



Приложение к дополнительной общеразвивающей программе  
«МНОГОГРАННЫЙ МИР ТУРИЗМА»

Составитель приложения

Гайдабура Е.П., методист  
Василенко О.Ю., педагог дополнительного  
образования

Оглавление

Краткие сведения о программе 1

1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 2

1.1 Система оценки результативности реализации ДОП 2

Таблица оценки результатов освоения программы «Многогранный мир туризма» 4

Методика «Репка» 6

Методика «Социально-психологическая самооценка коллектива» 7

ТЕСТЫ ПО ОСНОВАМ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ 9

ТЕСТЫ ПО КРАЕВЕДЕНИЮ 13

ТЕСТЫ ПО ОСНОВАМ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ 16

Контрольные нормативы по ОФП 19

Оценочные материалы 20

Теоретические задания 20

Практические задания 42

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ 46

Презентация «Крепости Ленинградской области» 48

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «ЛЕСНАЯ НОВОГОДНЯЯ СКАЗКА» 54

Краткие сведения о программе

Дополнительная общеразвивающая  
программа

**МНОГОГРАННЫЙ МИР ТУРИЗМА**

Автор (составитель) программа:

**Киселёва Наталья Викторовна**, педагог  
дополнительного образования

Направленность программы /  
направление (вид) деятельности

**туристско-краеведческая / спортивный  
туризм**

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, тестирование по разделам программы, выполнение контрольных заданий по туризму и ориентированию, сдача нормативов по ОФП, соревнования	Тесты, контрольные задания, нормативы по ОФП, протоколы соревнований
Промежуточная аттестация	Соревнование, тестирование	Зачетная ведомость промежуточной аттестации
Итоговый контроль (итоговая аттестация)	Соревнование, тестирование	Зачетная ведомость итоговой аттестации

Динамика изменений в формировании туристских навыков, развитии физических способностей и личностных качеств учащихся фиксируется в диагностической таблице отслеживается по годам обучения по следующим основным показателям:

- туризм,
- ориентирование,
- краеведение,
- первая доврачебная помощь,
- физическая подготовка,
- гражданственность и самосознание.

Дополнительными показателями успешности реализации программы является выполнение разрядных требований по спортивному туризму, присвоение звания «Турист России» и участие в походах (результативность отслеживается на основании маршрутных документов походов).

Косвенными показателями успешности реализации программы служат: создание стабильного коллектива, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей родины.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи нормативов, тестирования в апреле-мае по итогам каждого года обучения.

Итоговая аттестация проводится в мае-месяце четвертого года обучения в форме зачетного соревнования.

Данные по указанным показателям заносятся в «Таблицу оценки результатов освоения программы» два раза в течение учебного года. Первичная диагностика проводится в середине-конце сентября, итоговая – конец апреля – май.

Показатели с первого по пятый отражают достижение учащимся предметных результатов для конкретного года обучения. Для их оценки используются все перечисленные формы контроля, включая результативность участия детей в соревнованиях и других конкурсных мероприятиях (олимпиада по краеведению, военно-патриотическая игра «Зарница» и др.). Показатель «гражданственность и самосознание» является субъективной оценкой уровня личностного саморазвития и становления гражданственности у детей и подростков (с учетом возраста), наблюдения за динамикой развития этих качеств в процессе освоения учащимися программы и включенности в жизнь коллектива.

Показатели оцениваются в баллах – от 0 до 5 или от 0 до 10 в зависимости от конкретного показателя. Основанием для выставления определенного балла являются не только результаты тестирования, выполнения контрольных заданий, нормативов, но и общее отношение учащегося к занятиям по оцениваемому направлению (разделу программы), его заинтересованность, личный вклад в достижение результата.

Путем суммирования высчитывается общий уровень освоения учащимся программы, максимальное значение которого в балльном выражении – 50 баллов. В зависимости от величины полученного общего балла определяется уровень освоения программы: высокий – 36-50 баллов, средний – 16-35 баллов, низкий – менее 15 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.

**Гражданственность и самосознание** – субъективная оценка уровня развития гражданского и личностного самосознания учащихся. Отслеживается путем наблюдения и беседы. Результаты заносятся в карту наблюдений. Максимальный балл – 10.

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

### Карта наблюдений «Развитие гражданственности и самосознания»

Критерий	Показатели	Наличие	
		да	нет
Отношение к стране	Забота о родной природе		
	Гордость за свою страну		
	Правовая культура		
Отношение к людям	Доброжелательность		
	Товарищество, готовность прийти на помощь		
	Тактичность и культура поведения		
Отношение к себе	Самостоятельность, уверенность в себе		
	Организованность и ответственность		
	Самоуважение и забота о своем здоровье		
	Сила воли, целеустремленность		

**Примечание.** Показатели оцениваются с учетом особенностей возраста, каждый ответ «да» – 1 балл, максимальное значение по карте – 10 баллов.

(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.

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





**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 зрителю 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
ВСЕГО:	27 баллов

## ТЕСТЫ ПО ОСНОВАМ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

### Тест № 1

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

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
ВСЕГО	10 баллов

### 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) непрерывному 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 г) поможет «Минтон» д) вымыть с мылом обмороженное место	1 балл

<p><b>6. Что такое антропометрия?</b></p> <p>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.)</p>	2 балла
<p><b>7. Что лучше применять сразу после длительной, тяжелой тренировки?</b></p> <p>а) овощи  б) мясо, рыбу  в) газированную воду  г) фруктовый сок, глюкозу  д) кисломолочные продукты</p>	1 балл
<p><b>8. Причины появления мозолей на ногах?</b></p> <p>а) преобладание жиров в питании  б) частое хождение босиком  в) неправильно выбранный темп движения  г) шерстяные носки, одетые на босую ногу  д) грязные носки</p>	1 балл
<p><b>9. Что такое сколиоз?</b></p> <p>а) чрезмерная забывчивость  б) отложение солей  в) закупорка сосудов  г) искривление позвоночника  д) воспаление коленного сустава</p>	1 балл
<p><b>10. Первая медицинская помощь в походных условиях при пищевом отравлении?</b></p> <p>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</p>	1 балл
ВСЕГО	12 баллов

## Контрольные нормативы по ОФП

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики	Девочки
«Челночный бег» 4 х 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.

## Оценочные материалы

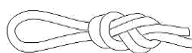

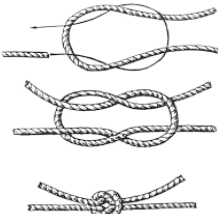
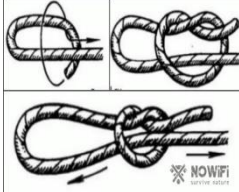



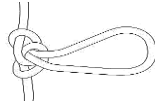
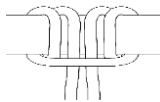

Оценочные материалы по контролю освоения дополнительной общеразвивающей программы «Многогранный мир туризма», разработаны педагогом дополнительного образования Василенко Оксаной Юрьевной

## Теоретические задания

### Теоретическое задание №1 (2-3 год обучения)

Выполнил(а) \_\_\_\_\_

1. Впишите правильное название узлов и укажите область их применения:

2. Нарисуйте **условный знак** тем цветом, которым он обозначается на карте спортивного ориентирования. К какому разделу условных знаков относится (1- рельеф; 2 – скалы и камни; 3 – растительность; 4 – гидрография; 5 – искусственные объекты; 6 – обозначение дистанции)

Непроходимая растительность		
Открытое пространство		
Большой камень		
Заболоченность		

Пешеходный мостик		
Финиш		
Теряющаяся тропинка		
Яма		

Земляной обрыв		
Родник		
Непреодолимый каменный обрыв		
Пересыхающая канава		
Контрольный пункт		
Легкопроходимый лес		

Микробугорок		
Старт		
Сухая канава		
Непреодолимое болото		
Озеро		
Открытый песок		

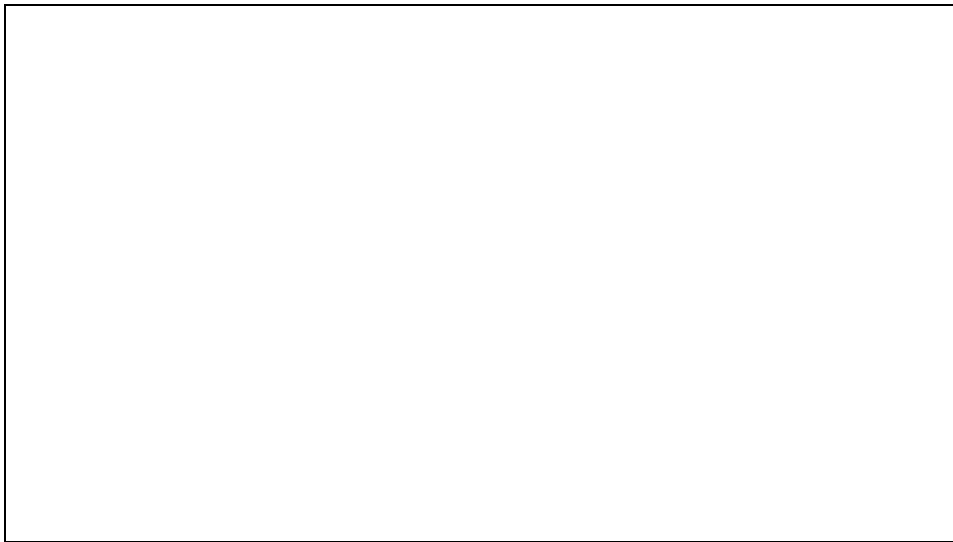
3. Впишите названия специальных устройств и приспособлений для туризма, скалолазания и альпинизма (все имеют металлические детали):

1		Т						
2		У						
		3	Р					
4					И			
			5	З				
		6		М				







Опишите область применения каждого устройства/приспособления

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

4. Нарисуйте план территории своего дома:



5. Подпишите правильные названия, опишите где могут применяться:


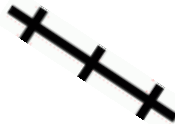
6. Нарисуйте дистанцию 1 класса соревнований по спортивному туризму в спортивном зале:



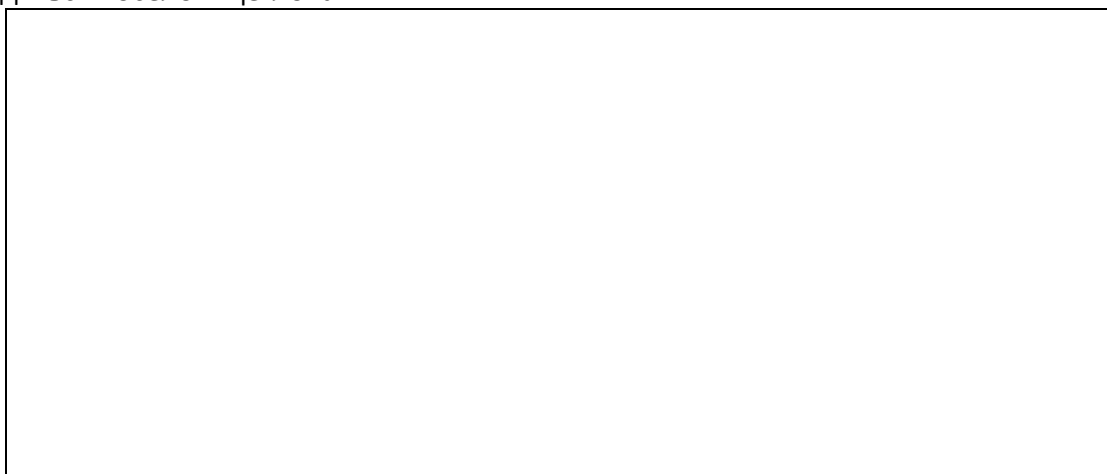
7. Напишите 3 достопримечательности Всеволожского района:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

8. Написать и нарисовать условные знаки для спортивного ориентирования.

					
	Яма		Финиш		

9. Нарисуйте контур Всеволожского района и треугольником ▲ обозначьте, где находится поселок Щеглова:



10. Соотнесите: (показать стрелками)

	Памятник Лиственный лес	
	Ветреные мельницы Часовня	
	Редкий лес Смешанный лес	

	Вышка Вырубленный лес	
	Водяные мельницы Тропинка	
	Хвойный лес	

11. Чем питаются туристы в походе?

---



---



---

12. Какие виды спортивного туризма вы знаете?

- 1- \_\_\_\_\_ 4- \_\_\_\_\_  
 2- \_\_\_\_\_ 5- \_\_\_\_\_  
 3- \_\_\_\_\_

### Теоретическое задание № 2 (3-4 год обучения)

Выполнил(а) \_\_\_\_\_

#### ТЕСТ "Оказание первой доврачебной помощи"

##### 1. Доврачебная помощь выполняется:

- а) медицинским работником;
- б) медицинским работником в стационарном медицинском учреждении;
- в) человеком, не имеющим специальной медицинской подготовки.

##### 2. При ранениях и кровотечениях нельзя:

- а) обрабатывать рану перекисью водорода 3%;
- б) освобождать рану от остатков одежды;
- в) промывать рану водой.

##### 3. При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:

- а) холод;
- б) тепло;
- в) свободная повязка.

##### 4. Что такое первая доврачебная помощь:

- а) помощь пострадавшему;
- б) это комплекс мер, необходимых для спасения жизни и сохранения здоровья пострадавшего при повреждениях, несчастных случаях и внезапных заболеваниях;
- в) вызов скорой помощи.

##### 5. Какую помощь нужно оказать при ушибе:

- а) применить холод (пузырь со льдом), который вызывает местный спазм сосудов, значительно уменьшает кровоизлияние в мягкие ткани, наложить давящую повязку.
- б) придать этой области возвышенное положение.
- в) создать покой поврежденному органу.

##### 6. Перелом это

Выберите один ответ:

1. трещины, сколы, раздробление костей
  2. разрушение мягких тканей костей
  3. трещины, сколы, переломы ороговевших частей тела
- 7. Солнечный удар возникает при:**

---

**Тепловой удар возникает при:**






---

**8. При переломах костей конечностей накладывается шина:**

Выберите один ответ:

1. ниже области перелома
2. выше и ниже области перелома, так чтобы шина захватывала не менее двух ближайших суставов
3. выше области перелома

**9. Соотнесите: (показать стрелками)**

РВАНАЯ	
КОЛОТАЯ	
РЕЗАНАЯ	
ОГНЕСТРЕЛЬНАЯ	
ССАДИНА	

10. Перечислите какие бывают кровотечения и травмы во время походов и соревнований:

---



---



---

### Теоретическое задание № 3 (1-2 год обучения)

Выполнил(а) \_\_\_\_\_

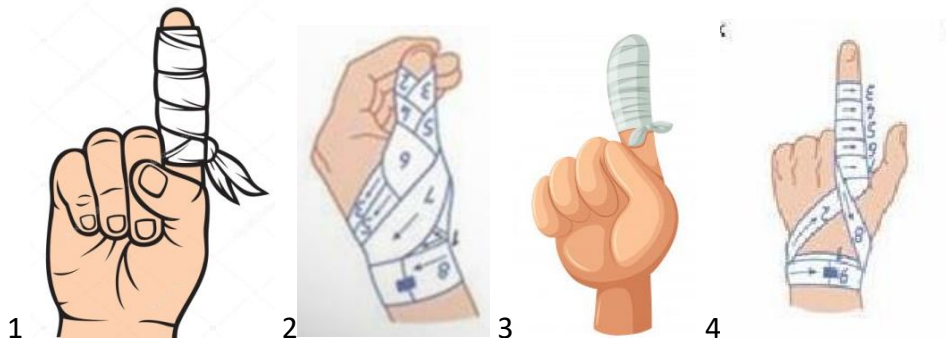
1. Соедини стрелочками виды туризма с их правильными определениями:

Вид туризма	Определение
Пеший туризм	Преодоление протяженного горного пространства: прохождение запланированного маршрута, включающего набор препятствий.
Водный туризм	В этом виде туризма главным средством передвижения служит механическое двухколесное транспортное средство
Горный туризм	Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах
Спелеотуризм	Вид зимнего туризма, в котором в качестве средства передвижения используются туристские лыжи
Лыжный туризм	Путешествия по естественным подземным полостям, преодоление в них различных препятствий с использованием специального снаряжения
Велотуризм	Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности

2. Укажи стрелками названия предметов, которые используются в походе для приготовления пищи и для постановки лагеря. Какие из этих предметов являются личными вещами туриста, подчеркни их зеленым карандашом.

Снаряжение для постановки лагеря	коврик таганок спальник тент костровой тросик топор палатка пила котёл	Снаряжение для приготовления пищи
----------------------------------	---	-----------------------------------

3. Рассмотрите внимательно картинки, изображающие особенности бинтования порезов пальцев руки разной степени. Укажите номера картинок, соответствующих указанным видам ран:

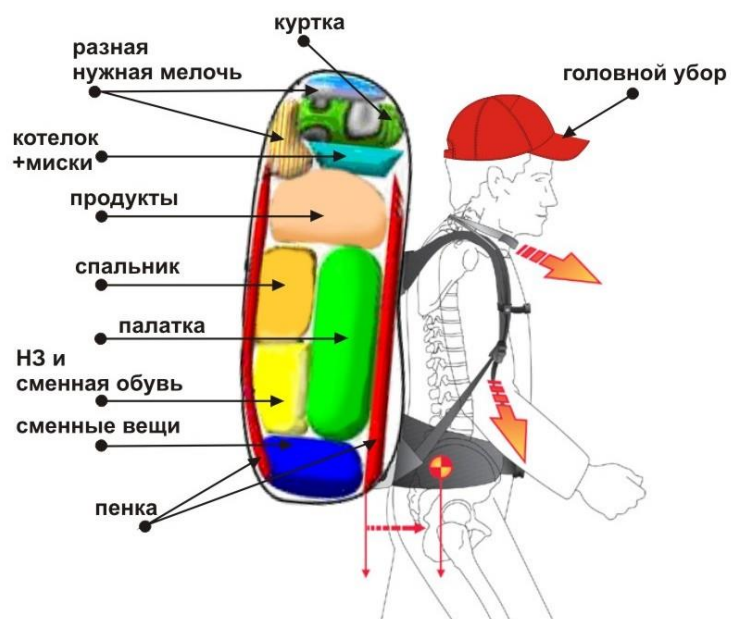


Глубокая рана на первой фаланге пальца	
Небольшая рана на второй фаланге пальца	
Небольшая рана на третьей фаланге пальца	
Большая, глубокая рана пальца и кисти	



1. Не ломай ветви деревьев и кустарников без исключительной надобности	
2. Не разоряй птичьи гнезда.	
3. Не жги траву.	
4. Не оставляй в лесу, парке, на лугу, у реки мусор.	

9. Глядя на картинку, объясни, почему вещи в рюкзаке уложены именно так.  
 Почему все вещи в рюкзаке завернуты в пакеты?  
 Какие приспособления рюкзака помогают туристу меньше чувствовать тяжесть и не устать?  
 Почему на картинке отмечен головной убор?



Запомни: пенкой называют коврик.

10. Устно назови средства первой помощи и медицинские препараты:



Что из них нужно использовать при порезах? (запиши номера картинок) \_\_\_\_\_ Что используется при ушибах? \_\_\_\_\_

11. Прочти правила наложения бинта и потренируйся с товарищем в бинтовании пальца. Ты начал бинтование сверху или снизу (подчеркни)?

- При наложении повязки нужно стоять лицом к пострадавшему, чтобы видеть его состояние.
- Скатанную часть бинта нужно держать в правой руке, а конец бинта в левой. Бинтуют слева направо, снизу вверх.
- Бинт должен как бы катиться по бинтуемой поверхности, не удаляясь от нее далеко

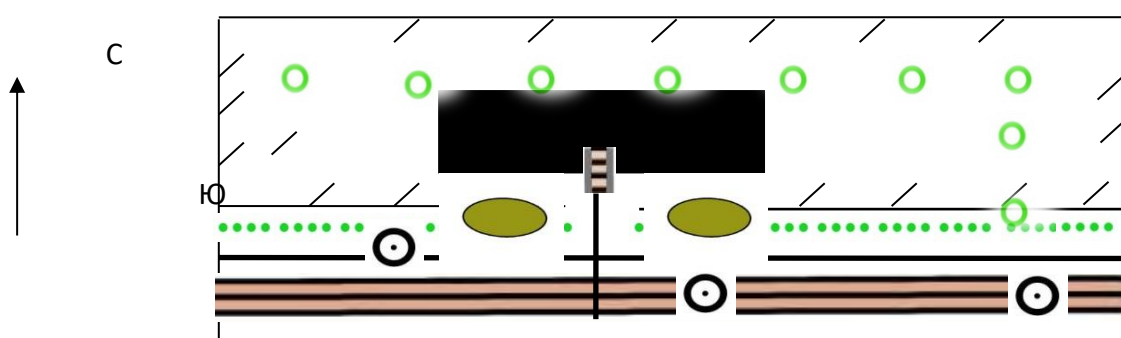


У тебя получилось так, как на этой картинке? \_\_\_\_\_

12. Опиши план школьного двора, используя следующие условные знаки:

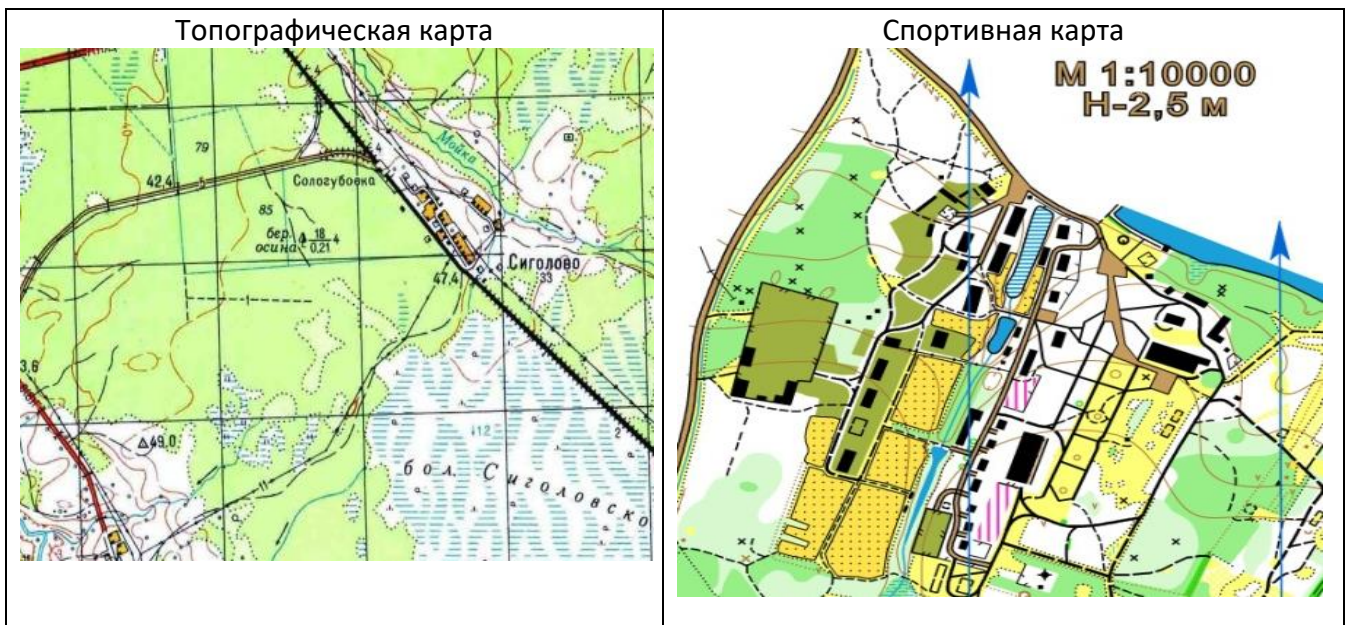
Дерево	Клумба	Столб
Асфальтовая дорожка (тротуар)	Кустарник	Забор
Здание	Шоссе	Лестница

По примеру сделай свой план школы.

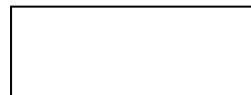




13. Рассмотрите внимательно топографическую и спортивную карты (местность разная).  
Найдите отличия в обозначении лесов и дорог.



- На спортивной карте обведи красным карандашом труднопроходимые участки леса.
- Как ты думаешь, почему дорожки на спортивной карте обозначены штриховкой разной толщины?
- Найди на спортивной карте участок, обнесённый забором.
- Зарисуй его обозначение:



### Теоретическое задание № 4 (2-3 год обучения)

Выполнил(а) \_\_\_\_\_

1. Какие предметы необходимы для пешеходного, водного, лыжного видов туризма, назови их. Проведи стрелочки от них к нужным названиям видов туризма:

Пешеходный				
Водный				
Лыжный				

2. Помоги туристу подобрать одежду для зимнего похода:



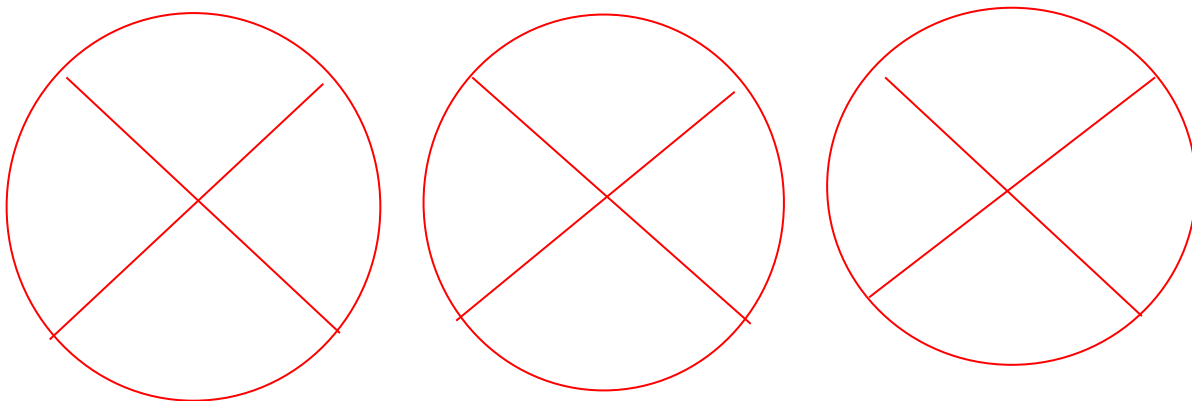
Запиши номера выбранных предметов одежды:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



5. Нарисуй 3 важных запрещающих знака, чего нельзя делать в походе:



6. Прочти и запомни правила использования прямого узла:

- Используется для связывания веревок одинакового диаметра.
- Под нагрузкой сильно затягивается.
- Самопроизвольно развязывается -«ползет», особенно на мокрых, жестких и обледенелых веревках
- Использование без контрольных узлов недопустимо.



7. Завяжи шнурки на своих кроссовках с помощью прямого узла (без контрольных).

8. Цветными карандашами в клетках нарисуй условные знаки дистанции, используемые на спортивных картах:

Старт	Контрольный пункт (КП)	Финиш

9. В какой последовательности надо «собрать» контрольные пункты? Проведи стрелочками правильную последовательность маршрута.

31

3

3  
-

33

10. «Прочти» план класса

Что находится справа от двери, если войти в класс?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


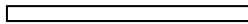


Что находится перед окном, расположенным около учительского стола?

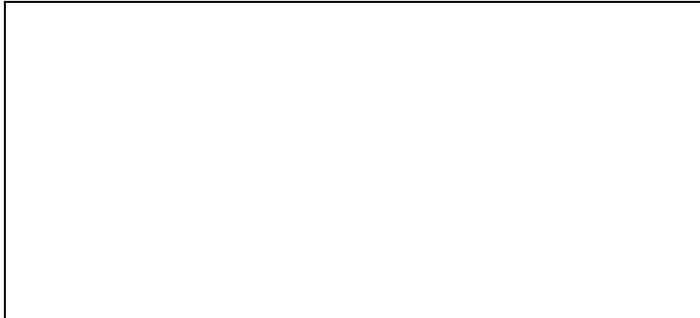
\_\_\_\_\_

Если стоять у доски лицом к классу, с какой стороны будет компьютер?

\_\_\_\_\_

11. Нарисуй план вашего класса, используя следующие условные знаки:

 мебель  
 окно  
 доска  
 дверь



Синим карандашом нарисуй на своем плане маршрут движения по классу от двери к своему месту.

Красным карандашом нарисуй на своем плане дистанцию из 2-х КП; старт и финиш размести у двери.

12. Сравни карту местности (слева) и ее аэрофотоснимок



Зарисуй, как на карте обозначены:

здания		озеро	
дорожки		места без растительности	

13. Подчеркни растения нашего края, обведи в кружок названия кустарников:  
Береза, баобаб, дуб, сосна, пальма, шиповник, осина, липа, акация, лиственница, кактус, можжевельник.

14. Впиши в клеточки первую букву названий грибов. Из букв, которые стоят под названиями съедобных грибов, составь слово. Запиши его в ответе:



Ответ: \_\_\_\_\_

15. Соедини стрелочками названия и изображения лекарственных растений:



Ромашка аптечная Лопух Подорожник Звербой

16. Проведи стрелочки от вопросов к правильным ответам:

Листья какого лекарственного растения прикладывают к ранке?	ромашка
Отваром какого из них полощут горло?	шиповник
Из какого растения весной варят зелёные витаминные щи?	подорожник
Запаренные плоды какого из этих растений являются чудесным витаминным чаем?	крапива

17. Найди «лишнее» растение, подчеркни, устно объясни, почему:

1. Кедр, сосна, черемуха, ель, пихта.
2. Ель, лиственница, сосна, пихта.
3. Малина, смородина, можжевельник, шиповник, черемуха.
4. Полынь, крапива, подорожник, астра.
5. Ромашка, шиповник, подорожник, крапива.

Какими \_\_\_\_\_ свойствами \_\_\_\_\_ обладают \_\_\_\_\_ растения \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ пятой строке? \_\_\_\_\_

18. Соедини стрелочками названия и изображения этих птиц, подчеркни те, которые остаются зимовать в наших краях:



Синица

Грач





Воробей



Соловей

Клёст



Ласточка



Ворона

Дятел



19. В 1966 году Международная Красная книга была издана в необычном виде. Обложка у неё была красная, а страницы – разноцветные.

Соедини стрелкой цвет страниц их значение:

<b>Красные</b>	численность очень быстро сокращается
<b>Жёлтые</b>	редкие виды растений и животных
<b>Белые</b>	сведения о мало изученных видах
<b>Серые</b>	страницы рассказывают о животных и растениях, которые исчезли с лица Земли
<b>Зелёные</b>	под угрозой исчезновения
<b>Черные</b>	сведения о восстановленных видах и находящихся вне опасности

Так в Красной книге появились названия животных, которые уже никогда не будут существовать на нашей планете. Причина их исчезновения – человек.

20. Рассмотрите внимательно картинки:



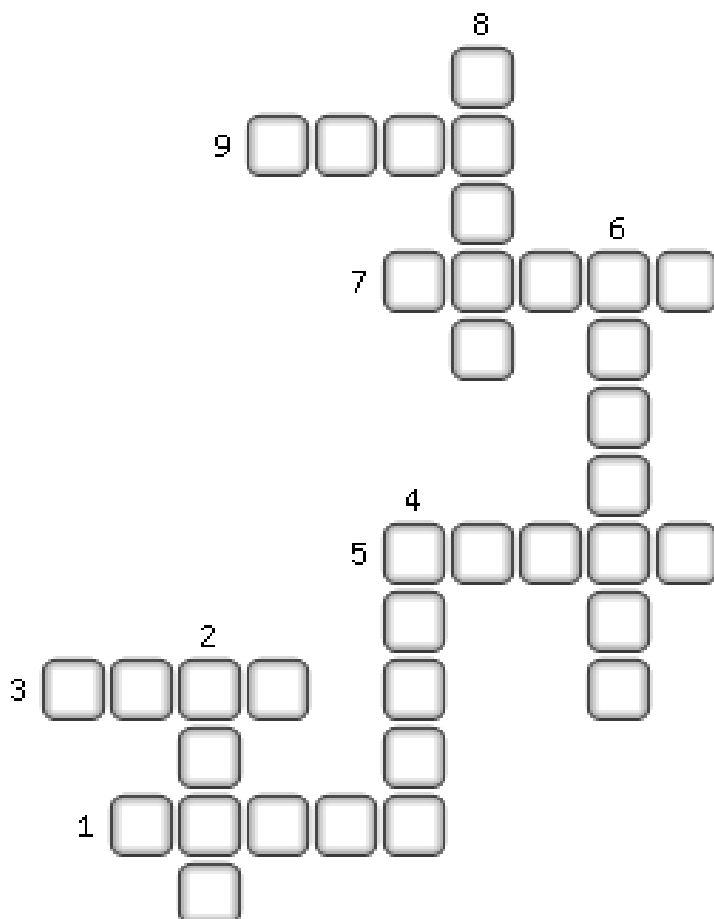
1 2 3

На какой картинке завязан не прямой узел? \_\_\_\_\_

На какой картинке у прямого узла нет контрольных узлов? \_\_\_\_\_

На какой картинке прямой узел завязан правильно? \_\_\_\_\_

21. Отгадай кроссворд. Подчеркни в нём названия диких животных:

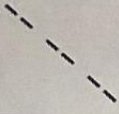




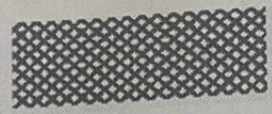




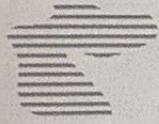


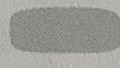



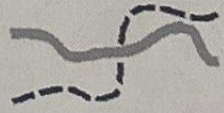
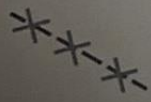



1. Полосатое животное.
2. Упрямое животное.
3. Большое животное с хоботом.
4. Гнездо на дереве, а не птица. С ветки на ветку летает, резвится.
5. У ребят хватких на реке хатки. Хвост – веслом, шуба – с серебром.
6. Животное с рогом на носу.
7. Не дерево, а суковато.
8. Самая опасная рыба, которая живёт в море.
9. Зубато, серовато, по полю рыщет, овец ищет.

## Теоретическое задание № 5 (1-2 год обучения)

### Тест на топографические знаки

Лист 1  
Что означает этот символ?

1		а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога	11		а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена
		а) немасштабный искусственный объект б) финиш в) старт	12		а) лощина б) обрыв в) яма
3		а) группа камней б) пещера в) микробугорок	13		а) закрытое пространство б) удобное для бега пространство в) запрещенный район
4		а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава	14		а) колодец б) пруд в) родник
5		а) ручей б) пересыхающий ручей в) непреодолимая река	15		а) озеро б) непреодолимое болото в) болото
6		а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность	16		а) линия электропередач б) дорога в) туннель
7		а) здание б) постройка в) застроенная территория	17		а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении
8		а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога	18		а) микроямок б) группа камней в) колодец
9		а) бугор б) финиш в) КП	19		а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста
10		а) непригодная для движения дорога б) запрещенный для бега район в) маркированный участок	20		а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш

### Анкетный опрос занимающихся спортивным туризмом.

Анкета «Исследование в определении отношения занимающихся к занятиям по спортивному туризму». Необходимо выбрать один вариант ответа.

Ваш пол: мужской, женский (подчеркнуть) Ваш возраст: \_\_\_\_\_

1. Сколько времени в неделю уходит на занятия спортивным туризмом?

- 1) 3-2 раза в неделю;
- 2) 2-1 раза в неделю;
- 3) очень редко хожу на тренировки.

2. Если у вас было больше свободного времени, стали бы вы чаще посещать занятия по спортивному туризму?

- Да)
- Возможно)
- Нет)

3. Знания, полученные в секции по спортивному туризму, пригодились в соревнованиях, городском туристическом слете, олимпиадах и т.д. если пригодились, то где именно?

- Да) \_\_\_\_\_
- Не совсем)
- Нет)

4. Сколько времени вы занимаетесь в секции по спортивному туризму?

- 1) 3-4 года;
- 2) 1-2 года;
- 3) 1 год.

5. Занимаетесь по спортивному туризму, потому что занятия помогают?

- 1) улучшить свое физическое развитие;
- 2) овладеть новыми знаниями и умениями;
- 3) родители заставили посещать секцию.

6. Посещаете ли вы другие спортивные объединения?

- Да)
- Нет)

7. Любишь ли ты путешествовать и активно проводить выходные?

- Да)
- Не совсем)
- Нет)

8. Считаешь ли себя физически выносливым и сильным человеком?

- Да)
- Не совсем)
- Нет)

9. Пригодились ли тебе полученные знания и умения для участия в соревнованиях по спортивному туризму?

- Да)
- Не совсем)
- Нет)

10. У тебя есть места, в которые ты был самостоятельно или с кем то, если да, то где?

- Да) \_\_\_\_\_
- Не совсем)
- Нет)

11. Понравилась тебе занятия с использованием новых упражнений и круговых тренировок?

- Да)
- Не совсем)

Нет)

12. На занятия идешь с радостью или хочется остаться дома?

Да)

Не совсем)

Нет)

13. Что бы вы хотели предложить проводить на занятиях по спортивному туризму?

---

14. Помогают ли тебе занятия спортивным туризмом улучшить результаты в школе на уроках по физической культуре?

Да)

Нет)

15. Как относится ваше близкое окружение (родители, друзья) к занятиям спортивным туризмом?

1) Положительно

2) Нейтрально

3) Отрицательно

## Практические задания

**Практическое задание № 1** для обучающихся 9-14 лет, 1-2 года обучения прохождения ориентирования на местности ЛО. Поселок Щеглово парк.  
Ориентирование, найти 12 контрольных пункта и разгадать ребус из 12 букв



ФИО			Группа №	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42			Время	

## Практическое задание № 2 для обучающихся 13-18 лет, 3-4 года обучения

Комплекс специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств детей, занимающихся спортивным туризмом

Специальные упражнения	На что направлено
<p>1. Бег 15-20 м из различных И. п. (сидя на полу, упор лежа, со скамейки, лежа лицом вниз или вверх, лежа головой в противоположную сторону и т. д). Дозировка: по 2 раза из каждого И. п. выполнение бега по сигналу свистка.</p>	Развитие скоростно-силовых способностей и быстроты
<p>2. Перестежка карабинов за 30 сек с веревки на веревку. 2 веревки натянуты параллельно, на расстоянии 6 метров друг от друга. На одной из веревок пристегнуто 20 карабинов. Задача занимающегося за кратчайший отрезок времени перенести как можно больше карабины с одной веревки на другую, выполняется по свистку.</p>	Развитие мелкой моторики, быстроту и скорости выполнения движения.
<p>3. Переправа по качающимся скамейкам. Занимающимся необходимо, встать на горизонтально подвешенную скамейку и не касаясь руками за веревки преодолеть препятствие из 2-3 скамеек, если занимающиеся коснулся ногами, руками пола то он начинает выполнение с начала, упражнение выполняется на время по сигналу свистка.</p>	Развитие равновесия, устойчивости, скорости реакции, двигательнo-координационные.
<p>4. Преодоление крутонаклонной навесной переправы, которая имеет угол наклона между исходной и целевой стороной: сначала занимающиеся преодолевают горизонтальную переправу и переправы с небольшим наклоном вниз, затем угол наклона навесной переправы увеличивается до 35 градусов. Применяется устройства, облегчающие передвижения роликов различной конструкции и усложнение прохождения на карабине.</p>	Развития скоростных способностей, силы, выносливости Преодоление плавного переноса на крутонаклонную переправу
<p>5. Выполнение различных упражнений с утяжелителями на ногах или с пристегнутой к обвязки занимающемуся (туристический рюкзак, бухта веревки) и с изменяющимся весом груза. Примеры упр.: бег 500 м, прыжки через скамейку, приседания 30 раз, преодоление гим. стенки на одной руке (в присед, через одну стенку, змейкой, преодоление туристической дистанции)</p>	Развития физической силы и выносливости, координации движения, укрепление мышц ног, рук и спины
<p>6. Выполнение серия повторений на навесных переправах и спуска по перилам из различных плоскостях, углом наклона с разными периодами отдыха между подходами.</p>	Развивают легочную и сердечно-сосудистую систему
<p>7. Вертикальный подъем, занимающийся должен по вертикально висящим перилам с помощью специального устройства «жумар» подняться верх на высоту 5-7 метров, а затем спуститься на восьмерки вниз выполняется на время. Отдельно акцент при вертикальном подъеме делался на обучение захвату веревки ногами без помощи дополнительного устройства. Для усложнения этого упражнения перекидывается через</p>	Развитие скорости реакции и силы, выносливости

<p>горизонтальную балку веревка 30-40 метров и постепенно тренер выпускает веерку по которой занимающийся поднимается. В зале с небольшой высотой потолка спортсмен может преодолеть без отдыха вертикальные перила любой длины.</p> <p>8. Выполнение упражнения вертикальный подъём занимающихся с утяжелителем на ногах, а также подъем без «жумара» на страховке с использованием силы рук. В этом случае функцию удержания на одном месте вместо «жумара» берут на себя мышцы рук.</p> <p>9. Упражнение у занимающихся сначала проводилась на маленькой высоте, затем с зависанием на более высоких точках. Сначала упр. выполнялось стоя на полу и имитируя необходимые движения. В данном случае турист не теряет силы на зависании и удержании, он полностью сконцентрирован на правильной технике перестежки. Затем занимающиеся постепенно набирали высоту и неоднократно выполняли заброс ног с вертикального подъема на перила крутонаклонной навесной переправы и пристёжка к ней; переход с одной периллы на другую, зависание с выполнением определённых заданий.</p> <p>10. Спуск по вертикальной веревке с использованием восьмёрки. Занимающийся поднимается на «жумаре» по вертикальной веревке, перестегивается и спускается вниз, задание выполняется на скорость.</p> <p>11. Прохождение «болота» на скорость. Занимающиеся должны пройти участок по корчащимся бревнам, неустойчивым пенькам и не коснуться земли, при касании занимающимися земли упражнение начинается сначала, выполняется на скорость.</p> <p>12. Упражнение «пистолет». Приседание на одной ноге, другая-прямая вперед, медленно согните опорную ногу в колене, насколько сможете, но не более чем на 90 градусов, сгибание ноги осуществляется медленно, а разгибание быстрее, рукой держась за гим. стенку со стороны опорной ноги. Повторите упражнение 5-10 раз и поменяйте ногу. После паузы повторите упражнение ещё 3-4 подхода.</p> <p>13. Челночный бег 3 x 10 м. Перед началом забега на линии старта для каждого участника положили два кубика. По команде «На старт!» участники выходили к линии старта. По команде «Внимание!» наклонялись и брали по одному кубику. По команде «Марш!» бежали к линии финиша положить кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращались за вторым кубиком, который нужно положить рядом с первым. Бросать кубик запрещалось. Секундомер включали по команде «Марш!» и выключали в момент касания кубиком пола.</p>	<p>Развитие скорости выполнялись определённого отрезка, скоростно-силовых способностей. выносливости</p> <p>Развитие силы рук, ног и брюшного пресса</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силы рук, пресса и спины</p> <p>Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Преодоления страха высоты</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Преодоления страха высоты и спуска</p> <p>Развитии координации движения и скорости реакции</p> <p>Развитие силы ног, пресса и спины</p> <p>Развитие скоростно-силовых и двигательных координационных способностей</p>
--	---

### **Практическое задание №3** для обучающихся 9-14 лет, 1-2 года обучения

Порядок выполнения комплекса круговых тренировок для развития скоростно-силовых способностей, занимающихся спортивным туризмом:

Круговая тренировка №1. Занимающиеся делятся на пары и выполняют упр. Последовательность выполнения упр.: бег 40 метров затем ходьба по бревну на носках, руки в стороны; прыжок через гим. козла 90 см; бег по кочкам 12 шт; перелезание через гим. козла 120 см; передвижение по гим. стенке приставным шагом; прыжки через конусы 30 см; прохождение рукохода по турникам на гим. стенке; пролезание под натянутые веревки между скамейками (по-пластунски).

Круговая тренировка №2. Занимающиеся делятся на пары и выполняют упр. Последовательность выполнения упр.: бег 50 метров затем ходьба по наклонной скамейке, держась руками за веревку; перелезание через гим. козла 110 см; прыжки на двух ногах по кочкам 9 шт; перелезание через гим. козла 120 см; передвижение по гим. стенке на одной руке; прыжки через конусы 30 см; бег с высоким подниманием бедра; пролезание под натянутые веревки между скамейками (на полчетвереньках).

Круговая тренировка №3. Занимающиеся делятся на пары, один проходит дистанцию, другой страхует, после прохождения меняются. Последовательность выполнения прохождения дистанции 1 класса на скорость с утяжелителями по 500г на ногах: подъём по навесной переправе; перестежка снаряжения; спуск по вертикальным перилам; бег 60 м; лазание вверх по скалодрому 6 м: перестежка снаряжения; спуск по перилам; бег 10 м до финиша.

Круговая тренировка №4. Занимающиеся делятся на пары и выполняют одновременно на скорость. Последовательность выполнения: прохождение параллельных перил; навесная переправа 12 м; вертикальный маятник 3 м; бег 100м; подъём по наклонной скамейке; прохождение скалодрома; бег 60 м.

Круговая тренировка №5. Занимающиеся делятся на пары и выполняют одновременно на скорость. Последовательность выполнения: прохождение параллельных перил; навесная переправа 12 м; вертикальный маятник 3 м; бег 100м; подъём по наклонной скамейке; горизонтальный маятник (бревно) 10 м; прохождение скалодрома; спуск по перилам; бег 60 м.

Специальные упражнения и круговую тренировку мы включили в основную часть тренировочного процесса в условиях, когда организм занимающихся туристов еще не устал и готов выполнять работу в большом объеме и в оптимальных условиях нагрузки. Подготовительная и заключительная части тренировки проводились в обычном режиме. На первом занятии занимающиеся ознакомились с организационной стороной предстоящих тренировок.

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимо иметь в наличии 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

# Крепости Ленинградской области



## Крепости Ленинградской области



# КРОНШТАДТ

г. Кронштадт  
ул. Карла Маркса, 13  
8 (812) 435-08-73



Кронштадт, основанный Петром I в 1723 году как щит столицы, является городом-крепостью. Главная черта, отличающая его от других городов – окружающие форты. Это насыпи и укрепления, каменные постройки с бойницами, расположенные по всему побережью. На протяжении всего существования крепости шла борьба со стихией, частые наводнения и бури наносили ей серьёзный урон. Больше всего крепость пострадала при наводнении 1824 года. На ее восстановление и существенное укрепление ушло 15 лет, и к середине XIX века крепость представляла собой мощное укрепление. В годы Великой Отечественной войны здесь начинался ледовый путь – Малая дорога жизни. (Горская – Кронштадт – Ораниенбаум).

# СТАРАЯ ЛАДОГА

Волховский район  
с. Старая Ладога, пр. Волховский, д. 19  
+7 (813) 637-35-24  
<http://www.ladogamuseum.ru>



Самая старая в Ленинградской области крепость находится в Старой Ладоге. Первое упоминание о крепости историки относят к 862 году. Интересна она и своим географическим положением – здесь проходил легендарный путь "Из варяг в греки", и своей историей – крепость несколько раз переходила из рук в руки в смутное время, и своей коллекцией – Фонды музея насчитывают свыше 200 тысяч единиц хранения, включая многочисленные фрагменты разрушенных стенописей.

# КОРЕЛА

г. Приозерск, ш. Ленинградское, д. 3

+7 (813) 793-72-75

<http://korelafortess.ru>



Ещё одна древняя крепость – Корела – XIV века постройки расположилась на севере области в городе Приозерск.

Корела, построенная новгородцами, успела побывать в руках шведов, которые возвели на территории крепости каменные сооружения Круглой башни, Старого арсенала, Порохового погреба.

Сейчас здесь размещается музей с краеведческой экспозицией.

# КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК

Кировский район

г. Шлиссельбург

+7 (812) 498-06-79



В 2023 году крепости Орешек, расположенной на Ореховом острове в самом истоке Невы, исполнится 700 лет.

Древняя крепость когда-то была важнейшим форпостом России в борьбе со шведами.

Позднее ее стали использовать как политическую тюрьму. Здесь содержались разные государственные преступники — негодные члены царской семьи, опальные фавориты и декабристы, народовольцы и участники польского восстания.

Важную роль сыграла крепость во время Великой Отечественной войны. Героический подвиг ее защитников не позволил фашистам замкнуть блокадное кольцо вокруг Ленинграда с востока и уничтожить Дорогу жизни.

## КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК



## КРЕПОСТЬ ЯМ

г. Кингисепп, ул. Жукова, д. 1



Сейчас от крепости Ям, расположенной на территории современного города Кингисепп, остались лишь высокие валы протяженностью около 600 метров и небольшие фрагменты стен.

Крепость была основана новгородцами в 1384 году и на протяжении долгого времени выполняла оборонительную функцию, считаясь одним из мощнейших укреплений на Северо-Западе Руси.

В XVII веке крепость несколько раз захватывали шведы, но в годы Северной войны русские войска овладели городом-крепостью Ям окончательно и переименовали его в Ямбург. Позднее, во второй половине XVIII века, в связи с потерей значения крепости как форпоста страны, ее разобрали.

## КОПОРЬЕ

Ломоносовский район  
с. Копорье

+7 (813) 765-07-94  
<http://coporio.ru>



На западе Ленинградской области недалеко от города-атомграда Сосновый Бор расположена крепость Копорье.

Впервые она упоминается в летописях, датируемых 1240 годом. Крепость постоянно перестраивалась и несколько раз переходила от шведов к русским. Крепость до XVIII века была важным оборонительным рубежом, но затем граница значительно сместилась на запад, и крепость потеряла свое значение. Сейчас на территории крепости идут археологические раскопки. После их завершения, с 2020 года, запланирована масштабная реставрации крепости.

## ИВАНГОРОДСКАЯ КРЕПОСТЬ

Кингисеппский район  
г. Ивангород, ул. Псковская, д. 3  
+7 (813) 755-17-92



Основанная в 1492 году царем Иваном III Ивангородская крепость поражает своим могуществом и величием. Она строилась с целью противостоять крепости рыцарей Тевтонского ордена (Нарвской крепости), построенной на противоположном берегу реки Нарва. Ивангородская крепость по праву считается классическим примером идеальной "русской" крепости, имеющей геометрически правильные формы.

В годы Великой Отечественной войны крепости был нанесен значительный урон.

Она была захвачена немцами, и при своем отступлении они взорвали многие крепостные постройки. Сейчас крепость преобразована в музей, в ней продолжаются реставрационные работы.

# ВЫБОРГСКИЙ ЗАМОК

г. Выборг, пл. Рыночная, д. 1  
+7 (813) 782-15-15



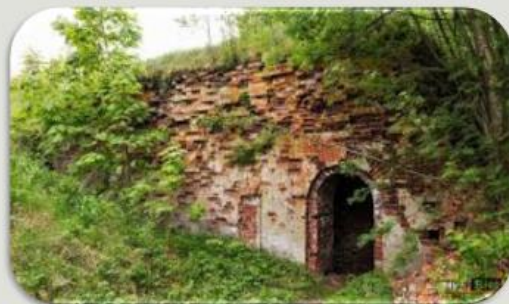
Выборгский замок – это хорошо сохранившаяся крепость европейского типа постройки времён средневековья. Замок был основан шведами в 1293 году.

В 1710 году он был взят русскими войсками под предводительством Петра I. К середине XVIII века, когда на острове Линнансаари (Твердыш) была построена крепость Корон-Санкт-Анна, оборонное значение замка заметно снизилось. Оставаясь военным объектом, он больше не использовался в боевых действиях.

Начиная с 1970 года здесь работает музей. С обзорной площадки замка открывается прекрасный вид на Выборг.

# ВЫСОЦК

Выборгский район  
г. Высоцк, мыс Отрадный



В городе Высоцк, расположенном на берегу Выборгского залива, можно найти остатки крепостной постройки.

В 1710 году на месте древнего поселения Петр I основал форпост русского военно-морского флота Тронгзунд, что в переводе со шведского означает "узкий пролив". Эта крепость представляла собой неправильный пятиугольник с земляными валами и рвами, облицованными гранитными блоками.

В XVIII – XIX веках крепость Тронгзунд имела важное оборонительное значение и неоднократно подвергалась модернизации.

Но к началу XX века крепость была разоружена. С этого времени начался процесс ее постепенного разрушения.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
«ЛЕСНАЯ НОВОГОДНЯЯ СКАЗКА»**

(организация и проведение квест-игры на местности для детей 9-12 лет)

Автор: *Киселева Наталья Викторовна, педагог дополнительного образования*

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Каждый педагог, тем более в дополнительном образовании, стремится по-особому отметить новогодний праздник в своем коллективе. Ведь Новый год – это самый любимый детский праздник, и состояние ребенка в этот период – ожидание чуда, сказки, особой истории в его жизни. И если педагог сможет организовать необычный праздник, где ребенок станет непосредственным участником всего действия, а все события будут проходить в настоящем лесу, то это непременно останется в его памяти волшебным приключением, которое он запомнит на всю жизнь.

Методическая разработка представляет вид досуговой деятельности, который успешно может использовать в своей работе педагог дополнительного образования, особенно ведущий занятия по направлению «туризм». Это праздничное игровое мероприятие в форме квеста. Такие игры проводятся, как правило, в природной среде. В данной разработке представлено описание квеста «Лесная новогодняя сказка»: подготовка, проведение, игровые материалы.

Прямая цель мероприятия – досуг и отдых детей. Вместе с тем параллельно решается множество других задач. Во-первых, мероприятие такого плана очень мотивирует детей к дальнейшим занятиям, так как оно становится одним из ярчайших событий в жизни ребенка. Во-вторых, успешно решаются образовательные и воспитательные задачи – совместный поиск решений, налаживание командной работы, проверка волевых качеств, развитие физических, интеллектуальных и организаторских способностей участников.

**Подготовительный этап.**

Примерно за месяц до проведения игры необходимо начать работу для ее организации. Подготовка должна включать следующие организационные шаги:

- ☐ выбрать и изучить местность, где планируется проведение игры; ☐ выбрать удобные места для организации станций, равноудаленных от основной площадки;
- ☐ написать сценарий;
- ☐ подготовить инвентарь (новогодние костюмы, атрибутика для оформления станций, снаряжение для станций, подарки (ложные и настоящие);
- ☐ составить маршрутные листы для каждой команды;
- ☐ подготовить буквенные коды – слова;
- ☐ нарисовать на основе спортивной карты – сказочную, на которой отмечены пункты – станции;
- ☐ подготовить инструкцию (алгоритм действий) для судей станций;
- ☐ отрепетировать сценку с героями сказки.

*Примечание.* Спортивная карта перерисовывается в сказочную намеренно, так как это не просто занятие, а волшебное новогоднее приключение, в котором все должно быть сказочным – и карта с необычными названиями, и оформление станций, и судьи в роли сказочных персонажей. Так, например, станции оформляются по-

новогоднему: это или маски на деревьях, или новогодняя мишура в форме травы, или игрушки – могут использоваться любые элементы из театрального, игрового или новогоднего реквизита, имеющиеся в наличии. Такой же подход применяется и по отношению к судьям станций. Каждый из них должен быть одет в костюм сказочного героя или иметь его элемент. Вся эта атрибутика придает игре особенное, поистине новогоднее настроение, благодаря чему дети полностью погружаются в атмосферу сказки.

**Организаторы игры:**

- учащиеся старших групп кружка (8-11 класс); –
- родители участников игры;
- педагоги дополнительного образования; –
- выпускники объединения;
- судьи туристских соревнований.

**Участники игры:**

- 6-9 команд по 4-5 игроков в каждой, один сопровождающий (это может быть родитель, классный руководитель, старший совершеннолетний товарищ – он играет роль куратора команды и отвечает за безопасность членов команды во время движения по маршруту);
- команды должны быть примерно равными по возрасту, силам, уровню подготовки;
- рекомендуемый возраст участников – 9-12 лет (3-6 класс).

**Место проведения игры.**

Запуск и финал игры может проходить в любой парковой зоне, на территории пришкольного участка, детского оздоровительного лагеря, на территорию которой имеется карта по спортивному ориентированию или можно нарисовать карту – схему местности.

**Материально-техническое обеспечение игры:**

- ?? единая цветовая эмблема для каждой команды;
- ?? спортивная карта или схема местности с отмеченными на карте пунктами станций (на каждую команду);
- ?? маршрутные листы с описанием станций (на каждую команду);
- ?? новогодние костюмы (дед Мороз, Снегурочка, доктор Айболит, а также другие костюмы или их элементы);
- ?? новогодняя атрибутика для оформления станций (маски, мишура, дождик, шарики, игрушки и т.д.);
- ?? сценарий сказочной сценки (не более чем на 10 минут); ?? мешок с неправильными подарками;
- ?? мешок с настоящими подарками;
- ?? для организации станций: веревка – 30 м, веревка 20 м, длинные лыжи с тремя и более креплениями на каждой, санки – «ватрушка» с закрепленными на ней с двух сторон веревками по 15-20 м;
- ?? карточки со словами для игры «крокодил»;
- ?? буквы разных цветов, из которых собираются слова;
- ?? маркеры, ручки, папки;
- ?? таблички с названиями станций, скотч.

**Время проведения игры** – вторая половина декабря.

**Длительность игры** – 3 часа.

## ХОД ИГРЫ

Запуск игры начинается с юмористической театрализованной сценки, в которой Дед Мороз появляется из лесу с мешком подарков, но проблема в том, что это не настоящие подарки. Подарки должны быть смешными: дырявый резиновый сапог, старый валенок, шерстяной носок и т.д. И, как это традиционно бывает в любой новогодней сказке, необходимо помочь Деду Морозу найти настоящие подарки. (Для ребят-кружковцев прекрасными новогодними подарками может быть туристский инвентарь – сидушки, компасы, карабины и т. д.)

Командам сообщается, что только они могут спасти праздник, преодолев сложнейший путь с испытаниями на ловкость, смекалку, дружбу, смелость и помочь деду Морозу отыскать настоящие подарки.

Командам выдаются маршрутные листы с заданиями и сказочная карта, на которой изображен маршрут. По общей команде ребята разбегаются на свои стартовые станции, где начинают выполнять задания. За каждое правильно выполненное задание команды получают буквенный код по цвету эмблемы. Таким образом, каждая команда, после выполнения всех заданий получает набор букв, из которых можно сложить определенное слово.

По окончании игры каждая команда собирает свое слово, но оно не имеет никакого смысла без слов других команд. Таким образом, нет выигравших и проигравших, только собрав все слова воедино, участники могут отыскать мешок с подарками. В завершении игры дед Мороз раздает всем детям подарки и поздравляет с Новым Годом.

### ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ СУДЕЙ

1. В самом начале игры вы провожаете одну (первую) команду к месту задания (своей станции), где потом и остаетесь. Проследите, чтобы они взяли **воздушный шарик, колпачок с запиской**.
2. Следите, чтобы члены команды **прочитали записку**, объясняете **предназначение колпачка** (носить шифровку, шары и конфеты). По дороге к месту своей станции, **покажите на карте, где какая тропинка**.
3. Задаете вопрос: **«Угадайте, из какой я сказки?»** При правильном ответе отдаете ОДНУ КОНФЕТУ тому, кто отгадал первым, или две штуки на всю команду (если выявить угадавшего сложно). Конфеты играют роль «ЖИЗНИ», но дети об этом пока не знают.
4. Объясняете команде **задание**. Предупреждаете, что не надо торопиться, толкаться, иначе они попадут в беду.
5. Как только команда начала работу, **ВЫПУСТИТЕ ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК В НЕБО!!!** Команда должна находиться на этапе не больше **10 минут**.
6. После успешного выполнения вы отдаете команде: – шар, – шифровку.
7. Если команда не справляется с заданием (загадкой), надо наводящими вопросами подвести их к выполнению (ответу).
8. Если кто-нибудь упал (не справился с заданием), надо, чтобы дети смогли спасти своего друга. Для этого можно – предложить отдать им самое ценное (НО НЕ КАРТУ), – это должна быть КОНФЕТА, но если у них ее нет (съели), можно взять шар (это плохо для них) или что-нибудь из личных вещей (крайний вариант) ИЛИ – выполнить задание – отгадать сложную загадку. Дети должны САМИ понять, что съесть конфету нельзя.
9. Если сразу при получении конфеты участник ее съел и бросил фантик, то маркером ставите ЧЕРНУЮ МЕТКУ на обороте маленькой карты! И объясняете, что за 3 черные метки они лишатся одного волшебного шара!

Для второй и следующих команд, которые приходят на станцию, все то же самое: отдаете каждой команде 1 шар и следите, чтобы они положили его в колпачок.

**ВСЕ КОМАНДЫ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧИТЬ ШАР!**

**Следите за тем, какие команды были у вас и в какой последовательности!**

**Отмечайте их по эмблемам.**

**ПОСЛЕДНЯЯ КОМАНДА** (девятая по счету)

Участники команды должны, помимо выполнения задания, **ВЫКУПИТЬ У ВАС КОД ШИФРОВКИ ЗА ДЕВЯТЬ ШАРОВ!!!**

Если у команды нет девяти шаров, выясняете причину:

- ❓ если они отдали за выкуп друга, то прощаете им это (говорите, что это благородный поступок);
- ❓ если они пропустили станцию, выясняете, какую именно, и **УКАЗЫВАЕТЕ НАПРАВЛЕНИЕ**;
- ❓ если они потеряли шар – **НАДО ВЫПОЛНИТЬ ВАШЕ ЗАДАНИЕ** (например, отгадать загадку).

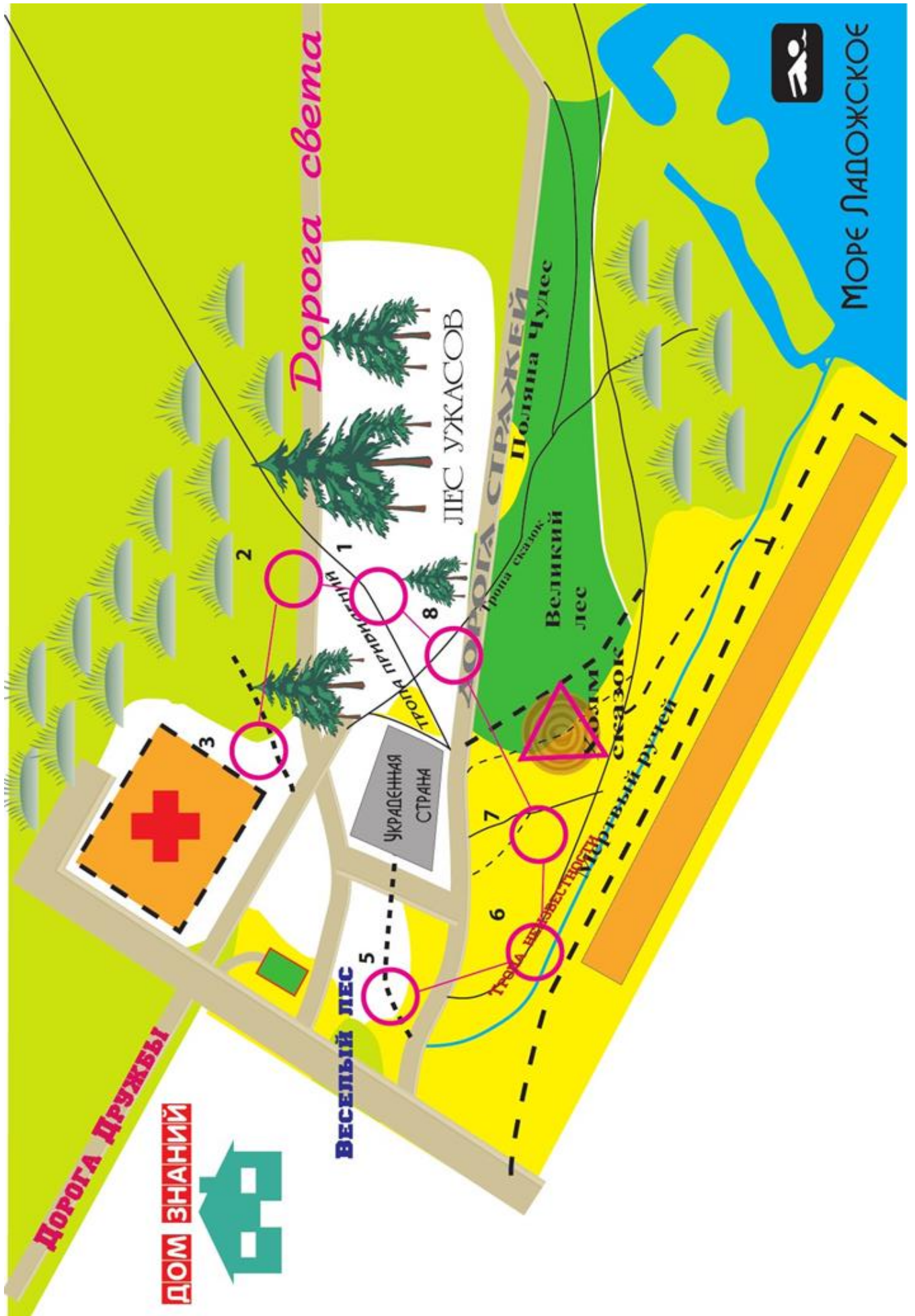
Посмотрите, есть ли **ЧЕРНЫЕ МЕТКИ** (они могут быть разных цветов) у команды на обороте маленькой карты, если есть 3 метки – это минус один шар. Надо выяснить, почему так получилось, и дать возможность отработать **ШАР** (варианты заданий):

- отгадать сложную загадку,
- рассказать смешной (не пошлый) анекдот, · помочь убрать станцию или собрать мусор.

**ВСЕ КОМАНДЫ В ИТОГЕ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧИТЬ КОД!!!**

**Помогите участникам команды расшифровать код и отправьте команду на место, откуда все начиналось (где была сценка).**

<p><b>1.ВЕЧНАЯ МЕРЗЛОТА</b>  <i>Все вместе пройдите по Вечной мерзлоте на Лыжах Дружбы. Не падайте – каждый упавший тот час превратится в ЛЁД!!! Только тепло Ваших Сердец растопит этот ЛЁД!</i></p>	
<p><b>2.ЖИВАЯ ВОДА</b>  <i>Здесь Вы сможете глотнуть Живой Воды и спасти тех, кто попал в Беду!  Выполняй задания Волшебников, и сможете получить ТО, что спасет Вашего Друга, Который в Бедѣ от Погибели!!!</i></p>	
<p><b>3.ТОПКОЕ БОЛОТО</b>  <i>Вся команда должна пройти через трясины с помощью Древних Коряг! Не упасть! Дойти до МУДРОЙ Березы, взять себе Задание и Выполнить ЕГО! И получите Заветный ШАР!!! Кто-то упал – завяз в трясины? Оставьте его или Отдайте самое ценное за него, что у Вас есть!</i></p>	
<p><b>4.ДОРОГА ОГНЯ</b>  <i>Очень жарко идти по этой дороге. Думаете попробовать? Вы сгорите! Выбирай СВОЙ путь по Дороге Огня и смелее иди по Ней! Не оставляй друзей в Бедѣ! Они тебе ещё пригодятся!</i></p>	
<p><b>5.ДВОЕ КАК ОДНО</b>  <i>Только вдвоем Вы сможете преодолеть это испытание. Почувствуй, как рука Друга помогает тебе! Разве под силу справиться с заданием одному?</i></p>	
<p><b>6.МОСТ ВАШИХ СТРАХОВ</b>  <i>Вся Команда должна пройти по Мосту Страхов и ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХИ! Кто-то не смог? Оставить Трусюшку? Зачем он нам! Выбор За Вами!  Все получилось? Получите Заветный ШАР!</i></p>	
<p><b>7.ЗЛОВЕЩАЯ ПАУТИНА</b>  <i>Вокруг МЁРТВАЯ ЗЕМЛЯ и ТОЛЬКО Паутина – Живая! Только по ней можно пройти Эту Землю. Но Паутина - опасна! Злой ПАУК ожидает подлых и злых людишек!  Вы чисты сердцем и помыслами, тогда смелей!  Все преодолеете, если ВМЕСТЕ! Получите Заветный Шар!</i></p>	
<p><b>8.ОПАСНАЯ БЕЗДНА</b>  <i>Только один путь через БЕЗДНУ – по тонкому и скользкому бревну. Упасть в Бездну – значит остаться в ней НАВСЕГДА! Но может быть у Вас ЧТО-ТО, что спасет Упавшего? Или оставить его? Выбор за Вами.</i></p>	
<p><b>9.ЗАКОЛДОВАННЫЕ ПЕТЛИ</b>  <i>Пройди по петлям. Не упади. Упал кто-то? Выполните задание и спасете Друга!</i></p>	



## Конспект «Навесная переправа, техника движения на скорость»

Педагог дополнительного образования ДДЮТ Всеволожского района:

Василенко Оксана Юрьевна

**Общие сведения:**

- состав учебной группы: 10 человек, возраст учащихся 12-14 лет
- (4 год обучения)
- **время и место проведения занятия:** 12 января 2023 года, МОУ «Щегловская СОШ»
- **Тема учебного занятия:** «Навесная переправа, техника движения на скорость»
- **степень сложности:** занятие средней сложности
- **тип занятия:** занятие по актуализации знаний и умений (повторение) с образовательно-тренировочной направленностью.

**Место в учебном процессе:** Дополнительная общеразвивающая программа «Многогранный мир туризма» туристско-краеведческой направленности.

**Цель занятия:** Закрепить и совершенствовать знания и умения прохождения по навесной переправе

**Задачи занятия:**

1. Закрепить умения и навыки при прохождении дистанции 1 класса на время
2. Развивать координационные способности, ловкость, силу, смекалку и выносливость.
3. Воспитать стремление к здоровому образу жизни, навыки бережного отношения к инвентарю и снаряжению.
4. Совершенствование базовой техники туризма;
5. Совершенствование техники прохождения "подъёма, траверса, спуска" с использованием перестёжки.
6. Воспитание трудолюбия, дисциплины, самостоятельности, умения владеть собой и работать в коллективе.

**Форма занятия:** практическое занятие.

- **Тип занятия:** Занятие по актуализации знаний и умений (повторение) с образовательно-тренировочной направленностью.

**Форма организации работы:** групповая.

**Инвентарь и оборудование:**

Специальное снаряжение: страховочная система, блокировка, веревка основная, карабины, каска, рукавицы, гимнастические скамейки, столы, стулья, дидактический материал (спилс-карты), карточки.

**Структура учебного занятия (этапы учебного занятия)**

№	Этапы занятия	Время
1.	Вводная, организационная часть	5 мин
2.	Основная часть	1ч.15 мин.
3.	Заключительная часть	10 мин
4	Перерыв	5 мин

**Структура учебного занятия**

Частные задачи	Содержание	Время	Организационно методические приёмы
----------------	------------	-------	------------------------------------

Организовать обучающихся на занятии	Вводная, организационная часть Построение, приветствие Инструкция по ОТ Постановка цели занятия	<b>5 мин</b>	Закрепить и совершенствовать знания и умения прохождения по навесной переправе
<b>Подготовительная часть</b>		<b>20 мин</b>	
Подготовить организм к предстоящей нагрузке	Разминка Ходьба по залу: На носках На пятках Перекаты с пятки на носок Бег по залу: Бег с прямыми ногами вперед С подъемом бедра С захлестом голени Приставными шагами (боком) Бег с ускорением по хлопку Прыжки: Подскоки с круговым движением рук Прыжки на одной ноге и другой		Спина прямая, руки в сторону; Спина прямая, рук за спиной в замок; Спина прямая, руки на пояс, смотрим перед собой; Руки на пояс, ноги прямые, спина ровная; Поднимаем колени как можно выше, руки работают разноименно Руки за спиной, делаем активнее Руки на пояс, спина прямая Разноименная работа рук и ног Махи руками амплитудной, подскок как можно выше Руки на пояс, прыгаем как можно выше
1. Сформировать навык правильной осанки.	ОРУ И.п – основная стойка 1,2 – руки вверх, правая нога назад на носок 3,4 – И.п 5-8 тоже другой ногой (количество повторов - 6 раз)		Плечи расправлены, ноги прямые, тянется как можно выше
2. Развить подвижность в шейном отделе.	И.п – основная стойка 1,2,3 – круговые движения головой 4 – И.п 5,6,7 – тоже в левую сторону 8 – И.п (количество повторов - 4 раза)		Выполняем в медленном темпе Движения плавные
3. Развить подвижность в плечевом суставе	И.п – стойка ноги врозь 1,2,3 – круговые движения плечами вперед 4- И.п		Делаем активнее, спина прямая Смотрим вперед
4. Развить подвижность в локтевом суставе.	5,6,7,8 – тоже в другую сторону (количество повторов - 4 раза)		
5. Развить	И.п – стойка ноги вместе, руки в сторону 1,2,3 – круговые движения в локтевом суставе, во внутрь 4 – И.п 5,6,7 – круговые движения в другую сторону		Руки вниз не опускаем и держим на уровне плеча, спина прямая, голова смотрит вперед

<p>подвижность туловища в боковом направлении</p> <p>6. Развить подвижность туловища в переднем заднем направлении</p> <p>7. Укрепить мышцы ног.</p> <p>8. Укреплять силу мышц ног и спины</p> <p>9. Увеличить подвижность мышц ног.</p> <p>10. Укрепить ДС и ССС.</p> <p><b>Основная часть</b></p>	<p>8 – И.п (количество повторов - 4 раза)</p> <p>И.п – стойка ноги врозь, руки на пояс 1,2,3 – наклон туловища в сторону 4 – И.п 5,6,7 – наклон туловища в другую сторону 8 – И.п (количество повторов - 4 раза)</p> <p>И.п – стойка ноги врозь 1,2 – наклон к правой ноге 3,4 – наклон в центр 5,6 – к левой ноге 7,8 – И.п (количество повторов - 4 раз)</p> <p>И.п – выпад вперед на правую ногу, руки на пояс 1,2 – пружинящее движение 3,4 – смена ног 5,6 – пружинящее движение на левой ноге 7,8 – смена ног в И.п (количество повторов - 4 раза)</p> <p>И.п – выпад правой в сторону, руки на пояс 1,2 – пережат на левую ногу 3,4 – пережат в И.п 6 раз</p> <p>И.п – стойка ноги врозь, руки вперед 1-3 – приседание 4 – И.п (количество повторов - 4 раза)</p> <p>И.п – стойка ноги вместе, руки на пояс 1,2-7,8 прыжки на 2 ногах затем по очереди на 1 (количество повторов - 2 раза)</p>	<p><b>55мин</b></p>	<p>Наклон точно в сторону, при наклоне вправо левая рука наверх при наклоне влево правая рука наверх, спина прямая</p> <p>Наклон как можно ниже, касаемся руками стоп, колени не сгибаем</p> <p>Задняя нога прямая, пружинные движения делаем активнее, руки на пояс</p> <p>Пережат делаем не отрывая стопы от пола</p> <p>Руки вниз не опускать Спина прямая</p> <p>Прыжки выполняем частые, спина и ноги прямые, прыжки как можно выше.</p>
<p>Подготовка снаряжения и оборудования</p>	<p>Подготовка зала для проведения тренировки: Закрепление веревок, натягивание навесной переправы и спуска.</p>		<p>Учащийся помогают сделать дистанцию для тренировки. Кто помнит, как и где нужно закрепить веревки?</p>

	<p>Соблюдение техники безопасности. Беседа с учащимися (учащийся отвечают на вопросы тренера).</p> <p>Самостоятельное надевание обвязки и необходимого снаряжения для занятия</p> <p>1. Все проходят по очереди навесную переправу и спуск без времени.</p>		<p>Что мы используем для создания навесной переправы? Какой узел должен быть на конце всех веревок? Что мы используем для своей безопасности? Для чего нужна страховка?</p> <p>Исправление мелких ошибок в технике</p>
Перерыв	Перерыв на отдых 5 мин.		Обучающие отдыхают
Закрепление прохождения навесной переправы	2. Движение по навесной переправе (Делятся по парам, один встает на страховку другой поднимается по навеске, все это происходит на время, затем меняемся).		Учащиеся проходят на время данную дистанцию
Повторение пройденного материала	3. Вязка узлов.		Перечень узлов написан на карточках Учащиеся берут раздаточный материал (верёвки диаметром 10 мм, длина 1 метр), встают в полукруг и вяжут узлы по заданию педагога. Работа с дидактическим материалом. (Спилс-карта разобрана на детали. Её необходимо собрать).
Наведение порядка в спортивном зале	4. Сбор спилс-карт ЛО.		Убираем снаряжение в сумки, бухтуем веревки.
<b>Заключительная часть</b>		<b>10 мин</b>	
Игра на развитие скорости реакции учащихся	Подвижная игра «Ловишка в кругу»		Дети становятся в круг. Входящий в центре. Дети перебрасывают волейбольный мяч друг другу через круг, входящий в это время старается его поймать. Если водящий поймал мяч, то он меняется местами с тем, кто бросил. И так пока все участники не будут по очереди водящими.

Подведение итогов занятия	Построение для подведения итогов занятия.  Рефлексия	Информирование обучающихся о результатах занятия.  Каждому из ребят предоставляется возможность высказать своё мнение о занятии. (Что получилось? На что ещё нужно обратить внимание?)
---------------------------	--	--

**Содержательные блоки учебного занятия**

Указать: на инструкцию по ТБ, внимание на основную часть занятия

**Планируемый результат занятия**

планируется результат: закрепление ранее пройденного материала, результативность занятия определяется протоколом времени прохождения.

**Материально-техническое оснащение занятия**

аудитория (спортивный зал школы), мебель для размещения детей и педагога (11 детей), учебное оборудование (снаряжение для туризма личное и общее), технические средства обучения, наглядный и раздаточный материал (карточки с узлами и спилс-карта ЛО).