться со спиной. **Он должен равномерно распределяться, иметь достаточную толщину, чтобы не давить на позвоночник**. Это может быть пенка (туристический коврик) или сменная одежда, которая не нужна на протяжении дня;
3. на созданный мягкий слой помещаются тяжёлые вещи: запас продуктов и консервов;
4. на оставшемся месте размещаются посуда, запасная обувь, средства личной гигиены;
5. самый верх и наружные карманы заполняются предметами, которые бывают часто нужны: средство от комаров и клещей, спички, аптечка, карта, фонарик, дождевик. Фотоаппарат всегда должен быть под рукой, его размещают либо здесь, либо на груди, поясе;
6. **бутылку или флягу с водой поставьте в боковой наружный карман**.

Освежаться можно часто, а каждый раз всё развязывать и расстёгивать неудобно и по времени неэкономно.

Важно! Перед заполнением рюкзака вставьте внутрь обычный пакет для мусора. Он создаст дополнительный защитный барьер для влаги извне.

Закономерен вопрос – куда же разместить палатку. Здесь нет единого мнения: кто-то ратует за то, что палатка и некоторые вещи можно прикрепить снаружи, другие говорят о неудобстве передвижения с прицепленным и болтающимся снаряжением, которое затрудняет передвижение в лесу между кустами и деревьями. Выбрав второй вариант, **размещайте её в центре рюкзака, вместе с тяжёлыми вещами.**

Приложение 5

Туристические узлы

Туристические узлы – это способы переплетения или связывания веревок или других материалов. К каждому из них предъявляются требования: узел должен быть крепким и легко развязывающимся, когда в этом появляется необходимость. С их помощью решаются многие проблемы, возникающие в туризме, что объясняет важность овладения навыками завязывания для каждого скалолаза, рыбака и путешественника.

Где применяются

Без умения завязывать туристические узлы вряд ли можно обойтись в походе и путешествии. В зависимости от окружающих условий их применение может быть следующим:

- для установки палатки;
- для ловли рыбы;
- при преодолении рек и озер;
- для подъема на высоту и спуска;
- при обустройстве стирки на природе;
- в качестве способа нарастить веревки;
- для страховки при передвижении малыми группами;
- для сбора хвороста или дров;
- для фиксации каких-либо предметов.

Переправа через реку

Веревка – одна из самых незаменимых вещей в туризме. Назначение веревок бывает самым разным, так как эта вещь может помочь практически в любой сложной ситуации.

Узлы из веревок одинаковой толщины

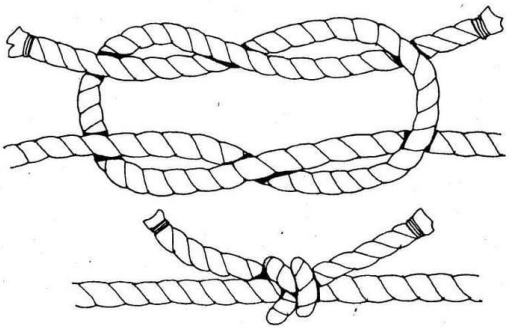
Туристы применяют множество разновидностей узловых соединений, которые вяжутся с помощью шнуров равного диаметра. Среди них есть как сложные, так и совсем простые. Если придерживаться определенных схем, вязать их можно легко научиться.

Прямой

Прямой узел, или узел Геракла, используют для соединения частей поврежденного каната, удлинения троса, упаковки тяжестей.

Техника выполнения:

- взять две веревки, обвить их концы;
- из свободного окончания верхнего шнура сформировать петлю (открытую);
- протянуть в нее расположенную внизу веревку, зеркально копируя нижнее переплетение;
- затянуть оба шнура.



Узел Геракла

Под большой нагрузкой прямой узел ползет, потому его не применяют при веревочном страховании.

Важно! Чтобы облегчить развязывание описанного узлового соединения, в него вставляют палку.

Рифовый

Применяется рифовый узел, когда требуется что-то крепко соединить и тотчас же быстро развязать. Обыкновенно моряки его используют для связывания чехлов шлюпок, парусов, иного палубного оборудования, а туристы – для соединения дополнительных веревок с непостоянной нагрузкой.

Как завязать:

- сформировать нижний полуузел и сделать петлю (как в случае с прямым узлом);
- протянуть в нее конец другого шнура, сложенного вдвое, затянуть. Получится половина бантика.

Рифовый узел

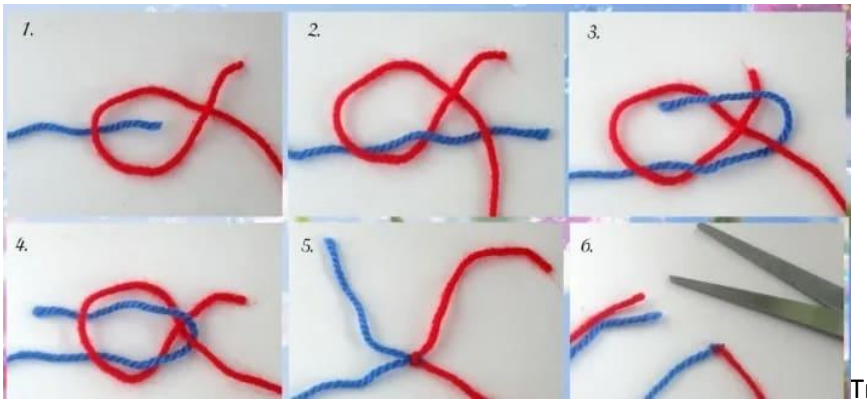
Для рифового узла подходят только несинтетические веревки, сделанные из одинакового материала.

Полезная информация! Узловое соединение с двумя полубантиками называют двойным рифовым. Его применяют при упаковке свертков, завязывании шнурков.

Ткацкий

Ткацкий узел востребован в туристической сфере. Он позволяет соединять веревки, которые используются для спуска или подъема предметов, таких как бутылки с водой или негабаритное оборудование. Также с его помощью можно отремонтировать лямки рюкзака, стропы палатки или заменить истертые шнурки от обуви. Существует две техники его вязания, одна из которых выглядит следующим образом:

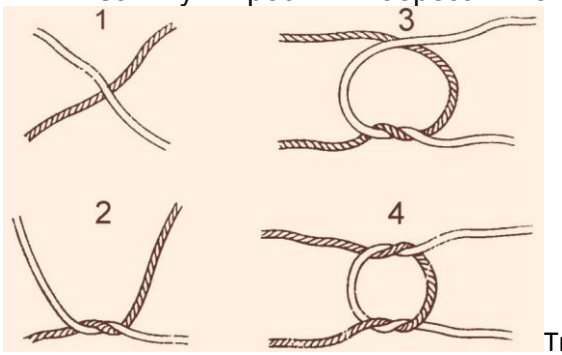
1. Взять две веревки и соединить концы таким образом, чтобы образовался крест 90 градусов. Точку соединения зажать большим пальцем.
2. Конец веревки, смотрящий влево, обвить вокруг правого, образуя петлю. Одна нить должна обвивать вторую, выходя под петлей.
3. Правый конец обернуть так, чтобы он огибал точку скрещивания получившегося кольца. Кончик протянуть через петлю, в результате чего должен образоваться знак перевернутой восьмерки или «бесконечности».
4. Взять два конца и затянуть. Если соединяются туристические веревки, завязать контрольные.



Ткацкий узел, вариант 1

Такой узел является универсальным, а если сделать попарное соединение, его можно использовать для регулировки длины связки.
Используя этот вариант в рукоделии, лишние хвостики можно обрезать.
Вторая схема выглядит еще проще:

- Взять 2 тросика и зафиксировать их пальцами.
- Свободный конец одного из шнуров дважды обернуть вокруг второго.
- Свести концы вместе, получившийся «хвостик» протянуть через петлю.
- Затянуть тросики и обрезать излишки.



Ткацкий узел, вариант 2

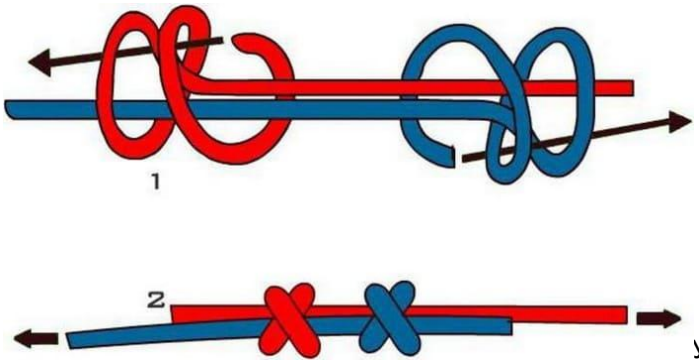
Ткацкий узел по этой схеме получается с первого раза. Такой способ вязания подходит не только для туризма, но и для рукоделия, а также любых других сфер.

Грейпвайн

Распространенный **узел грейпвайн** применяется везде, где человек сталкивается с завязыванием канатов, тросов, нитей, лески, иных соединяющих материалов.
Увидеть его можно на кораблях, в текстильном производстве, туризме, альпинизме, сельском хозяйстве.

Техника выполнения:

1. Подготовить две веревки с одинаковым диаметром.
2. Концом первого шнура один раз обмотать другой, чтоб сформировалась петля.
3. Повторить предыдущее действие.
4. Пропустить используемый конец через все отверстия параллельно веревке (поближе к окончанию).
5. Затянуть узел.
6. Аналогично повторить описанную процедуру с иным ходовым концом.
7. Стянуть веревки.



Узел грейпвайн

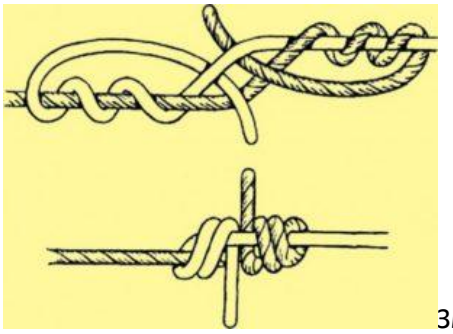
Важно! Завязывая грейпвайн, важно сильно затягивать каждый узелок. Разница диаметров используемых однотипных шнуров не должна превышать 40%.

Змеиный

Обычно змеиная связка применяется для соединения рыболовных лесок, шнуров.
Техника выполнения:

1. Скрестить две веревки.
2. Окончание одной из них 6 раз обернуть вокруг другой, затем протянуть между шнурами.
3. С концом другой веревки проделать такую же процедуру, но в обратном направлении.
4. Подтянуть узел, обрезать ненужные части.

Внимание! При правильном выполнении всех действий узловое соединение впоследствии будет расположено по центру.


Змеиный узел

Плоский

Простой, но надежный плоский узел обладает множеством преимуществ, потому его часто используют на практике.
Пошаговая инструкция:

- из одной веревки сформировать петлицу, положить на вторую;
- затем окончание последней провести поверх первого шнура, завести под его конец, направить в петлю (снизу обогнув себя);
- прилагая равные усилия, зафиксировать конструкцию.

Если узел завязать неправильно, то в результате периодических потягиваний он приблизится к концу веревки, развяжется.

Плоский узел

Охотничий (узел Хантера)

Узловое соединение Хантера прекрасно удерживает части тросов, а также тонкие синтетические лески. Однако после номинальной нагрузки развязать его предельно сложно.

Как завязать:

1. На двух веревках сформировать открытые петли.
2. Скрестить их.
3. Пропустить оба ходовых конца в образовавшееся отверстие в противоположных направлениях.
4. Затянуть.

Интересно! Охотничий узелок изобрел и запатентовал английский врач Эдвард Хантер.

Встречная восьмерка (фламандский узел)

Преимущество узлового соединения встречная восьмерка заключается в том, что оно несложно развязывается даже после самых больших нагрузок.

Пошаговая инструкция:

1. На одной из веревок сформировать свободную «восьмерку».
2. Повторить такую процедуру со вторым шнуром (с противоположной стороны), двигаясь параллельно основной веревке.
3. Зафиксировать.

Встречная восьмерка не скользит, хорошо держит на синтетической леске (рыболовной). Само соединение считается прочным.

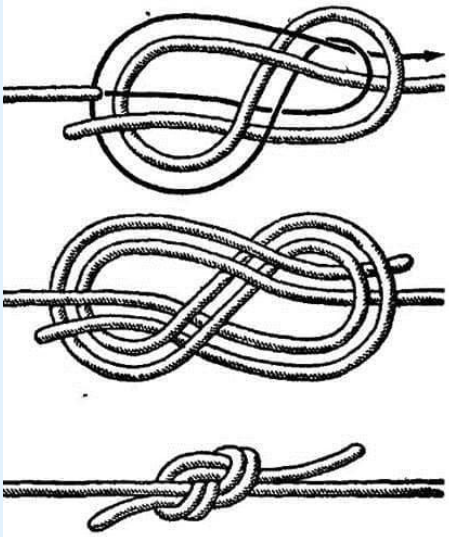


Схема вязания

Узлы из веревок разной толщины

Часто возникают ситуации, когда требуется сцепить тросы различного диаметра. Тогда рекомендуется применить следующие типы связок.

Шкотовый

Для соединения каната с кольцом используют **шкотовый узел**. Применять его можно лишь тогда, когда трос находится под натяжением.

Как завязать:

1. На веревке (более толстой) завязать закрытую петлю.
2. Завести в нее второй шнур, потом вывести, обхватывая петлицу у основания.
3. Тонкую веревку протянуть под петлю, закрепить.

Шкотовый узел считается давним. Его обнаружили археологи на рыболовной сети, которая была изготовлена 7 тысяч лет до н. э.

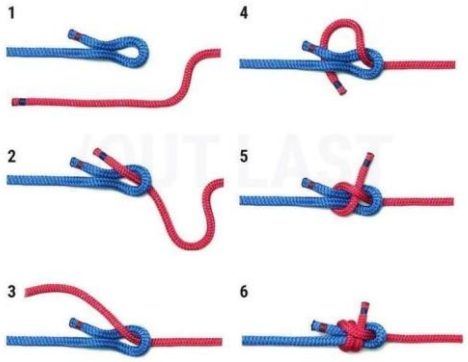


Схема вязания

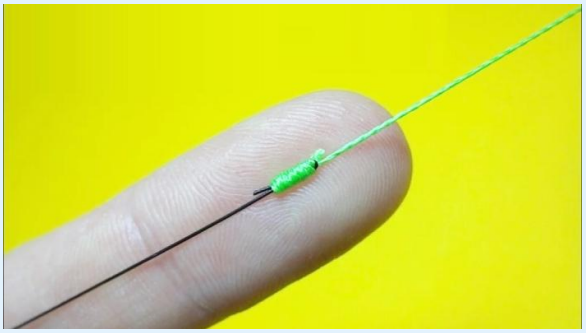
Брамшкотовый

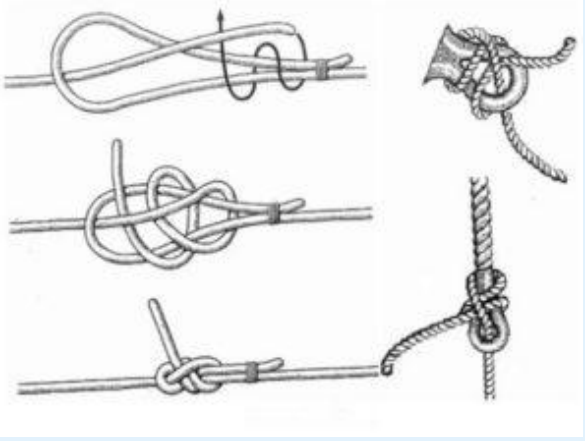
Двойной **шкотовый и брамшкотовый узел** востребованы при буксире, если требуется соединиться с жестким тросом. Он выдерживает внезапные рывки, резкую смену направления.

Техника выполнения:

- сделать закрытую петлю (из толстого каната);
- протянуть в нее конец второй веревки (с меньшим диаметром), завести вокруг петлицы толстой;
- сделать полный круг и протянуть свободное окончание тонкого шнура под себя;
- выполнить следующий оборот вокруг петли, заново вывести;
- завязать контрольные узелки.

Брамшкотовый узел отлично удерживает канаты разного диаметра, однотипные искусственные тросы.





Брамшкотовый узел

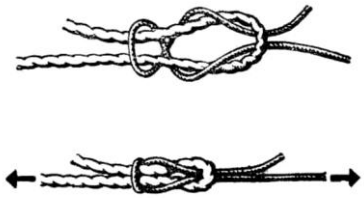
Академический

Если требуется связать канат с веревкой, целесообразно применить академический узел. Его же часто используют для обвязывания габаритных грузов.

Как вязать академический узел:

1. Концы двух веревок скрестить, обвить один раз, протянуть.
2. Повторить переплетение, но шнуры закрутить в иную сторону.
3. Равномерно затянуть окончания.

Полученное узловое соединение не скользит, просто развязывается, по внешнему виду напоминает косичку. Как правило, им соединяют разные тросы (натуральные, синтетические).



Академический узел

Для крепления на основе

Применение следующих связок невозможно без опоры. В качестве последней может выступать дерево, скоба, стержень.

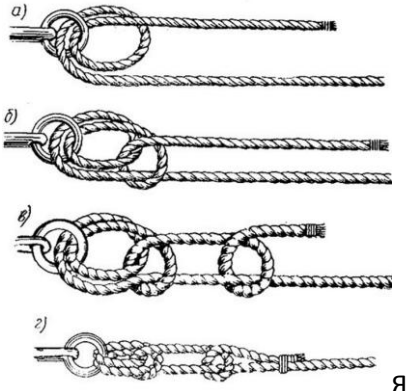
Рыбацкий штык (якорный узел)

Узловое соединение рыбацкий штык, используемое на каждом корабле, зарекомендовало себя как надежное, легко развязывающееся. Оно не портит трос перегибом, перетиранием.

Пошаговая инструкция:

1. Штырь дважды обернуть веревкой.
2. Положить окончание поверх коренного конца, заткнуть под свободно расположенный оборот, чтоб завязать 1-ый полуштык.
3. Продолжить оборачивать коренной конец, чтоб сделать второй аналогичный узелок.
4. Зафиксировать.

При сильных нагрузках и натягивании рыбацкий штык прекрасно справляется со своей основной задачей – удерживать якорь.



Якорный узел

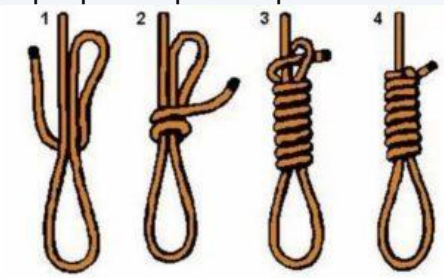
Удавка

В повседневной жизни узел удавка применяется часто: например, при наборе петель во время вязания, перевязке посылки.

Пошаговая инструкция:

1. На конце веревки сделать петлю.
2. Через нее протянуть открытую петлицу коренного конца.
3. Последнюю увеличить, набросить на предмет.
4. Аккуратно затянуть.

Внимание! Удавку запрещается завязывать вокруг шеи. Узелок может затянуться, перекрыть приток крови.



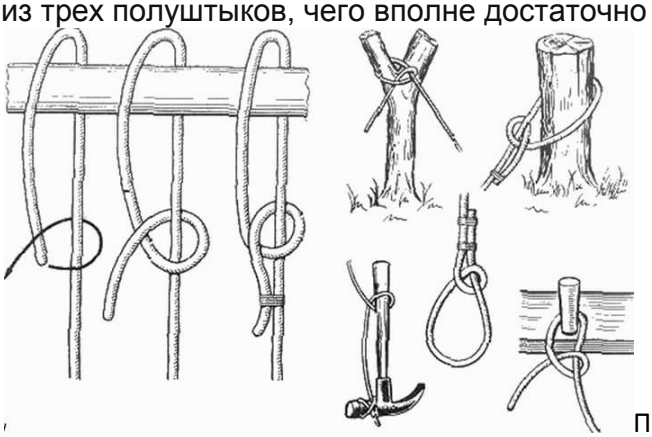
Удавка

Полуштык и штык

В настоящее время простой полуштык применяется в морской практике: таким узлом матросы швартуют судно. Он же частый помощник охотников, альпинистов, когда возникает потребность в формировании петлицы, набрасываемой на жердь.
Как завязать:

- вокруг нужного объекта сделать петлю;
- окончание веревки обернуть кругом коренного конца, протянуть через образовавшееся отверстие;
- затянуть.

При помощи штыка выполняют буксировку, фиксируют швартовые концы. Он состоит из трех полуштыков, чего вполне достаточно для большинства целей.



Полуштык

Узлы для переноса грузов

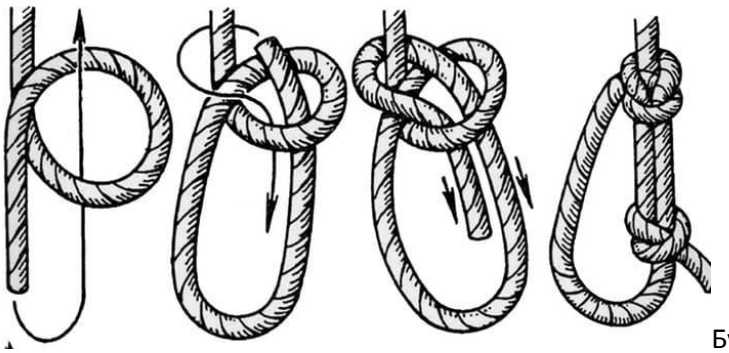
В повседневной жизни нередко требуется переместить какие-либо предметы, оборудование. Чтоб такая работа завершилась успешно, вначале важно надежно зафиксировать перемещаемые объекты. В этом помогут схемы следующих узлов.

Булинь

За надежность моряки называют бутыль королем узлов. Он быстро распускается, его возможно завязать только одной рукой, что немаловажно при спасательных операциях.

1. Сделать небольшую петлю.
2. Продеть через нее конец веревки.
3. Обернуть его вокруг основания, снова протянуть в маленькую петлицу.

Таким узловым соединением канат прикрепляют к металлическим кольцам, крюкам, разным основам (вертикальным, горизонтальным).



Булинь

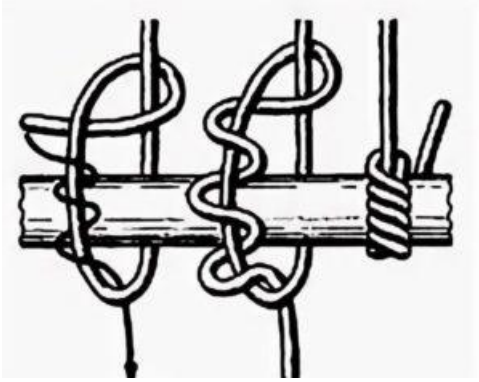
Удавка с полуштыками

Самозатягивающийся узел удавка с полуштыками помогает закрепить канат на цилиндрических предметах с неровной, шероховатой поверхностью.
Пошаговая инструкция:

1. Трос обернуть вокруг объекта.
2. Концом обогнуть основание.
3. Протянуть его в петлю.

4. Обвить последнюю несколько раз.
5. Выполнить затяжку.

Удавка с полуштыками часто применяется при погрузочных либо такелажных работах, перемещении тяжестей.


Удавка с полуштыками

Затягивающие узлы

Затягивающие узловые соединения будут держать крепко, если к тросу (коренной части) приложить допустимую тягу. Под действием последней узел самостоятельно затягивается.

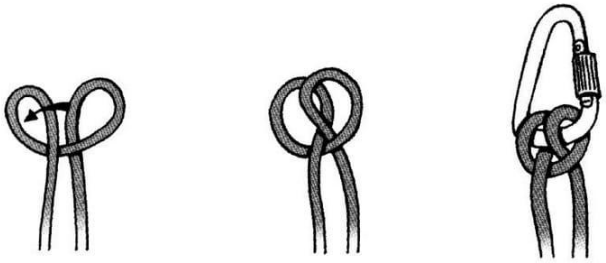
Стремя (выбленочный узел)

Узел стремя применяется в альпинизме во время подъемов, спусков. С помощью такой связки возможно транспортировать людей, предметы.

Пошаговая инструкция:

1. В скрещенные руки взять веревку.
2. Развести их в стороны, одновременно формируя две петли.
3. Сложить последние так, чтоб ходовые концы располагались в середине.
4. Набросить на карабин, используемую опору.

При переменных нагрузках описанное узловое соединение сползает. Также оно ненадежно на скользящем канате.


Стремя

Проводник

Под нагрузкой проводник хорошо затягивается, не скользит. Однако распустить его потом тяжело. С его помощью соединяют канат с карабином, кольцом.

Как завязать:

1. Веревку сложить вдвое, сделать петлю.
2. Двойным концом продеть ее, стянуть.

Важно! Если крепление применяется под непостоянными нагрузками, обязательно нужно сделать контрольный узел.

Проводник

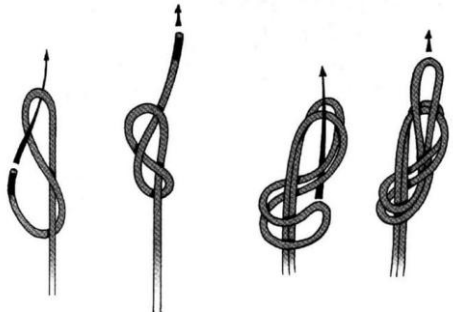
Восьмерка

Стопорный узел восьмерка отличается быстротой выполнения, утолщает канат, не допускает проскальзывания через крепление, отверстия.

Узел восьмерка как вязать пошагово:

1. Сделать петлю.
2. Ходовой конец обернуть вокруг ее основания, пропустить через образовавшуюся петлицу, затянуть.

Восьмеркой карабины крепятся к тросу, привязываются рыболовные крючки. Правильно связанный узел вовсе не сдвигается.



Восьмерка

Подвижный штык

Обычно подвижный штык служит для крепления вспомогательных веревок на главную.

Технология выполнения:

1. Концом дополнительного шнура вокруг каната завязать полуштык.
2. Аналогичную процедуру повторить внутри сформированной петли.

Так дополнительную веревку можно надежно закрепить на главной.

Подвижный штык

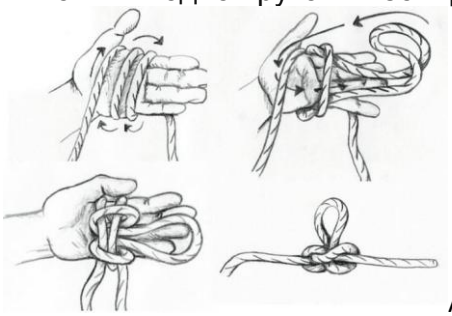
Австрийский проводник

Используется австрийский проводник для формирования петли в альпинистских связках, веревочных лестницах. Такой узелок не скользит, быстро развязывается.

Пошаговая инструкция:

1. Из шнура сформировать восьмерку.
2. Верхнюю петлю опустить вниз, завести под пересечение веревки, протащить в нижнюю окружность.
3. Затянуть узел.

Завязывание австрийского проводника требует постоянной практики, его трудно выполнить одной рукой либо в рукавицах.



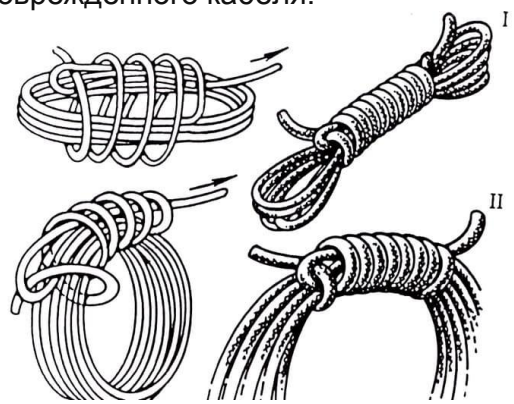
Австрийский проводник

Маркировочный

С помощью маркировочной связки завязывают свернутые в бухту провода. Она фиксирует конец троса, удерживает многослойное кольцо от распускания.
Пошаговая инструкция:

1. Веревку свернуть в бухту, однако последний оборот укоротить на треть, сделать петлицу.
2. Плотно обернуть моток свободным концом (8 раз), который потом продеть в петлю.
3. Покрепче затянуть.

Маркировочное крепление используется связистами при восстановлении поврежденного кабеля.



Маркировочный узел

Приложение 6

Входящая диагностика по программе «Пешеходный туризм»

Тест «В путешествии»

Назначение: для определения уровня подготовки обучающихся по основным разделам программы с целью адаптации содержания программы к контингенту и определения тематического приоритета занятий.

Оборудование: бланки тестов, ручки (карандаши).

Процедура:

Учащимся предложено индивидуально:

1. ответить на вопросы теста;
2. заполнить бланки.

Бланк теста

№ п/п	ФИО _____	Ответы
0	Занимались ли Вы раньше туризмом? (секция, кружок, самостоятельно и др.) Где? Каким?	
1	Что главное в путешествиях, походах?	
2	Какое градусное расположение по шкале компаса имеют указанные стороны света?	Север – Юг – Запад – Восток -
3	Из каких элементов конструкции состоит двухслойная каркасная палатка?	1) 2) 3) 4) 5) 6)
4	Какие походные роли Вы знаете?	
5	Что такое реанимационные действия при оказании первой помощи?	
6	На каких плавательных средствах совершают водные походы?	1) 2) 3) 4)
7	Где ночуют туристы в зимних походах?	
8	Что необходимо для розжига костра?	1) 2) 3) 4)
9	Что такое перила в активном туризме?	
10	Какие интересные природные объекты Вам известны на территории Волгоградскойобласти?	

Обработка: за каждый правильный (качественный, рациональный) ответ выставляется 1 балл.

Уровни оценки и примерная интерпретация результатов:

1-3 балла – «низкий»: обучающийся практически не владеет знаниями, необходимыми для совершения однодневного похода, с туристско-краеведческой деятельностью не знаком.

4-7 баллов – «средний»: обучающийся владеет умениями, необходимыми для совершения однодневного похода, знаком с основными понятиями в туризме

8-10 баллов – «высокий»: обучающийся владеет умениями, необходимыми для совершения безопасного однодневного похода, имеет опыт путешествий.