



## Приложение к дополнительной общеразвивающей программе «ПЕРВАЯ ВЕРШИНА»

Автор-составитель приложения

**Гришина Маргарита Вадимовна**, педагог  
дополнительного образования

### Оглавление

Краткие сведения о программе .....	2
1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	2
1.1 Система оценки результативности реализации ДОП.....	2
Таблица оценки результатов освоения программы «Первая вершина».....	4
Методика «Репка» .....	6
Методика «Социально-психологическая самоаттестация коллектива» .....	7
ТЕСТЫ ПО ОСНОВАМ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ .....	9
Тест «Личное и групповое снаряжение для многодневного похода» .....	9
Тест «Приготовление пищи в походе».....	10
Тест «Туристские знания и навыки» .....	10
Тест «Энциклопедия туриста» .....	11
ТЕСТЫ ПО КРАЕВЕДЕНИЮ .....	13
Тест № 1.....	13
Тест № 2.....	13
Тест № 3.....	14
Тест № 4.....	15
ТЕСТЫ ПО ОСНОВАМ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ .....	16
Тест № 1.....	16
Тест № 2.....	17
Контрольные нормативы по ОФП.....	19
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	21
Презентация «Мой родной край. Поселение Щеглово до XX века».....	23
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «ОРГАНИЗАЦИЯ СПУСКА ПО СКЛОНУ В ДВА УЧАСТКА» .....	31
КОНСПЕКТ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ .....	37
Ситуационные задачи .....	43

## Краткие сведения о программе

Дополнительная общеразвивающая программа	<b>ПЕРВАЯ ВЕРШИНА</b>
Автор (составитель) программа:	<b>Гришина Маргарита Вадимовна</b> , педагог дополнительного образования
Направленность программы / направление (вид) деятельности	<b>туристско-краеведческая / спортивный туризм</b>
Возраст детей, осваивающих программу	8-18 лет
Срок реализации программы	4 года

## 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1.1 Система оценки результативности реализации ДОП

Виды и формы контроля, которые используются в ходе реализации программы, представлены в таблице.

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входная диагностика (начало учебного года)	Педагогическое наблюдение, беседа, сдача нормативов по ОФП	Контрольные нормативы по ОФП
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение, опрос, зачеты, тестирование, практические задания, учебно-тренировочные соревнования	Тесты, контрольные задания, протоколы соревнований
Промежуточная аттестация	Зачет, тестирование, соревнование	Зачетная ведомость промежуточной аттестации
Итоговый контроль (итоговая аттестация)	Соревнование, тестирование	Зачетная ведомость итоговой аттестации

Настоящая программа рассчитана для планомерной подготовки к соревнованиям по группе дисциплин «маршрут» (многодневному походу) и успешному участию в них, возможности участия в соревнованиях по группе дисциплин «пешеходные дистанции» и олимпиадах в течение учебного года, что дает возможность отследить результаты в промежутках процесса обучения.

На основании протоколов, маршрутных листов соревнований по группе дисциплин «маршрут», «дистанция» заполняются личные зачетные квалификационные книжки обучающихся. По мере выполнения требуемых

нормативов учащимся присваиваются спортивные разряды по спортивному туризму, звания "Юный турист России", "Турист России".

Многодневные маршруты, соревнования различного уровня, как ничто иное, дают возможность закрепить полученные знания, проявить свои волевые качества и физическую подготовку, а руководителю – объективно оценить сформировавшийся детский коллектив в процессе наблюдения и педагогического анализа.

В связи с тем, что в многодневные маршруты (походы), особенно в дальние регионы, имеют возможность пойти не все участники детского объединения, а также есть учащиеся, которые по разным причинам нерегулярно принимают участие в зачетных соревнованиях, следовательно, не удастся в полной мере диагностировать каждого ребенка. Поэтому данная программа включает в себя диагностику на основе использования тестов по пяти разделам:

- основы туристской подготовки,
- топография и ориентирование,
- краеведение,
- оказание первой доврачебной помощи,
- физическая подготовка.

Тесты оцениваются в балльной системе. Результаты переводятся в уровни и позитивные оценки следующим образом:

- более 75% – высокий уровень, оценка «отлично»;
- от 60% до 75% – уровень «выше среднего», оценка «хорошо»;
- от 40% до 60% – средний уровень;
- менее 40% – низкий уровень.

**Формы подведения промежуточной аттестации:** зачёты, тестирование, соревнования. Проводятся в конце каждого года обучения.

**Итоговая аттестация** проводится по итогам соревнований, тестов в апреле-мае четвертого года обучения.

## Таблица оценки результатов освоения программы «Первая вершина»

Группа \_\_\_\_\_ Учебный год \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя учащегося	Туризм		Ориентирование		Краеведение		Первая доврачебная помощь		Физическая подготовка		Общий балл		Уровень	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к		

**Примечание:**

Показатели оцениваются по шкале от 0 до 5 или от 0 до 10 баллов в зависимости от конкретного показателя по результатам тестирования, сдачи нормативов, выполнения контрольных заданий, участия в соревнованиях и на основании наблюдения.

Общий балл высчитывается как сумма всех показателей.

Уровень определяется в зависимости от величины общего балла: низкий уровень – 0-15 баллов, средний – 16-35 баллов, высокий – 36-50 баллов.

### **Краткая характеристика показателей и способов их оценивания.**

**Туризм** – комплексный показатель, отражающий уровень овладения учащимся теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для прохождения дистанций пешеходного туризма и совершения разных по видам и продолжительности походов. Отслеживается путем выполнения контрольных заданий, тестов, участия в соревнованиях и походах. Максимальное количество – 10 баллов.

**Ориентирование** – оценка уровня картографической подготовки и умения ориентироваться на местности. Отслеживается путем тестирования, выполнения контрольных заданий, участия в соревнованиях. Максимальное количество – 10 баллов.

**Краеведение** – оценка знаний по истории и географии Ленинградской области. Отслеживается путем устных опросов, тестирования, проведения краеведческих викторин, участия в конкурсных мероприятиях краеведческой направленности. Максимальная оценка – 5 баллов.

**Первая доврачебная помощь** – оценка знаний и первичных навыков оказания первой доврачебной помощи. Отслеживается путем тестирования, выполнения контрольных заданий. Максимальная оценка – 5 баллов.

**Физическая подготовка** – оценка уровня общей и специальной физической подготовки. Отслеживается путем сдачи нормативов. Максимальное количество – 10 баллов.

Кроме карты наблюдений используются методики, которые являются не средством оценки, а инструментом для развития в ребенке этих качеств.

(разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена)

*Цель:* определить изменения, происшедшие в личности учащегося в течение учебного года.

*Ход проведения.* Учащимся раздаются листы со списком ценных человеческих качеств и вопросами: «Подумай и постарайся честно ответить, что в тебе за прошедший год стало лучше (поставь рядом с буквой знак «+»), а что изменилось в худшую сторону (поставь знак «-»)»:

- а) физическая сила и выносливость;
- б) умственная работоспособность;
- в) сила воли;
- г) выдержка, терпение, упорство;
- д) ум, сообразительность;
- е) память;
- ж) объем знаний;
- з) внимание и наблюдательность;
- и) критичность и доказательность мышления;
- к) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремленность);
- л) умение планировать работу;
- м) умение организовать свой труд (организованность);
- н) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки;
- о) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
- п) чуткость и отзывчивость к людям;
- р) умение работать вместе с товарищами, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
- с) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- т) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
- у) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причесываться и т.д.

2. Над какими из названных качеств ты собираешься работать в ближайшее время (перечисли буквы из предыдущего вопроса)?

3. Какие специальные способности ты в себе открыл в этом году или сумел развить в себе?

4. Над какими из них ты сейчас работаешь?

5. Что бы ты хотел пожелать себе на будущее?

*Примечание.* Заполненная анкета остается у учащегося (по желанию) и становится средством для самоанализа, внутренней личностной работы по самовоспитанию желаемых качеств, а также служит основанием для личной беседы. Общее обсуждение проводится в форме беседы о качествах, необходимых человеку для успешной и счастливой жизни. Все учащиеся высказываются по желанию.

*Инструкция:* Ознакомьтесь со списком суждений, имеющих отношение к оценке психологического климата в нашем коллективе, и обведите в листе ответов кружочком только те, которые соответствуют всем или большинству ваших товарищей.

***В нашем коллективе большинство ребят***

1. Свои слова всегда подтверждают делом.
2. Осуждают проявления индивидуализма.
3. Имеют одинаковые убеждения.
4. Радуются успехам друг друга.
5. Всегда оказывают помощь друг другу.
6. Умело взаимодействуют в работе друг с другом.
7. Знают задачи, стоящие перед коллективом.
8. Требовательны друг к другу.
9. Все вопросы решают сообща.
10. Единодушны в оценке проблем, стоящих перед коллективом.
11. Доверяют друг другу.
12. Делятся опытом работы с товарищами.
13. Бесконфликтно распределяют между собой обязанности.
14. Знают итоги работы коллектива.
15. Никогда ни в чем не ошибаются.
16. Объективно оценивают свои успехи и неудачи.
17. Личные интересы подчиняют интересам коллектива.
18. Занимаются на досуге одним и тем же.
19. Защищают друг друга.
20. Всегда считаются с интересами друг друга.
21. Заменяют друг друга в работе.
22. Знают положительные и отрицательные стороны коллектива.
23. Работают с полной отдачей.
24. Не остаются равнодушными, если задеты интересы коллектива.
25. Одинаково оценивают распределение обязанностей.
26. Помогают друг другу.
27. Предъявляют одинаково объективные требования ко всем членам коллектива.
28. Самостоятельно выявляют недостатки в работе.
29. Знают правила поведения в коллективе.
30. Никогда ни в чем не сомневаются.
31. Не бросают начатое дело на полпути.
32. Отстаивают принятые в коллективе нормы поведения.
33. Одинаково оценивают успехи коллектива.
34. Искренне огорчаются при неудаче товарища.
35. Одинаково объективно оценивают поступки старых и новых членов коллектива.
36. Быстро разрешают возникающие проблемы, конфликты, противоречия.
37. Знают свои обязанности.
38. Сознательно подчиняются дисциплине.
39. Верят в свой коллектив.
40. Одинаково оценивают неудачи коллектива.

41. Тактично ведут себя по отношению друг к другу.
42. Не подчеркивают своих преимуществ друг перед другом.
43. Быстро находят между собой общий язык.
44. Знают основные приемы и методы работы.
45. Всегда и во всем правы.
46. Общие интересы ставят выше личных.
47. Поддерживают полезные для коллектива начинания.
48. Имеют одинаковые представления о нормах нравственности.
49. Доброжелательно относятся друг к другу.
50. Тактично ведут себя по отношению к членам другого коллектива.
51. Берут на себя руководство, если это требуется.
52. Знают работу товарищей.
53. По-хозяйски относятся к общественному добру.
54. Поддерживают традиции, сложившиеся в коллективе.
55. Одинаково оценивают качества личности, необходимые в коллективе.
56. Уважают друг друга.
57. Тесно сотрудничают с товарищами во всех вопросах.
58. При необходимости принимают на себя обязанности других членов коллектива.
59. Знают черты характера друг друга.
60. Умеют делать все на свете.
61. Ответственно выполняют любую работу.
62. Оказывают сопротивление силам, разобщающим коллектив.
63. Одинаково оценивают правильность распределения поощрений.
64. Поддерживают друг друга в трудные минуты.
65. Радуются успехам другого коллектива.
66. Действуют слаженно и организованно в сложных ситуациях.
67. Знают привычки и склонности друг друга.
68. Активно участвуют в общественной работе.
69. Заботятся об успехах коллектива.
70. Одинаково оценивают правильность наказаний в коллективе.
71. Внимательно относятся друг к другу.
72. Искренне огорчаются при неудачах членов другого коллектива.
73. Быстро находят такое распределение обязанностей, которое устраивает всех.
74. Знают, как обстоят дела друг у друга.

*Ключ*

1. Ответственность: 1, 8, 16, 23, 31, 38, 46, 53, 61, 68.
  2. Коллективизм: 2, 9, 17, 24, 32, 39, 47, 54, 62, 69.
  3. Сплоченность: 3, 10, 18, 25, 33, 40, 48, 55, 63, 70.
  4. Контактность: 4, 11, 19, 26, 34, 41, 49, 56, 64, 71.
  5. Открытость: 5, 12, 20, 27, 35, 42, 50, 57, 65, 72.
  6. Организованность: 6, 13, 21, 28, 36, 43, 51, 58, 66, 73.
  7. Информированность: 7, 14, 22, 29, 37, 44, 52, 59, 67.
  8. Контрольные утверждения: 15, 30, 45, 60 (при положительных ответах на эти вопросы доверять данным теста нельзя).
- Каждый отмеченный ответ – 1 балл.

*Качественный анализ данных*



По одному показателю:

9-10 баллов – очень высокий уровень;  
7-8 баллов – высокий;  
5-6 баллов – средний;  
3-4 балла – низкий;  
1-2 балла – очень низкий.

По сумме показателей

(уровень развития коллектива):

56 - 70 – группа-коллектив;  
42 - 55 – группа-автономия;  
28 - 41 – группа-кооперация;  
14 - 27 – группа-ассоциация;  
0 - 13 – группа-конгломерат.

*Примечание.* Методика используется не ранее конца 2 года обучения. Ее заполнение инициирует у детей процесс самопознания, способствует развитию интереса и заботы к другим людям, сотрудничества и взаимопомощи. Полученные результаты становятся предметом совместного обсуждения, служат для выявления проблемных зон и определения основных направлений воспитательной работы в коллективе.

## ТЕСТЫ ПО ОСНОВАМ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### Тест «Личное и групповое снаряжение для многодневного похода»

1. рюкзак	2. котелок	3. раскладушка	4. ватное одеяло	5. коврик	6. ножницы
7. палатка	8. подушка	9. кружка, миска	10. нож, ложка	11. удочка	12. носки
13. топор	14. штаны	15. половник	16. футболка	17. фляжка	18. дрова
19. фен	20. тросик	21. резиновые сапоги	22. валенки	23. ветровка	24. шатер
25. свитер	26. шапка	27. купальник	28. полиэтилен кухонный	29. байдарка	30. коньки
31. спички	32. фуфайка	33. скакалка	34. веревка основная	35. пила	36. ласты
37. карабины	38. канат	39. магнитофон	40. холодильник	41. лыжи	42. сковорода
43. телевизор	44. складной стульчик	45. туалетные принадлежности	46. теплая куртка	47. лопата	48. волокуши
49. рем. набор	50. будильник	51. серия книг	52. солнцезащитные очки	53. газовые баллоны	54. зонт

*Задание № 1.* Выберите в табличке перечень личного снаряжения.

*Задание № 2.* Выберите в табличке перечень группового снаряжения.

## Тест «Приготовление пищи в походе»

Содержание	Баллы
1. Какова примерная закладка крупы для приготовления порции каши?	1
2. Какова примерная норма закладки супа сублимированного для приготовления одной порции супа?	1
3. Во сколько раз уменьшается вес ржаного хлеба при приготовлении из них сухарей? в 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7; 1,8; 2; 2,5; 3 раза	1
4. Во сколько раз уменьшается вес батонов при приготовлении из них сухарей? в 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7; 1,8; 2; 2,5; 3 раза	1
5. Какая из круп содержит меньше всего белков (подчеркнуть) рис, гречка, пшено, геркулес, манная	1
6. Какая из круп содержит больше всего белков (подчеркнуть) рис, гречка, пшено, геркулес, манная	1
7. Какое количество продуктов в граммах содержится в кружке емкостью 0,5 литра? гречка _____ рис _____ манная крупа _____ геркулес _____ лапша _____ сахарный песок _____ сухое молоко _____	7
<b>ВСЕГО</b>	<b>13 баллов</b>

## Тест «Туристские знания и навыки»

- Набор приемов, проводимых самим участником для обеспечения безопасности и направленных на самозадержание в случае срыва в опасной зоне  
а) страховка                      б) самостраховка                      в) сопровождение
- При натягивании тента вам не хватает длины одной из оттяжек. У вас есть дополнительный кусок веревки, но он в два раза тоньше, чем оттяжка тента. Каким узлом из предложенного списка вы свяжете оттяжку тента с дополнительным куском веревки?  
а) прямой                      б) брамшкотовый                      в) удавка
- Трасса движения туристской группы, а также участок тропы или дороги, проложенные зигзагообразно для уменьшения крутизны пути, называется

а) серпантин

б) змейка

в) зигзаг

4. Вам необходимо быстро вскипятить воду в одном ведре. Каким типом костра вы воспользуетесь?

а) нодья,

б) шалашик;

в) таежный;

г) звездный

5. День в походе, предназначенный главным образом, для отдыха и подготовки к дальнейшему движению по маршруту

а) привал

б) дневка

в) экскурсия

6. Для закрепления на усохшем топорище шатающегося лезвия топора

а) забивают в топорище гвозди;

б) приматывают лезвие к топорищу изолентой

в) размачивают топорище в воде

7. Дежурные у костра должны находиться

а) в одежде с длинными рукавами, брюках, обуви и перчатках

б) в купальнике и босиком

в) в шортах, майке и резиновых сапогах

8. Палатки следует устанавливать

а) на ровном сухом месте

б) на поляне, поросшей высокой травой

в) в понижении на склоне

9. Сырую резиновую обувь на ночь

а) оставите у костра;

б) положите в спальник

в) набьете сухим мхом и бумагой

10. Отправляясь в поход на 5 дней группой из 6 человек, для приготовления пищи вы возьмете:

а) ведро 12 литров и котелок 3 литра

б) вставки-котлы на 4,5 и 6 л

в) три котла по 6 л и один на 8 л

г) три ведра по 10 л

## Тест «Энциклопедия туриста»

1. Какого вида туризма не существует?

а) мотоциклетный

б) конный

в) подводный

2. Путешествие в горах, включающее восхождение на горные вершины

а) туризм

б) альпинизм

в) скалолазание

3. Узкая лёгкая запалубная лодка без уключин

а) пелла

б) байдарка

в) каяк

4. Лёгкая непродуваемая куртка с капюшоном:

а) ветровка

б) анорак

в) штормовка

5. Матерчатые чехлы на ботинки для защиты от снега, влаги и для утепления ног

а) бахилы

б) мешки

в) защитники

6. Место расположения группы на ночлег или отдых

а) привал

б) остановка

в) бивуак

7. Приспособление для продвижения гребного судна по воде:  
а) уключина                                      б) весло                                      в) коромысло
8. Приспособление для транспортировки груза или пострадавшего в лыжных походах  
а) санки                                      б) тягун                                      в) волокуша
9. Разъёмное соединительное металлическое звено овальной, треугольной, трапециевидной формы  
а) карабин                                      б) прусик                                      в) блок-ролик
10. Металлическое приспособление, надеваемое на обувь для движения по ледникам, склонам с фирном или мокрой травой  
а) салазки                                      б) кошки                                      в) когти
11. Прочная, круглая, деревянная палка длиной до 1,5 м с металлическим наконечником, используемая для страховки в пешеходных и горных походах  
а) ледоруб                                      б) альпеншток                                      в) айсбайль
12. Угол между направлением на север и направлением на предмет  
а) азимут                                      б) ориентир                                      в) склонение
13. Костёр из двух или трёх лежащих друг на друге брёвен, используемых для обогрева при ночлеге под заслоном  
а) нодья                                      б) звёздный                                      в) колодец
14. Приспособление из металлических стержней или уголков, служащее подставкой для варочной посуды при приготовлении пищи на костре  
а) тросик                                      б) таганок                                      в) мангал
15. Что из перечисленного является туристским узлом?  
а) бергшрудн                                      б) булинь                                      в) кулуар
16. Чертёж участка местности с подробным отображением её важнейших элементов  
а) схема                                      б) кроки                                      в) план
17. Прибор для измерения длин извилистых линий на планах и картах  
а) шагомер                                      б) курвиметр                                      в) нивелир
18. Понижение в гребне горного хребта, обычно между соседними речными долинами  
а) промоина                                      б) вершина                                      в) перевал
19. Местное воспаление кожи, вызванное механическим раздражением – чаще всего длительным трением некачественной обуви, одежды, снаряжением  
а) ушиб                                      б) потёртость                                      в) ссадины
20. Навес из материи или плёнки для защиты туристов, их снаряжения от атмосферных осадков или солнца  
а) зонт                                      б) тент                                      в) палатка

### Тест № 1

1. Имя великого ученого-физиолога, лауреата Нобелевской премии, создавшего научно-исследовательский институт в Колтушах?  
1) И.И. Мечников                      2) И. П. Павлов                      3) И.М. Сеченов
2. Известно, что в Приютино, в гостях у Олениных, бывал известный русский баснописец. Его имя? \_\_\_\_\_
3. Коренное население, проживавшее на территории Ленинградской области? Лишнее – зачеркните.  
1) Вепсы                      2) Водь                      3) Ижоры                      4) Финны                      5) Французы
4. Крепости в старину имели названия: Ямгород – нынешний Кингисепп, Корела – сейчас Приозерск, Орешек – это \_\_\_\_\_ (допишите название современного города)
5. Как назывался Всеволожск в XIX веке?  
1) Николаевка                      2) Котово Поле                      3) Рябово                      4) Петрово
6. Где находится уникальный музей, посвященный герою пушкинской повести - станционному смотрителю Самсону Вырину?  
1) Выра                      2) Ломоносов                      3) Петродворец                      4) Саблино
7. Полное освобождение от блокады г. Ленинграда произошло  
1) 22 ноября 1942 г.    2) 18 января 1943 г.    3) 27 января 1944 г.    4) 9 мая 1945 г.
8. Имя Святого покровителя нашего края  
1) Иоанн Грозный    2) Дмитрий Донской    3) Александр Невский    4) Николай II
9. Когда был создан С-Петербург?  
1) 1700 г.                      2) 1703 г.                      3) 1812 г.
10. Что изображено на гербе Ленинградской области?  
1) Ключ                      2) Крона                      3) Якорь                      4) Лев

### Тест № 2

1. Назовите дату образования Ленинградской области  
1) 1924                      2) 1927                      3) 1932                      4) 1937
2. С кем граничит наша область? (правильное – подчеркните)  
1) Карелия                      2) Вологодская область                      3) Псковская область  
4) Краснодарский край

3. С глубокой древности на территории Ленинградской области проживают (лишнее – зачеркните)
- 1) Карелы            2) Вепсы            3) Французы            4) Чудь            5) Водь
4. В каком году Петр 1 заложил крепость Санкт-Петербург?
- 1) 1700            2) 1702            3) 1703            4) 1704
5. Как назывался наш край в допетровский период?
- 1) Рябовская область            2) Ингерманландия            3) Петроградская область
6. Кто впервые исполнил романс на слова А.С. Пушкина «не пой, красавица, при мне ты песен Грузии печальной»?
- 1) А. Оленина            2) Н. Пушкина            3) М. Апраксина
7. Какой город на своем гербе имеет изображение апельсинового дерева?
- 1) Сосновый Бор            2) Пикалево            3) Ломоносов            4) Лодейное Поле
8. Берег реки Лубьи в районе Бернгардовки, предполагаемое место расстрела
- 1) Б. Пастернака            2) Н. Гумилева            3) А. Блока
9. В честь кого установлен храм на Румболовской горе в городе Всеволожске?
- 1) П.А. Всеволожского            2) А. Корфа            3) А. Меньшикова
10. Что изображено на сине-красном фоне герба Всеволожского района?
- 1) Ключ            2) Памятник «Разорванное кольцо»            3) Ладья с парусом
- 4) Маяк            5) Якорь

### Тест № 3

1. В октябре 1837 года начала действовать первая железная дорога в России. Она проходила из Петербурга в
- а) Москву            б) Выборг            в) Царское село            г) Вологду
2. Зеленый Пояс Славы – это
- а) пояс, вручаемый за высокие достижения в работах по экологии озеленении своего края
- б) рубеж, где были остановлены фашистские войска
- в) аллея в парке победы в Санкт-Петербурге
- д) лесной массив вокруг С-Петербурга, высаженный в честь победы над фашистами, с мемориальным комплексом
3. В поселке Извара Волосовского района прошли детские и юношеские годы известного художника
- а) Репина            б) Шишкина            в) Рериха            г) Айвазовского
4. Самая старая крепость на территории Ленинградской области
- а) Ивангородская            б) Ям            в) Старая Ладога            г) Корела
5. Дневник Тани Савичевой – девочки из блокадного Ленинграда – вырезан на стеле возле памятника Дороги жизни
- а) Крылья            б) Цветок жизни            в) Разорванное кольцо
6. Кто основал в 1293 году крепость в г. Выборг

- а) новгородцы                      б) финны                      в) шведы                      г) эстонцы
7. Населенный пункт в Гатчинском районе – бывшее владение А.П. Ганнибала  
а) Сиверский                      б) Суйда                      в) Рождествено                      г) Тайцы
8. На территории какого района Петром I в 1702 году была построена Олонецкая верфь – главный поставщик кораблей, родина Балтийского флота  
а) Тихвинского                      б) Лодейнопольского                      в) Тосненского                      г) Приозерского
9. Происхождение названия с. Котлы Кингисеппского района  
а) оно расположено в котловине древнего озера  
б) в нем в огромных котлах варили кашу для окрестных сел  
в) котлы – это ямы, в которых в древнее время варили смолу
10. А.Ф. Можайский был изобретателем  
а) велосипеда                      б) самолета                      в) дирижабля                      г) радио

## Тест № 4

Содержание	Баллы
1. Где на территории области расположена древнейшая каменная крепость на Руси? Когда была заложена?	2 балла
2. С чьим именем связана деревня Извара Волосовского района?	1 балл
3. С именем какого художника связана усадьба «Пенаты»? Где она расположена?	1 балл
4. Когда вступил в эксплуатацию канал, связывающий Россию с Финляндией? Его название.	1 балл
5. Назовите самую мелководную часть Финского залива.	1 балл
6. Какова длина Невы, откуда вытекает, куда впадает?	1 балл
7. В каком году образована Ленинградская область? Когда установлены современные границы?	2 балла
8. Перечислите полезные ископаемые области, места залегания.	3 балла
9. Назовите наиболее крупные реки, впадающие в Ладожское озеро.	4 балла
10. Где в нашей области открыт музей литературного героя?	1 балл
11. Какой город области является приморским климатическим курортом?	1 балл
12. Через какие острова Ладожского озера проходила Дорога жизни?	2 балла
13. Какова максимальная высота Карельского перешейка?	1 балл
14. Как называлось Ладожское озеро в летописи Нестора и скандинавских Сагах?	1 балл
15. На каком сырье работает Пикалевский глиноземный завод?	1 балл
16. В каком городе расположена Свирская судовой верфь?	1 балл
17. Когда и кем была основана Главная астрономическая обсерватория? Где?	2 балла
18. Самый большой остров Финского залива?	1 балл
<b>ВСЕГО:</b>	<b>27 баллов</b>

## ТЕСТЫ ПО ОСНОВАМ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

### Тест № 1

Содержание	Баллы
1. При каком заболевании вы примените активированный уголь? <i>а) при пищевых отравлениях</i> <i>б) головной боли</i> <i>в) повреждении грудной клетки</i>	1 балл
2. При каком заболевании вы примените валидол? <i>а) головной боли</i> <i>б) боли в области сердца</i> <i>в) расстройстве желудка</i>	1 балл
3. При повреждении артерий и сильном кровотечении: <i>а) наложите на рану жгут-закрутку и перевяжите рану</i> <i>б) наложите на рану давящую повязку</i> <i>в) обработаете рану перекисью водорода и залепите пластырем</i>	1 балл
4. При переломе голени используют: <i>а) давящую повязку на место перелома</i> <i>б) шину от бедра до пятки</i> <i>в) жгут-закрутку на бедро</i>	1 балл
5. При переломе позвоночника транспортировку пострадавшего производят: <i>а) сидя на руках транспортирующих</i> <i>б) лежа на жестких носилках</i> <i>в) за спиной, при помощи бухты веревки или рюкзака</i>	1 балл
6. Придать полусидячее положение, обеспечить полный физический и душевный покой, освободить от стягивающей одежды, дать внутрь валидол. Это первая помощь при: <i>а) острой сосудистой недостаточности</i> <i>б) сотрясении мозга</i> <i>в) обмороке</i>	1 балл
7. Транспортировка пострадавшего осуществляется на спине с полусогнутыми в коленях и разведенными в тазобедренных суставах ногами при: <i>а) переломе костей таза</i> <i>б) переломе позвоночника</i> <i>в) переломе ребер или ключицы</i>	1 балл
8. Местное воспаление кожи, вызванное механическим раздражением, чаще всего длительным трением, давлением неправильно подогнанной обуви или одежды <i>а) порез</i> <i>б) ссадина</i> <i>в) потертость</i>	1 балл
9. Наложить шину и дать болеутоляющие средства, это первая помощь при <i>а) вывихе</i>	1 балл



б) растяжении, разрыве связок в) ушибе	
10. При обмороке необходимо а) создать абсолютный покой, приподнять голову и сделать холодный компресс на неё б) придать полусидячее положение, обеспечить полный физический и душевный покой, освободить от стягивающей одежды, дать внутрь валидол в) уложить так, чтобы голова была ниже ног, расстегнуть одежду, обрызгать грудь и лицо холодной водой, дать понюхать ватку с нашатырным спиртом	1 балл
<b>ВСЕГО</b>	<b>10 баллов</b>

## Тест № 2

Содержание	Баллы
<b>1. Какая польза от разминки?</b> а) для резкого увеличения мышечной массы б) развитие скорости в) развитие общей выносливости г) подавление аппетита д) снижение риска получить травму	1 балл
<b>2. Что вы можете сделать сами при растяжении связки или мышцы?</b> а) наложить стерильную повязку б) приложить лед в) смочить раствором антисептика (перекисью) г) перетянуть артерию выше места повреждения д) наложить шину	1 балл
<b>3. Какого из перечисленных переломов быть не может?</b> (2 ответа из 6-ти) а) открытого перелома б) перелома предплечья в) закрытого перелома г) перелома ключицы д) перелома бицепса е) перелома лодыжки	2 балла
<b>4. Сотрясение мозга можно определить по:</b> а) беспрерывному кашлю б) тошноте в) беспричинным слезам г) по острому приступу голода д) беспричинному смеху	1 балл
<b>5. Что необходимо сделать при легком обморожении рук или ног?</b> а) поместить в горячую воду б) натереться салом в) принять две таблетки валерианы	1 балл

г) поможет «Минтон» д) вымыть с мылом обмороженное место	
<b>6. Что такое антропометрия?</b> а) наука о психическом развитии б) наука о происхождении жизни на земле в) наука о внутренних органах человека г) измерение расстояния на местности д) определение уровня физического развития (рост, вес, и т.п.)	2 балла
<b>7. Что лучше применять сразу после длительной, тяжелой тренировки?</b> а) овощи б) мясо, рыбу в) газированную воду г) фруктовый сок, глюкозу д) кисломолочные продукты	1 балл
<b>8. Причины появления мозолей на ногах?</b> а) преобладание жиров в питании б) частое хождение босиком в) неправильно выбранный темп движения г) шерстяные носки, одетые на босую ногу д) грязные носки	1 балл
<b>9. Что такое сколиоз?</b> а) чрезмерная забывчивость б) отложение солей в) закупорка сосудов г) искривление позвоночника д) воспаление коленного сустава	1 балл
<b>10. Первая медицинская помощь в походных условиях при пищевом отравлении?</b> а) выпить большое количество кипяченой воды или раствор марганцовки б) выпить «Корвалол» в) лечь спать г) плотно покушать д) позвонить по номеру 9-1-1 и ждать помощи от американцев	1 балл
<b>ВСЕГО</b>	12 баллов

## Контрольные нормативы по ОФП

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики	Девочки
«Челночный бег» 4 x 9 м (сек)	9-10 лет	11.2 – 11.6	11.6 – 12.2
	10-11 лет	11.0 – 11.4	11.4 – 12.0
	11-12 лет	10.8 – 11.2	11.2 – 11.8
	12-13 лет	10.5 – 11.0	11.0 – 11.6
	13-14 лет	10.2 – 10.8	10.8 – 11.4
	14-15 лет	10.0 – 10.6	10.6 – 11.2
	15-16 лет	9.8 – 10.4	10.4 – 11.0
	16-17 лет	9.6 – 10.4	10.2 – 11.0
Прыжок в длину с места (см)	9-10 лет	120 – 150	115 – 145
	10-11 лет	130 – 160	120 – 150
	11-12 лет	135 – 165	125 – 155
	12-13 лет	145 – 175	135 – 165
	13-14 лет	155 – 190	145 – 165
	14-15 лет	170 – 200	150 – 170
	15-16 лет	180 – 205	155 – 175
	16-17 лет	185 – 210	155 – 175
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	9-10 лет	23 – 30	14 – 22
	10-11 лет	25 – 34	16 – 24
	11-12 лет	28 – 38	18 – 26
	12-13 лет	32 – 42	20 – 28
	13-14 лет	36 – 44	22 – 28
	14-15 лет	38 – 44	24 – 30
	15-16 лет	38 – 46	26 – 32
	16-17 лет	40 – 46	28 – 34
Подтягивание (мальчики – в висе, девочки – в висе лежа) (раз)	9-10 лет	1 – 3	4 – 8
	10-11 лет	2 – 4	5 – 10
	11-12 лет	2 – 5	6 – 10
	12-13 лет	3 – 6	6 – 10
	13-14 лет	4 – 8	7 – 12
	14-15 лет	5 – 9	7 – 12
	15-16 лет	6 – 10	7 – 12
	16-17 лет	6 – 10	7 – 12
Кросс, 1500 м (мин, сек)	9-10 лет	9.30 – 10.30	9.50 – 11.00
	10-11 лет	8.40 – 9.30	9.00 – 10.00
	11-12 лет	8.20 – 9.00	8.40 – 9.20
	12-13 лет	8.00 – 8.40	8.20 – 9.00
Кросс, 2000 м (мин, сек)	13-14 лет	10.40 – 12.00	12.00 – 13.30
	14-15 лет	10.20 – 11.40	11.40 – 13.00
	15-16 лет	10.00 – 11.20	11.30 – 12.40
	16-17 лет	9.50 – 11.00	11.00 – 12.20

*Примечание.* В таблице указаны средние значения, при их наличии выставляется 1 балл, худшие или лучшие результаты оцениваются в 0 баллов или 2 балла, соответственно. Максимальная суммарная величина показателя – 10 баллов.



## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимо иметь в наличие специальное снаряжение, отвечающее таким понятиям как «безопасность» и «удобство». Безопасность и удобство снаряжения должны отслеживаться педагогом. Большая часть личного снаряжения подбирается учащимися индивидуально и приобретается за счет родительских средств.

№ п/п	Наименование снаряжения	Количество, шт. (на группу)
<b>Картографический материал</b>		
1	Карты для занятий спортивным ориентированием в помещении: в спортивном зале, карта школы	Электронный файл
2	Атлас Ленинградской области	1
3	Контурные карты «Ленинградская область»	15
<b>Снаряжение для занятий спортивным ориентированием</b>		
4	Компаса для занятий ориентированием и прохождения маршрутов	10
5	Курвиметр	2
6	Призмы для ориентирования	10
7	Секундомер электронный	2
8	Радиостанции	2
9	Навигатор	1
<b>Специальное снаряжение для занятий туристским многоборьем</b>		
10	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	15
11	Петли прусика (веревка 6 мм)	15
Веревки для командной страховки d 10мм:		
12	Веревка основная (50м)	2
13	Веревка основная (40м)	4
14	Веревка основная (25м)	4
15	Веревка вспомогательная (60м)	1
16	Карабины для занятий туристским многоборьем	45
17	Системные блоки для натяжения переправ	4
18	Специальное снаряжение для горного туризма (жумары, зажимы и т.д.)	4
19	Спусковое устройство: восьмерка	8
20	Рукавицы для страховки и сопровождения	15
21	Каски	15
<b>Групповое походное снаряжение</b>		
22	Палатки туристские	4

23	Котлы туристские	3
24	Костровой тросик	1
25	Топор походный	2
26	Пила двуручная	1
27	Тент	1
28	Походная аптечка	1
29	Походный ремонтный набор	1
30	Газовые горелки	2
31	Зимний шатер	1
32	Печка для зимнего шатра	1
33	Примус	1
	<b>Личное снаряжение</b>	
34	Лыжи в комплекте (лыжи, палки, ботинки)	15
35	Альпенштоки	15
36	Рюкзаки	15
37	Спальники	15
38	Коврики для ночевки в палатке	15

# **МОЙ РОДНОЙ КРАЙ**

## **поселение Щеглово до XX века**

**Команда ДДЮТ Всеволожского района**

Выполнили: Глазков Кирилл, Шпаковская Яна  
Руководитель: Гришина М.В.

2018 год

### **Историческая справка**

Усадьба с парком «Щеглово» возникла на месте финского поселения 17 в., о чем говорит её прежнее название – мыза малая Румполова. Деревня Малая Румполова в начале была пожалована князю Сергею Михайловичу Голицыну, но в 1740 году ее владельцами стали братья Щегловы, прапорщики Алексей и Андрей, которые создали усадьбу и дали новое название всему имению. В конце 19 в. было осуществлено кардинальное переустройство имения новыми владельцами - баронами Медем. Центром усадьбы стал вновь выстроенный господский дом, вокруг которого раскинулся парк. На востоке усадьбы была поляна, плавно переходящая в склон. На склоне были проведены дренажные работы, вырыты два пруда.

Усадебный парк в наше время является памятником архитектуры садово-паркового искусства 19 в. Его площадь – 16,5 га.

## Дом смотрителя



Фрагмент здания

## Руины дома смотрителя

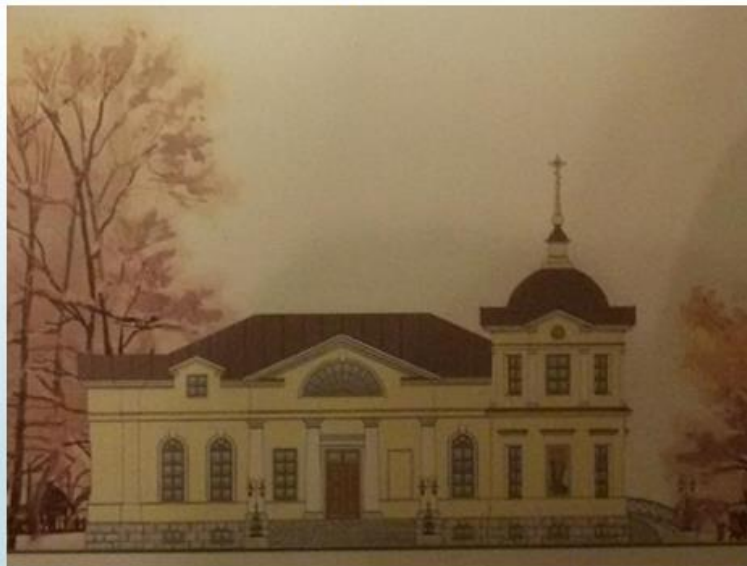




## Фрагмент фундамента усадьбы барона Медема



## Усадьба барона Медема



**Фрагмент стены постройки XVIII в.**



**Именной кирпич «ЩЕГЛОВО»**



## Хозяйственная постройка



## Здание конюшни (используется и в наши дни)



## Стойло





**Дом егеря (ныне музыкальная школа)**



**Мощеная аллея  
ведущая к усадьбе  
барона Медема**



**Верхний пруд  
(дно выложено камнем)**



**Липа вековая**



## Лиственница европейская



## Список использованных источников:

- Материалы школьного музея п. Щеглово
- [Vsevolgsk.com](http://Vsevolgsk.com)>[znamenityie-zabyityie- usadbyi](http://znamenityie-zabyityie-usadbyi)
- [Ru.wikipedia.jrg](http://Ru.wikipedia.jrg)
- [Yandex.ru/images](http://Yandex.ru/images)>Усадьба Щеглово



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**ОРГАНИЗАЦИЯ СПУСКА ПО СКЛОНУ В ДВА УЧАСТКА**  
*Дистанция 2- 3 класса*



*Составила ПДО: Гришина М.В.*

**Всеволожск**  
**2016**

Данная разработка содержит в себе раскрытие приемов тактики, выработанных на основе опыта составителя, прохождения пешеходной дистанции 2-3 классов группой на этапе: «Организация спуска в два участка по склону с самостраховкой на перилах» во время соревнований по спортивному туризму.

**Цель** - оказание помощи спортсменам спортивно-туристской направленности и начинающим педагогам в этой деятельности.

**Задача** методической разработки – научить спортсменов прохождению без нарушения Правил (вида спорта «Спортивный туризм» утвержденных

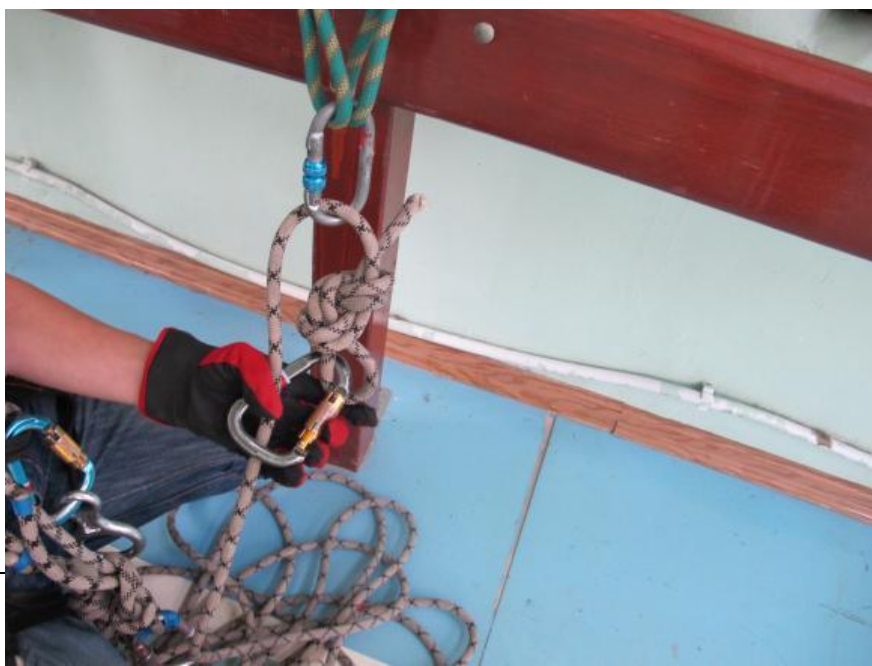
Приказом МинСпорта №571 от 22.07.2013) и в минимально возможное время спортивной дистанции 2-го, 3-го классов в соответствии с условиями:

<i>Параметры и оборудование</i>							
	L, м	a, °	ИС и ЦС этапа	ТО		Расстояние от ТО до КЛ ОЗ, м	
				ИС	ЦС		
1-й участок	18	30	ИС – БЗ ЦС - ОЗ	2 карабина	2 карабина	>2	-
2-й участок	18	30	ИС – ОЗ ЦС - БЗ	2 карабина	-	-	-
<b>Действия:</b>							
п.п.7.6, 7.6.10, 7.7.1. Обязательна организация разных перил на 2-х участках спуска							
<b>Обратное действие:</b>							
по коридору обратного хода или по п.5.10.							
По п.1.3.13 Регламента и общих условий все карабины, предоставленные в качестве ТО, на дистанции пешеходная – группа - неразъемные.							

### **Организация перил.**

Для осуществления организации перил и последующего их снятия требуется две основные веревки. Одна длинная (две длины участка спуска, плюс расход веревки на крепежные узлы ~ 40 метров), вторая короткая (длина спуска, плюс узлы ~ 20 метров).

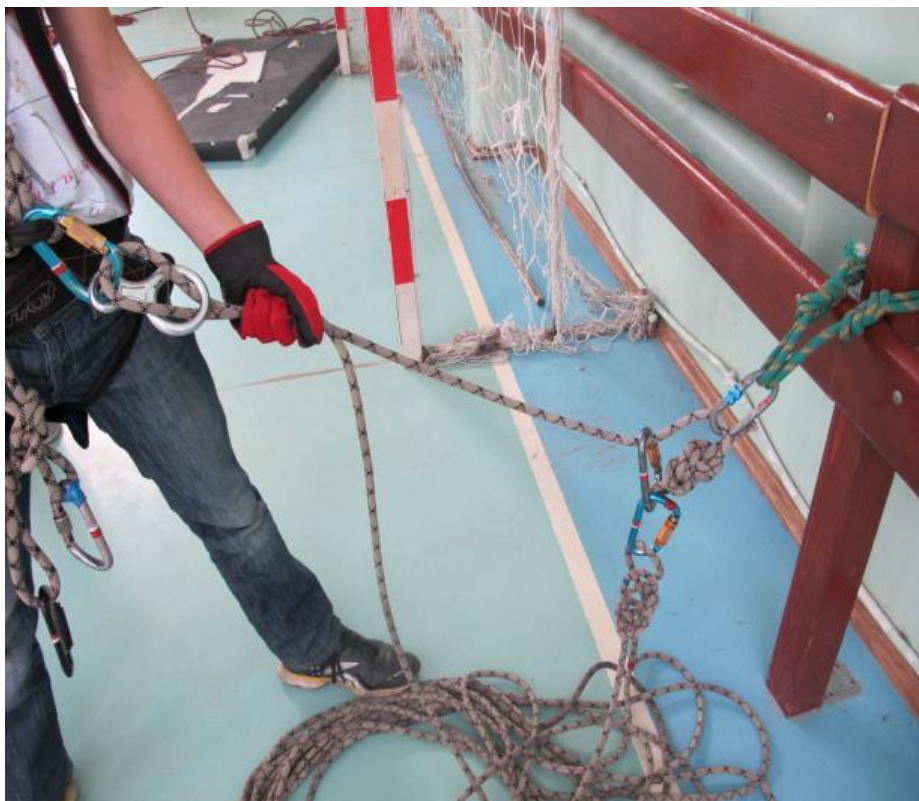
Группа из четырех участников на ИС рабочей зоны спуска закрепляет на ТО (неразъемный судейский карабин) конец длинной веревки ~ 40 метров по средствам узла





«карабинная удавка» (п.7.6 «Регламента ...»), фото №1).

Другим концом этой веревки организует ее снятие – прикрепляет её к «карабинной удавке» (фото №2).



**Спуск первого участника** (п.7.6.10 «Регламента ...») - участник движется по склону с самостраховкой на перильной веревке с применением ФСУ (фото № 2), организованной согласно п.7.6., транспортируя при этом вторую короткую



веревку. Дойдя до ЦС первого участка спуска, являющейся опасной зоной, он встает на самостраховку (ус самостраховки закрепляет в один карабин ТО). Затем, освободив ФСУ от перил, завязывает на них узел « Австрийский проводник» и пристраховывает перила ко второму карабину ТО. После этого участник подаёт команду: «Перила готовы!» (Фото №3).

Далее работает на втором участке спуска: организует перила - закрепляет на ТО (неразъемный судейский карабин) конец короткой веревки ~ 20 метров по средствам узла «карабинная удавка» (п.7.6 « Регламента ...») и движется по склону с самостраховкой на перильной веревке с применением ФСУ.

Спустившись до ЦС этапа, участник освобождает перила от ФСУ и дает команду: «Перила свободны!»

Спуск второго и третьего участников – участники движутся по склону с самостраховкой на перильной веревке с применением ФСУ в два участка без разрыва страховки и перегруза (два человека на одном участке) при смене перил (Фото №4,5).







Спуск четвертого участника - участник движется по склону с самостраховкой на перильной веревке с применением ФСУ до ЦС первого участка, встает на самостраховку (ус самостраховки закрепляет в один карабин ТО). Затем, освободив ФСУ от перил, он развязывает на них узел «Австрийский проводник» и производит снятие перил верхнего участка – вытягивает конец перил, прикрепленных к узлу «Карабинная удавка». Далее, развязав один узел на конце перильной веревки, прикрепляет второй к узлу «Карабинная удавка» нижних перил, тем самым организует их снятие (фото №6).

Участник продолжает спуск по второму участку с самостраховкой на перильной веревке с применением ФСУ до ЦС при этом тянет за собой перила верхнего участка, зацепив их любым карабином на системе страховки. Дойдя до ЦС второго участка, четвертый участник освобождает ФСУ и начинает снятие перил (п.7.7.1 «Регламента ...»): дотянув перильную «Карабинную удавку» до себя, развязывает узел на веревке и продолжает выбирать перила на ЦС при этом, не забывая собирать веревку в бухту.



Остальные участники помогают ему в этом.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

Изложенная тактика позволяет группе организовать спуск одной длинной и одной короткой веревками. Что предполагает экономию времени, в отличие от того, если бы мы использовали две длинные. Но в зависимости от условий других этапов возможен вариант использования двух длинных веревок, и тогда логичнее организовать снятие перил второго участка другим концом этой же веревки.

Использованные сокращения:

L – заданная длина этапа

ИС - исходная сторона

ЦС - целевая сторона

БЗ - безопасная зона

ТО - точка опоры

**ФСУ – фрикционное пусковое устройство**

Раздел	Технические приемы	Стр.
7.6	Организация перил	39
7.6.10	Свободный конец перил в ОЗ закрепляется на ТО	39
7.7.1	Снятие перил осуществляется с ЦС этапа или с ЦС блока этапов.	40
1.13.13	ТО предоставляет судейская бригада или организует группа	6

Литература:

РЕГЛАМЕНТ по виду спорта «спортивный туризм»

Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ - ГРУППА» Москва, 2014. Номер-код **0840251811Я**

## КОНСПЕКТ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

**на тему: «Техника и тактика переправы по бревну через речку, овраг»**

проведенного педагогом дополнительного образования

туристско-краеведческой направленности

***Гришиной Маргаритой Вадимовной***

с обучающимися 3-го года обучения

на базе МОУ СОШ с.п. Щеглово

16 января 2019 года

### **Общие сведения:**

- **наименование детского объединения:** Спортивный туризм
- **состав учебной группы:** 8 человек (4 юношей и 4 девушка);
- **возраст:** 14-15 лет;
- **подготовленность:** б/р, I юношеский, II взрослый разряды;
- **Год обучения:** третий;
- **время и место проведения занятия:** 16 января 2019 года, МОУ СОШ с.п. Щеглово;

**Тема учебного занятия:** «Техника и тактика переправы по бревну через речку, овраг»

- **степень сложности:** высокая – научиться, быстро принимать решения, подключать логическое и аналитическое мышления в зависимости от поставленных условий, что является возможным при владении знаниями правил техники безопасности преодоления препятствий и предельной концентрации внимания;
- **место в учебном процессе:** дополнительная общеразвивающая программа «Первая вершина», раздел 2. «Туристские дистанции».

**Цель:** обеспечение безопасности в пешеходном походе при преодолении водных препятствий, оврагов. Подготовка к этапу соревнований по преодолению препятствий по бревну в виде рек и оврагов.

### **Задачи:**

#### ***Обучающие:***

- закрепить и совершенствовать знания, умения переправы по бревну через речку с наведением перил и организацией сопровождения группой по четыре человека;
- сформировать знания и умения безопасной переправы по бревну через овраг с наведением перил и организацией сопровождения группой (четыре участника), связкой (два участника).

#### ***Развивающие:***

- развить навык самоконтроля, внимания и творческой активности для быстрого решения поставленной задачи и выхода из затруднительной ситуаций.

**Воспитательные:**

- привить навыки коллективного взаимодействия, доброжелательного и внимательного отношения друг к другу.

*Форма учебного занятия: комбинированная (беседа, практическая, соревнование).*

*Форма организации работы: парно - групповая.*

*Структура учебного занятия:*

**1. Вводная, организационная часть (3 минуты).**

**2. Основная часть (35 минут).**

**3. Заключительная часть (7 минут).**

**Содержание учебного занятия**

**1. Вводная часть – 3 минуты.**

Перед началом занятия обучающиеся надевают индивидуальные системы страховки.

Построение детей. Приветствие.

Сообщение темы, цели занятия и постановка задач для достижения цели.

Для обеспечения безопасности прохождения маршрута, где на пути встречаются преграды в виде рек, каньонов, оврагов необходимы знания и умения их преодоления. Чаще всего туристы используют подручный материал – бревно. Как переправиться по бревну с наведением перил и организацией сопровождения через речку группой по четыре мы с вами уже отработывали на предыдущем занятии.

На этом занятии предстоит узнать **технику** и разработать **тактику действий переправы по бревну** через овраг группой по четыре человека, связкой - два человека.

Нарушения «техники безопасности преодоления препятствий» будут фиксироваться. Для оценки правильности действия группы на дистанции вводим систему оценки нарушений – штраф в виде цветных карточек:

1 балл (зеленая карточка) в соответствии с базовой системой оценки нарушений: не заблокирована защелка карабина, потеря специального снаряжения (кроме основного), одиночное касание рельефа в ОЗ, заступ в ОЗ.

3 балла (желтая карточка): работа без рукавиц, неправильно завязан узел, неправильное выполнение технического приема (не использован плавающий карабин), неправильная страховка. перегруз перил.

10 баллов (синяя) потеря специального снаряжения, срыв с повисанием, отсутствие или временное прекращение страховки.

Снятие с этапа (красная) – вопрос. За какие нарушения снимают с этапа?

Объясняю ход занятия: сначала проведем короткую разминку. Затем объединимся в группы по четыре человека и по парам, образуя «связку». Далее, проверим, как усвоили пройденную тему в соревновательной форме. Затем группами (связками) отправимся переправляться по «бревну-скамейке через овраг».

## 2. Основная часть - 35 минут.

**Разминка:** легкий бег, бег с ускорением, бег боком, спиной; наклоны вращение туловищем; вращения головой; вращения рук и ног; растяжка продольных мышц туловища; махи руками и ногами; прыжки на месте.

### **Закрепление пройденного учебного материала.**

#### **Первое задание.**

**Условия:** препятствие - река. Течение присутствует. Карабин ТО закрыт.

Устанавливаем скамейки. Дается общий старт.

Если на занятии присутствует нечетное количество детей, то свободный от пары участник помогает отслеживать работу других, а затем идет замена.

**Задача:** организация страховки и сопровождения, организация перил, снятие перил.

Действия группы: один из участников переправляется на целевой берег со страховочной веревкой и веревкой сопровождения - подключенных в **страхуемого скользящим карабином.**

#### **Правила безопасности:**

1. При переправе через речку (течение присутствует) страховочная веревка расположена по линии движения участника, сопровождающая – несколько отнесена в сторону, ниже течения. Страховочная веревка выдается двумя участниками, веревка сопровождения одним.
2. Свободные концы веревок не закреплены, на концах – узлы- проводники.
3. Участник, работающий на страховке, должен быть в рукавицах.

Первый участник закрепляет конец страховочной веревки на опоре ИС (исходная сторона) узлом «карабинная удавка». На ЦС (целевая сторона) переправившийся участник закрепляет обе веревки на петле карабином.

На ИС участники организуют себе сопровождение и снятие перил: к середине веревки сопровождения и само страховочным усом к перилам пристегивается следующий участник.



Третий участник группы подключается ко второму концу перильной веревки, предварительно, добавочным узлом закрепляет на ТО (точка опоры) ИС и затем по перилам на самостраховке переправляется. Последний участник использует конец веревки сопровождения для своего сопровождения и на самостраховочном усе переправляется по перилам на ЦС. Переправа закончена – снимаем перила.

## **Введение нового материала**

### **Второе задание.**

**Условия** переправы по «бревну-скамейке» через **овраг**.

Карабин ТО заглушен.

**Задача:** организация страховки и сопровождения, организация перил, снятие перил.

Действия группы: один из участников переправляется на целевой берег со страховочной веревкой и веревкой сопровождения – **подключенных в ИСС (индивидуальная система страховки)**

### ***Правила безопасности:***

1. При переправе через овраг **страховка осуществляется через карабин**. Страхующий стоит на самостраховке, сопровождающая веревка несколько отнесена в сторону.
2. Веревка сопровождения жестко удерживается двумя участниками, образуя этим **маятниковую опору**.
3. Свободные **концы** веревок **закреплены**, на концах – узлы- проводники.
4. Участник, работающий на страховке, должен быть в рукавицах.

Первый участник переправляется согласно правилам безопасности при переправе по бревну, через овраг. Далее действия идентичны действиям при переправе через речку.

**Третье задание – ситуационное:** у связки в наличие одно основная веревка длиной 30 метров. Ширина оврага – 9 метров.

**Условия:** препятствие – овраг. Карабины ТО (точки опоры) закрытые.

**Задача:** разработать тактику по преодолению оврага по средствам организации страховочных перил и сопровождения «связкой» (два человека) одной основной веревкой.

Действие «связки» (подразумевает четыре момента - организация страховки; организация перил; организация сопровождения; организация снятия перил):

Организация страховки – страховочная веревка пристегивается через карабин ТО коротким концом в первого участника длинным ко второму.



Страховый участник стоит на само страховке (ус само страховки подключен к ТО). Первый участник переправляется на целевой берег со страховочной веревкой и веревкой сопровождения - пристегнутыми к грудному карабину ИСС.

Организация наведения перил, сопровождения второго участника и снятия перил не повторяет действия первого задания.

Связка справившаяся с заданием помогает другим парам.

### 3. Заключительная часть – 7 минут.

#### **Построение.**

**Обобщение.** Соблюдение правил техники безопасного преодоления препятствий в виде рек, оврагов приводит к успешному завершению спортивных маршрутов, что дает возможность оценить уровень подготовки обучающихся, присвоить спортивные разряды.

#### **Подведение итогов занятия:**

Производим подсчет количества нарушений - карточек. Сколько красных – нарушений правил страховки, само страховки; сколько зеленых – нарушений правил сопровождения; сколько - желтых – отсутствие узлов и плавающего карабина. Набранное количество штрафа пропорционально нарушениям безопасности в спортивном маршруте.

Делаю общий вывод - по результатам оцениваю возможность обеспечения безопасности в походе. Определяю степень подготовленности к соревнованиям. Выявляю лучшую «связку».

Оцениваю деятельность обучающихся – активность, помощь напарнику, группе. Указываю на ошибки.

### **Планируемый результат занятия**

На данном занятии планируется достичь:

закрепление и совершенствование знания, умения и навыка переправы по бревну через речку группой с наведением перил и организацией сопровождения;

- усвоение знания и умения безопасной переправы по бревну через, овраг группой (четыре участника), связкой (два человека) с наведением перил и организацией сопровождения;

- самоконтроля, внимания и творческой активности для скоростного решения поставленных задач и выхода из затруднительных ситуаций;

- коллективного взаимодействия, доброжелательности.

### **Материально-техническая база**

Спортивный зал размером 26x13 м, скамейка – 3, 4 шт.; веревка основная – 3, 4 шт. по 15 метров; веревка основная – 3, 4 шт. по 30 метров; точка опоры (ТО) на исходной стороне (ИС) – 3, 4 шт. оборудованная глухим карабином; ТО

на целевой стороне (ЦС) – 3, 4 шт. оборудованная веревочной петлей; карабин командный – 4 шт. х 3, 4 связки(12,16 шт.); жумар –1 на связку, группу; лента маркировочная; цветная бумага, плакаты.

**Снаряжение личное:** система страховки, два само страховочных уса, 3 карабина.

## **Список литературы**

### **Литература, использованная педагогом для подготовки занятия**

1. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
2. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная». М., 2014 <http://www.tmmoscow.ru>.

### **Литература, рекомендованная обучающимся**

1. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная». М., 2014 <http://www.tmmoscow.ru.МОУ>
2. ДОД ЦДиЮТиЭ.  
Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист». Учебно-методическое пособие. – Брянск: ООО «Брянское СРП ВОГ», 2010

### I. Ситуационная задача

Название задачи	«Мне коза сейчас сказала, что у нас тут места мало»
Личностно- значимый познавательный вопрос	<p>Беседа. Речь пойдёт о походе. Заключительной частью занятий по спортивному туризму как вы знаете, является летний поход. Мы с вами отправимся в многодневное путешествие по живописным уголкам необъятной нашей Родины. Это значит, что каждому из вас предстоит автономно, без мамы и папы, без электричества и газа, средства связи и прочих благ цивилизации обходиться целую неделю. Поход это значит перемещение с тяжелым рюкзаком, ориентирование по карте и компасу, приготовление пищи на костре, разбивка и снятия лагеря (бивака) и все это при любых природных и погодных условиях.</p> <p><b>Как думаете, хватит ли у вас сил, выносливости и терпения, чтобы пройти через такие испытания?</b></p> <p><b>Как вы считаете, как влияет на детский организм многочасовая физическая нагрузка в виде переноски рюкзака и движения с преодолением различных препятствий (речушек, крутых спусков и подъемов и т.д.)?</b></p>
Описание ситуация	<p>Группа детей в возрасте 12-14 лет и в составе 13 человек отправилась в поход. На группу было предусмотрено 3 палатки с таким расчётом размещения детей: в двух палатках по 4 человека, в третьей палатке – 5 человек.</p> <p>Группа осуществила дневной переход. День выдался ненастный, практически весь день шёл мелко морозящий дождь. Начинается организация лагеря. При установке одной из палаток выяснилось, что потеряны (а может быть просто забыты на предыдущей стоянке) дуги и установить палатку не удастся. Группа находится в горах и вне лесной зоны. Главное – <i>нет подручных средств, для установки палатки.</i></p> <p>Как выйти из этой ситуации? Как переночевать группе?</p> <p><b>Введём некоторое усложнение задачи.</b></p> <p>1. Одна из оставшихся палаток является личной палаткой, и ребёнок в испуге говорит о том, что вы можете её порвать, а родители – папа и мама – будут потом его ругать. Главное – <i>ребёнок не хочет предоставить свою палатку другим дополнительным детям.</i></p> <p>2. В группе сложились неровные отношения между детьми: возможно, какие-то ссоры, обиды. Понятно, что задача руководителя не допускать обострения отношений между детьми и по возможности разрешать все возникающие между ними конфликты. Но мы говорим об усложнении ситуации, а именно: дети повздорили, поссорились, обиделись. Причиной неприязни может быть и нечто внешнее: например, грязные носки у кого-то из ребят, которые неприятно пахнут и многое другое, на что дети могут обратить внимание в походе. Во всяком случае, речь идёт о личной неприязни, которую высказывает кто-нибудь из детей к другому ребёнку. Главное – <i>личная неприязнь и нежелание быть в одной палатке.</i></p>
Понимание	Переформулируйте ситуацию о том, каким образом предстоит провести эту ночь?

Применение	Предложите способ, позволяющие всем участникам ситуации, без исключения, получить отдых в виде сна. Каждый из участников высказывает своё мнение, предлагает своё решение, этой ситуации.
Анализ	Проанализируйте предложения с точки зрения: «хорошо» и «плохо»; проанализируйте активность участников, общей вовлеченности в процесс обсуждения; выявите лидеров дискуссии.
Синтез	Найдите необычный способ, позволяющий переночевать в палатках в относительном комфорте.
Оценка	Выскажите суждения о недостойном предложении соблюдения личных интересов.

### Технологическая карта

<b>Название задачи</b>	<b>«Мне коза сейчас сказала, что у нас тут места мало»</b>
Предмет	Основы туристской подготовки.
Возраст	12-14 лет.
Подход к проектированию СЗ	Построено на реальных событиях.
Цель	Развитие коммуникативных навыков, воспитание морально – этических норм через решение СЗ.
Задачи	-воспитать сочувствие, дать понять «что такое хорошо – что такое плохо?»; -определить качества личности обучаемого; -формировать духовные ценности.
Знания, умения и способы действий, на которые опирается ситуационная задача	-знание и принятие норм поведения, общечеловеческих ценностей; -понимать свои желания и соотносить их с потребностями коллектива.
Планируемые результаты	Сформированность понятия морально-нравственных качеств; развить коммуникативные навыки и личностные духовные ценности.
Способ оценивания результатов дискуссии	Матрица оценивания выполнения ситуационных задач

#### Матрица оценивания выполнения ситуационной задачи 2

Имя участника	Понимание ситуации как лишение личного комфорта			Применение Варианты способа выхода из ситуации			Анализ			Синтез Необычное предложение		Итог
	0	1	2	0	1	2	Хорошо	Активно	Лидер	0	1	
1.Юля												
2.Маша												
3. ...												
11.Коля												

Баллы: 0 – ответа нет; 1 – ответ на уровне утверждения без аргументации, обоснования; 2 – ответ, основанный на аргументации, обосновании.

## II. Ситуационная задача

Название задачи	«И вот бегу я на девятое КП»
Личностно-значимый познавательный вопрос	<p>Речь пойдёт о спортивном ориентировании в тёмное время суток. Ориентирование – это вид спорта, в котором с использованием карты и компаса необходимо найти (или нанести, если это лыжное ориентирование, например) контрольные пункты. Есть групповое и индивидуальное ориентирование.</p> <p><b>Кто знает слова песни: «Девятое КП»? КП это что?</b></p> <p><b>Как хорошо вы владеете картой и компасом, чтобы принять участие в 47–х соревнованиях по спортивному ориентированию в темное время суток посвященных памяти Анатолия Окинцица?</b></p> <p><b>Какой поступок совершил Анатолий, что вот уже 46 лет прошло как чтут его память?</b></p>
Описание ситуация	<p><i>Описание задачи.</i> Группа детей в возрасте 12-14 лет и в составе 4 человек принимает участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в тёмное время суток.</p> <p>При движении группы могут возникать трудные ситуации. Рассмотрим некоторые из них, с которыми иногда приходится сталкиваться.</p> <p>1. На пути группа встречает другую группу ребят, которые заблудились. Понятно, что в условиях соревнования это группа соперников. С одной стороны, если помогать, то группа теряет время, а с другой стороны – ребята помогают своим же соперникам. Ваши действия в этой ситуации?</p> <p>2. Группа встречает одного из участников – одиночек, который повредил ногу, например, сильный вывих или перелом. Главное – он не может идти, нужна помощь. Ваши действия?</p> <p>3. Маловероятная ситуация, но в качестве задачи и возможных вариантов её решения рассмотрим и это: группа потеряла карту.</p> <p>4. Группа вышла за пределы карты. Такая ситуация не часто, но встречается в этих соревнованиях.</p> <p>5. Отдельно следует остановиться на ситуациях, когда возникает отказ одного из участников двигаться дальше и ребёнок хочет вернуться в лагерь. В качестве причин можно привести следующее:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а. усталость, утомляемость: ребёнок так устал, что просто не хочет дальше идти, а тем более бежать;</li> <li>б. ребёнок натёр ноги из-за плохо подобранной обуви;</li> <li>в. ребёнок проголодался и очень хочет есть;</li> <li>г. ребёнок замёрз или промочил ноги;</li> <li>д. неожиданная ссора или обида;</li> <li>е. испортилось снаряжение: фонарик перестал светить, порвалась обувь и т. д.</li> </ul>
Понимание	Имеем представления о спортивной этике, командной солидарности.
Применение	Предложите способы выхода из возникшей ситуации.
Анализ	Сравните варианты высказываний по решению проблемы.

Синтез	Найдите в соц.сетях информацию о А.Окиннице и поделитесь с товарищами.
Оценка	Выберите из предложенных способов решения проблемы наиболее оптимальный.

### Технологическая карта

Название задачи	«И вот бегу я на девятое КП»
Предмет	Спортивное ориентирование.
Возраст	12- 14 лет
Подход к проектированию СЗ	Копилка всевозможных ситуаций в практике.
Цель	Формирование представления о спортивной этике и командной солидарности.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развить навыки анализа жизненных ситуаций;</li> <li>- обучить навыкам осознания своего поведения и состояния других людей;</li> <li>- научить доказывать свою нравственную позицию и оценку происходящего.</li> </ul>
Знания, умения и способы действий, на которые опирается ситуационная задача	Знание правил организации соревнований по спортивному ориентированию; умение оказать первую помощь условно пострадавшему;
Ожидаемые результаты	Отстаивание свое точки зрения; корректировка своего поведения.
Способы оценивания результатов	Сравнительная оценка высказываний по способу решения выхода из сложившейся ситуации.