



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«ПЕШЕХОДНОЙ ТРОПОЙ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА»

Составитель приложения **Гришина Маргарита Вадимовна**, педагог  
дополнительного образования

**Оглавление**

1. Дополнительная общеразвивающая программа .....	2
2. Учебно-методический компонент для педагога и учащихся .....	2
2.1 Методические материалы в адрес педагога .....	2
Материально-техническое оснащение программы .....	2
Методическая разработка «Организация спуска по склону в два участка» .....	4
Конспект занятия «Техника и тактика переправы по бревну через речку, овраг» .....	6
2.2. Рекомендации в адрес учащихся и родителей .....	10
2.3. Материалы по осуществлению индивидуальных и групповых форм работы .....	11
Контрольные нормативы по ОФП .....	11
2.4. Аудиовизуальные материалы, электронно-образовательные ресурсы .....	13
Презентация «Мой родной край. Поселение Щеглово до XX века» .....	13
3. Воспитательный компонент .....	21
Методика «Репка» .....	22
Методика «Социально-психологическая самооценка коллектива» .....	23
Ситуационные задачи .....	25
3.1. Методические материалы о деятельности творческого объединения .....	29
3.2. Информационные материалы о коллективе .....	29
3.3. Материалы о работе с родителями .....	29
3.4. Материалы по профориентации .....	29
3.4.1. Методические материалы по профориентации .....	29
3.4.2. Профессиограммы .....	29
3.4.3. Тест на профориентацию .....	32
4. Компонент результативности .....	36
Материалы о формах диагностики и аттестации .....	36
Методы мониторинга .....	37
Материалы по выявлению уровня усвоения образовательных программ .....	37
Тесты по основам туристской подготовки .....	37

Тесты по краеведению .....	42
Тесты по основам медицинских знаний.....	45
Материалы по фиксации.....	72
Таблица оценки результатов освоения программы «Первая вершина» .....	72

## 1. Дополнительная общеразвивающая программа

Дополнительная общеразвивающая программа	<b>ПЕШЕХОДНОЙ ТРОПОЙ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА</b>
Автор (составитель) программы:	<b>Гришина Маргарита Вадимовна, педагог дополнительного образования</b>
Направленность программы / направление (вид) деятельности	<b>туристско-краеведческая / спортивный туризм</b>
Возраст детей, осваивающих программу	12-18 лет
Срок реализации программы	4 года

## 2. Учебно-методический компонент для педагога и учащихся

### 2.1 Методические материалы в адрес педагога

- [Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися](#) (Письмо Минобрнауки России от 12.11.2015 N 09-3173 "О направлении рекомендаций")
- Татаринцев В.В. [Методические рекомендации](#) по проведению тренировочных занятий по спортивному туризму. – Сайт «Инфоурок». – Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-provedeniyu-trenirovochnyh-zanyatij-po-sportivnomu-turizmu-5020334.html>
- [Техника безопасности по туризму](#)
- [Правила вида спорта «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»](#) утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255
- [Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму](#) (номер-код вида спорта - 0840005411Я) УТВЕРЖДЕНО Президиумом ФСТР протокол №6 от 28.03.2015

### 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

## Методическая разработка «Организация спуска по склону в два участка»

### Дистанция 2- 3 класса

Составила ПДО: Гришина М.В.

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:

<b>Параметры и оборудование</b>							
	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 занятия «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, 1 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 владение знаний 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 снаряжении, 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 самостраховочным 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. Страхующий участник стоит на самостраховке (ус самостраховки 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 ЦДЮТиЭ.

Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист». Учебно-методическое пособие. – Брянск: ООО «Брянское СРП ВОГ», 2010

## 2.2. Рекомендации в адрес учащихся и родителей

Некоторые рекомендации для учащихся и родителей по занятиям спортивным туризмом:

**Для учащихся:**

- **Соблюдать дисциплину.** Выполнять указания руководителя, поддерживать организованность во время занятий, не допускать шалостей.
- **Следить за снаряжением.** Бережно относиться к инвентарю, не оставлять его без присмотра и не использовать не по назначению.
- **Проводить разминку.** Это поможет избежать травм.
- **Стараться, чтобы каждая тренировка проходила эмоционально и с интересом.** В процессе тренировок рационально тратить время и избегать пустых разговоров.
- **Проявлять активность и инициативу.** Полезно паузы отдыха заполнять разминкой и упражнениями на гибкость.
- **Ставить посильные задачи.** Это уберезёт от разочарований и сохранит оптимизм.

**Для родителей:**

- **Провести вводный инструктаж** по технике безопасности в начале учебного года.
- **Собрать письменные разрешения** от родителей об участии их детей в походах, экскурсиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях.
- **Проконтролировать соответствие** места проведения занятий требованиям техники безопасности и охраны труда.
- **Регулярно проводить проверку** инвентаря на исправность.
- **В случае жалобы** со стороны обучающегося на состояние здоровья до и во время занятий, направить его в медпункт или к врачу и сообщить об этом родителям.

### 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. Понравились 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

### 2.3. Материалы по осуществлению индивидуальных и групповых форм работы

#### 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.

## ***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

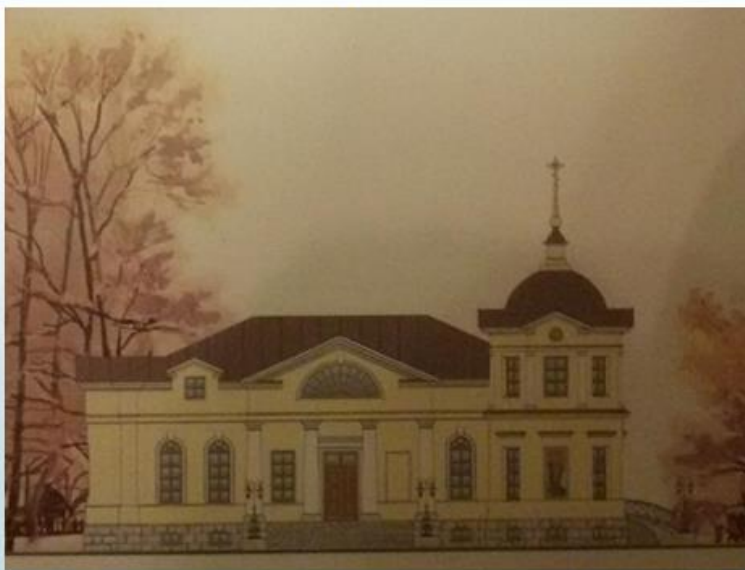
## Руины дома смотрителя



## 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
- [Vsevolosk.com](http://Vsevolosk.com)>[znamenityie-zabyityie-usadbyi](#)
- [Ru.wikipedia.org](http://Ru.wikipedia.org)
- [Yandex.ru/images](http://Yandex.ru/images)>Усадьба Щеглово

### 3. Воспитательный компонент

#### Воспитательный компонент программы

Воспитание как неотъемлемая часть образовательного процесса при реализации программы осуществляется путем включения в ее содержание тем и заданий, освоение которых помогает решению педагогических задач в разных областях воспитательной работы, а также через создание условий, способствующих становлению и развитию высоконравственной и социально ответственной личности.

Цель, задачи, направления и целевые ориентиры воспитания представлены в Рабочей программе воспитания МБОУДО ДДЮТ.

При планировании воспитательной работы учитываются традиционные, муниципальные, региональные, федеральные мероприятия, связанные с юбилейными и государственными датами на основе Календарного плана воспитательной работы МБОУДО ДДЮТ на учебный год.

Направленность программы определяет особенности и характер воспитательной работы, осуществляемой в процессе ее реализации.

Воспитательный потенциал программы «Первая вершина» в соответствии с ее туристско-краеведческой направленностью определяет ее нацеленность на формирование у детей интереса к познанию своего отечества, готовности к изучению своей страны, региона и малой родины, формирование установок на здоровый образ жизни. Детско-юношеский туризм содержит громадный потенциал для воспитания российской гражданской идентичности, патриотизма через знакомство с фактами прошлого и настоящего России, усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

Важными условиями, обеспечивающими эффективность воспитательного воздействия в ходе реализации программы, являются характер взаимодействия педагога с учащимися и психологический климат в детском коллективе. Установление доверительных отношений с педагогом помогает ребенку в полной мере раскрыть свой творческий и личностный потенциал. Создание в детском объединении атмосферы сотрудничества, взаимоуважения и поддержки является значимым компонентом воспитательной работы. Проведение открытых мероприятий позволяет закрепить воспитательный эффект благодаря вовлечению родителей в жизнь детского объединения. Успешному решению воспитательных задач также способствует участие детей в мероприятиях на уровне учреждения, района, области: чемпионатах, первенствах и соревнованиях на различных дистанциях, турнирах, спортивных праздниках, массовых физкультурно-спортивных мероприятиях.

Важной воспитательной составляющей является сам характер занятий, так как для достижения значимого результата в туризме большое значение имеет развитие у детей следующих качеств:

- Физических качеств – выносливости, быстроты, силы, ловкости, умения преодолевать препятствия;
- Морально-волевых качеств – смелости, решительности, воли, активности, дисциплинированности, коллективизма, упорства, настойчивости, целеустремленности, терпения, трудолюбия, стойкости, умения следовать правилам, стремления к победе.
- Дополнительных качеств – умения оказывать первую помощь, стрессоустойчивости, умения работать в команде.

Все эти качества определяют процесс гармоничного становления социально ответственной личности.

## Методика «Репка»

(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.

## Ситуационные задачи

### 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 Родине. 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 ситуации	<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

Название задачи	<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 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> <p>а. усталость, утомляемость: ребёнок так устал, что просто не хочет дальше идти, а тем более бежать;</p> <p>б. ребёнок натёр ноги из-за плохо подобранной обуви;</p> <p>в. ребёнок проголодался и очень хочет есть;</p> <p>г. ребёнок замёрз или промочил ноги;</p> <p>д. неожиданная ссора или обида;</p> <p>е. испортилось снаряжение: фонарик перестал светить, порвалась обувь и т. д.</p>
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.Окинцице и поделитесь с товарищами.
Оценка	Выберите из предложенных способов решения проблемы наиболее оптимальный.

### Технологическая карта

<b>Название задачи</b>	<b>«И вот бегу я на девятое КП»</b>
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	Знание правил организации соревнований по спортивному ориентированию; умение оказать первую помощь условно пострадавшему;

задача	
Ожидаемые результаты	Отстаивание свое точки зрения; корректировка своего поведения.
Способы оценивания результатов	Сравнительная оценка высказываний по способу решения выхода из сложившейся ситуации.

### 3.1. Методические материалы о деятельности творческого объединения

### 3.2. Информационные материалы о коллективе

### 3.3. Материалы о работе с родителями

### 3.4. Материалы по профориентации

#### 3.4.1. Методические материалы по профориентации

1. **Давыдкина, С.В.** Использование игр по профориентации на занятиях в дополнительном образовании [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-teme-ispolzovanie-igr-po-proforientacii-na-zanyatiyah-v-dopolnitelnom-obrazovanii-6644842.html> – (дата обращения 07.10.2024).
2. **Сизова, А.В.** Подборка психологических профориентационных тестов [Электронный ресурс]: Образовательная социальная сеть nsportal // Режим доступа: <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2014/12/18/podborka-psikhologicheskikh-proforientatsionnykh>. – (дата обращения 07.10.2024).
3. **Соломина, Л.Ю.** Проектная деятельность обучающихся по профориентационной тематике как технология педагогического сопровождения процессов их профессионального самоопределения: методические рекомендации для педагогов дополнительного образования тестов [Электронный ресурс]: Образовательная социальная сеть nsportal // Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/01/15/metodicheskie-rekomendatsii-dlya-pedagogov> – (дата обращения 07.10.2024).
4. **Шамсутдинова, Д.Р.** Организация профориентационной работы в УДОД: методические рекомендации [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-organizaciya-proforientacionnoj-raboty-v-uchrezhdeniyah-dopolnitelnogo-obrazovaniya-7005087.html> – (дата обращения 07.10.2024).

#### 3.4.2. Профессиограммы

Некоторые профессии, для которых необходимы навыки и умения в сфере спортивного туризма: тренер по спортивному туризму, педагог дополнительного образования

туристско-краеведческой направленности, промышленный альпинист, гид-проводник, инструктор по туризму, аниматор по туризму и другие.

**Тренер (инструктор) по спортивному туризму** — специалист, который организует и проводит спортивно-туристические мероприятия и экскурсии, направленные на активный отдых и изучение природных достопримечательностей. Включает обучение и подготовку участников к различным видам спортивного туризма: пешему, водному, горному, велосипедному и лыжному

Особенность профессии — необходимость не только физической подготовки участников, но и обучения их теоретическим основам безопасного нахождения в природе. Важно уметь преодолевать сложные участки маршрута, правильно использовать снаряжение, грамотно ориентироваться в природных условиях и справляться с непредвиденными ситуациями.

#### Обязанности

Некоторые обязанности тренера по спортивному туризму:

- Планирование и организация походов и экспедиций — разработка маршрутов с учётом уровня подготовки участников и специфики местности.
- Обучение участников — проведение инструктажей и тренировок по технике безопасности, правилам поведения в природе и основам выбранного вида спортивного туризма.
- Контроль за безопасностью — мониторинг состояния здоровья участников, обеспечение соблюдения правил безопасности во время мероприятия.
- Проведение обучающих мероприятий — учебные занятия по ориентированию на местности, использованию специализированного снаряжения, основам выживания и оказанию первой помощи.
- Адаптация программы — модификация маршрутов и программы мероприятий в соответствии с погодными условиями и физическим состоянием группы.

#### Навыки

Для работы тренером по спортивному туризму необходимы, например:

- Умение планировать и организовывать туры — анализ местности, изучение климатических условий, выбор снаряжения и подготовка к маршруту.
- Знание правил безопасности — умение быстро принимать решение в случае экстренной ситуации, знать, как оказывать первую доврачебную помощь.
- Способность работать в команде — лидерские качества, умение устанавливать контакт с участниками, мотивировать на достижение целей.

#### Образование

Для работы тренером по спортивному туризму рекомендуется получить образование в вузе, занимающемся подготовкой кадров для сферы туризма. В приоритете — направление «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (код: 49.03.03) Узкоспециальные знания инструкторы получают на курсах в рамках повышения квалификации и переподготовки.

#### Где работает

Тренеры по спортивному туризму востребованы в различных организациях и учреждениях, например:

- спортивные клубы и федерации, которые организуют соревнования по спортивному туризму;
- учреждения дополнительного образования, секции туризма и спортивные лагеря;

- туристические агентства и компании, занимающиеся организацией активных туров и походов;
- муниципальные спортивные центры, которые предлагают программы активного отдыха и оздоровительные мероприятия;
- образовательные учреждения, где спортивный туризм включён в школьные или вузовские программы как часть физической подготовки.

**Промышленный альпинист** — специалист, выполняющий работы на высоте с применением технологий канатного доступа и специального альпинистского снаряжения. Проводит монтажные, ремонтные, строительные и клининговые работы в местах, где использование традиционных методов доступа (строительных лесов, подъёмников, люлек) невозможно или экономически нецелесообразно.

Обязанности

Некоторые обязанности промышленного альпиниста:

- Подготавливать альпинистское снаряжение и проверять его исправность (осматривать верёвки, карабины, страховочные системы перед каждым спуском).
- Выполнять монтаж и демонтаж конструкций на высоте (устанавливать рекламные щиты, антенны, элементы фасадных систем).
- Проводить ремонтные и реставрационные работы на фасадах зданий — заделывать трещины, восстанавливать штукатурку, окрашивать поверхности.
- Осуществлять техническое обследование высотных объектов — выявлять дефекты конструкций, составлять дефектные ведомости.
- Выполнять мойку и очистку фасадов, окон высотных зданий — удалять загрязнения с помощью специальных моющих средств.
- Проводить сварочные и монтажные работы на промышленных объектах — ремонтировать металлоконструкции мостов, вышек, башен.

Специалист также отвечает за правильную организацию рабочего места на высоте и обеспечение безопасности других работников.

Требования

Некоторые требования к профессии промышленного альпиниста:

- Знание технологий высотных работ и строительных процессов.
- Умение работать с альпинистским и строительным оборудованием.
- Владение навыками безопасной работы на высоте.
- Физическая выносливость и хорошая координация движений.
- Знание основ оказания первой медицинской помощи.
- Умение читать техническую документацию и чертежи.

Согласно квалификационным требованиям, промышленному альпинисту присваиваются разряды с 5-го по 7-й. Разряд определяется сложностью работ и применяемыми технологиями.

Обучение

Чтобы стать промышленным альпинистом, необходимо пройти специальное обучение в сертифицированных центрах. Программа включает теоретические знания и практические занятия на высоте. Основные этапы обучения: изучение техники безопасности, работа со снаряжением, освоение различных способов перемещения на высоте.

После завершения обучения необходимо получить удостоверение промышленного альпиниста и регулярно проходить переаттестацию. Также требуется медицинская справка, подтверждающая отсутствие противопоказаний к работе на высоте.

Зарплата

Оплата обычно сдельная, зависит от сложности и объёма работ. В сезон возможна работа без выходных. При выполнении особо сложных работ или в экстремальных условиях применяются повышающие коэффициенты.

Средние зарплаты по регионам:

- Москва — 90–180 тысяч рублей;
- Санкт-Петербург — 80–160 тысяч рублей.

### 3.4.3. Тест на профориентацию

#### «Определение профессионального типа личности Дж. Голланда»

**Инструкция для испытуемого:** В каждой паре профессий постарайтесь отдать предпочтение одной из них. Например, если в первой паре вы предпочитаете работу конструктора, напишите на своем листочке рядом с цифрой 1 букву «И». То же самое следует проделать со всеми остальными парами профессий.

1Р Инженер-технолог	1И Конструктор
2Р Вязальщица	2С санитарный врач
3Р Повар	3К Наборщик
4Р Фотограф	4П Заведующий магазином
5Р Чертёжник	5А Дизайнер
6И Философ	6С Психиатр
7И Учёный-химик	7К Бухгалтер
8И Редактор научного журнала	8П Адвокат
9И Лингвист	9А Переводчик художественной литературы
10С Педиатр	10К Статистик (в театре)
11С Завуч по внеклассной работе	11П представитель профсоюзного комитета
12С Спортивный врач	12А Фельетонист
13К Нотариус	13П Снабженец
14К Перфораторщик	14А Карикатурист
15П Политический деятель	15А Писатель
16Р Садовник	16И Метеоролог
17Р Водитель трамвая	17С Фельдшер
18Р Инженер-электронщик	18К Секретарь-машинистка
19Р Телеоператор	19П Режиссер

20Р Маляр	20А Художник по металлу
21И Биолог	21С Главный врач
22И Гидролог	22К Ревизор (налоговый инспектор)
23И Зоолог	23П Главный зоотехник
24И Математик	24А Архитектор
25С Работник детской комнаты милиции	25К Счетовод
26С Учитель	26П Командир отряда
27С Воспитатель	27А Художник по керамике
28К Экономист	28П Заведующий отделом
29К Корректор	29А Критик
30П Заведующий хозяйством	30А Дирижер
31Р Радиооператор	31И Специалист по ядерной физике
32Р Наладчик	32К Монтажник
33Р Агроном-семеновод	33П Председатель кооператива
34Р Закройщик	34А Декоратор
35И Научный работник музея	35С Консультант
36И Археолог	36П Эксперт
37И Ученый	37А Актер
38С Логопед	38К Стенографист
39С Врач	39П Дипломат
40С Психолог	40А Поэт
41К Главный бухгалтер	41П Директор

**Обработка и интерпретация результатов:** Подсчитайте число одинаковых букв, выбранных в каждой паре. Запишите соответствующие буквам цифры по следующей схеме, например:

Р	И	С	К	П	А
1	7	6	5	2	12

**Буквы обозначают:**

**Р** - реалистичный тип,

**И** – интеллектуальный тип,

**С** – социальный тип,

К – конвенциональный (офисный) тип,

П – предприимчивый тип,

А – артистический тип

Далее выбираются буквы, по которым набраны наибольшие баллы (первые два типа).

**Описание профессиональных типов личности (методика Дж. Голланда).**

**Реалистичный тип.** Выбирает из физического и социального окружения цели, ценности и задачи, которые являются для него объективными. Он занимается конкретными делами, ценностями и их использованием: вещами, инструментами, животными и машинами. Он избегает занятий, требующих абстрактного мышления, социальных отношений. Это мужской тип, асоциальный, эмоционально стабильный, конкретный, ориентированный на настоящее. Он предпочитает роли участника или члена коллектива, избегает руководящих ролей. Отдает предпочтение занятиям, требующим моторных навыков, физической ловкости, конкретности. Этому типу больше присущи математические, нежели вербальные, способности. Психомоторные навыки преобладают над арифметическими и вербальными способностями. Он добивается успеха в основном в области техники и спорта. Представители этого типа имеют простой взгляд на жизнь. При принятии решений зависят от других. Ориентированный на настоящее, эмоционально стабильный, занимающийся конкретными объектами (вещами, инструментами, машинами).

**Рекомендуются профессии: механик, электрик, инженер, агроном, садовник, шофер и т.д.**

**Интеллектуальный тип.** Занимается решением проблем окружающей среды, скорее с помощью идей, слов и символов, чем посредством физических и социальных навыков. Он способен достичь результатов, как в вербальной, так и в математической области деятельности. Интеллектуал оригинален, выигрывает награды, призы, завоевывает признание за творческие достижения в науке, его интеллектуальность является частичной компенсацией отсутствующих социальных и моторных навыков. Преобладают теоретические ценности, любит решать задачи, требующие абстрактного мышления. Гармонично развиты вербальные и невербальные способности. Он хорошо приспособляется, независим, самостоятелен, несоциален, аналитичен, рационален, независим, оригинален, критичен, любознателен, обладает способностью познания и воображения.

**Предпочитает научные профессии: ботаник, астроном, математик, физик, ученый.**

**Социальный тип.** Ставит перед собой такие цели и задачи, которые позволяют ему установить контакт с окружающей средой. Он использует свои навыки для тренировки, обучения других людей, для изменения их поведения. Этот тип обладает социальными умениями и нуждается в социальных контактах. В качестве черт его характера выступают склонность воспитывать, гуманность, женственность, психологическая настроенность. Социальный тип заинтересован в благополучии зависящих от него людей. При решении проблемных вопросов опирается больше на эмоции и чувства, умение общаться, чем на интеллектуальные ресурсы. Для этого типа представляют ценность социальные и этические проблемы и занятия. Социальный тип избегает «мужских» ролей, требующих моторных навыков, занятий с механизмами. У него высокие вербальные, но низкие математические способности. Он имеет хорошую приспособительную способность. Представитель данного типа активен, старается держаться в стороне от интеллектуальных проблем, но часто зависим от мнения группы людей. Рекомендуемые занятия: обучение и лечение (учителя, врачи, психологи). Такие люди добиваются успехов и завоевывают признание в области общения, управления, искусства, занимаясь лечением, преподаванием, воспитанием и другими подобными видами деятельности.

**Рекомендуются профессии: врач, учитель, психолог, консультант, воспитатель и другие.**

**Конвенциональный тип.** Выбирает из социального и физического окружения такие цели и задачи, ценности, которые установлены обычаем и обществом. В соответствии с этим его подход к проблемам стереотипный, практический и корректный. Он в некоторой мере непреклонен, консервативен и непоколебим. Предпочитаемые им занятия носят пассивный характер. Ему не нравятся специальности, требующие оригинальности и спонтанного выступления. «Конвенциал» обладает больше математическими, чем вербальными способностями. Он неважный оратор и руководитель, трудно приспособляется. В решениях зависит от других людей, имеет простой взгляд на жизнь. Не проявляет критичность, оригинальность, консервативен, зависим, не любит смену деятельности. Слабо развиты организаторские способности, преобладают математические способности.

**Отдает предпочтение профессиям, требующим четко структурированной деятельности, где ясно, что правильно, а что не правильно: машинопись, бухгалтерия, экономика.**

**Предприимчивый тип.** Избирает цели, ценности и задачи, позволяющие проявить энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, приключенчество. Он убедителен, ценит себя, самоуверен, оригинально агрессивен. У этой личности большая потребность в признании. Для этого типа характерна очень обширная сфера деятельности. Для него неприемлемы ограничивающие, асоциальные, ручные занятия, а также занятия, требующие усидчивости и большой концентрации. Наибольших достижений добивается в спорте и в области управления. Зависим от других. Самоутвердиться ему позволяет агрессивность, избирает цели, которые позволяют проявить энергию, энтузиазм, импульсивность, любит приключения. Представитель данного типа доминантен, любит признание, любит руководить. Ему не нравится практический труд, а также занятия, требующие интеллектуальных усилий, усидчивости. Хорошо решает задачи, связанные с руководством, статусом и властью, агрессивен и предприимчив, обладает хорошими вербальными способностями.

**Предпочитает «мужские», волевые, руководящие роли, где он может удовлетворить свои потребности в доминировании и признании. Рекомендуются профессии: заведующий, директор, телерепортер, артист, журналист и другие.**

**Артистический тип.** При общении с окружающими опирается на свои чувства и эмоции, интуицию и воображение для создания художественных образов и продуктов. Решение проблем осуществляется им в зависимости от своего воображения и от вкуса. Он верит в свои субъективные впечатления и фантазию при решении и истолковании возникающих проблем. Его характеризует сложный взгляд на жизнь, гибкость, независимость решений, погруженность в свой внутренний мир и оригинальность. Он очень высоко ставит эстетические ценности. Стремится быть независимым творческим художником, обычно становится учителем своего вида искусства. Ему не нравятся «мужские» занятия, такие, как спорт, ремонт машин. Основные его достижения – в области искусства. Это самый оригинальный тип. Оригинальность проявляется в первую очередь в творчестве. У артистического типа высоко развиты моторные и вербальные способности.

Он имеет исключительно хорошие способности восприятия и моторики, которые приводят к крупным успехам в искусстве. «Артист» выражается средствами искусства, компенсирующими его отчуждение от окружающих; развивая и выражая художественное дарование, он обеспечивает себе уважение и признание. Он избегает многочисленных межличностных отношений и отстраняется от людей. Это идет артисту на пользу, поскольку для творчества необходимо освободиться от конвенциональных обычаев, надо

быть свободным и свободно мыслить. У него имеется высокий жизненный идеал, усвоенный уже в молодости, - стремление к выделению самого себя.

**«Артист» предпочитает занятия, которые носят творческий характер: музыку, рисование, литературное творчество, фотографию.**

#### 4. Компонент результативности

##### Материалы о формах диагностики и аттестации

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.

## Методы мониторинга

## Материалы по выявлению уровня усвоения образовательных программ

### 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»**

1. Набор приемов, проводимых самим участником для обеспечения безопасности и направленных на самозадержание в случае срыва в опасной зоне
- а) страховка б) само страховка в) сопровождение

2. 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
3. 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 рукавицах  
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) бергшрунд 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
ВСЕГО:	27 баллов

## 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 б) ссадина в) потертость</i>	1 балл

9. Наложить шину и дать болеутоляющие средства, это первая помощь при а) вывихе б) растяжении, разрыве связок в) ушибе	1 балл
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>	1 балл

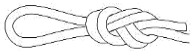

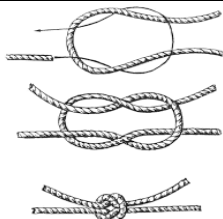
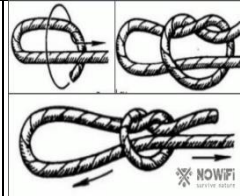



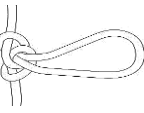
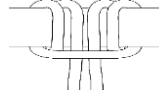

<ul style="list-style-type: none"> <li>а) поместить в горячую воду</li> <li>б) натереться салом</li> <li>в) принять две таблетки валерианы</li> <li>г) поможет «Минтон»</li> <li>д) вымыть с мылом обмороженное место</li> </ul>	
<p><b>6. Что такое антропометрия?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) наука о психическом развитии</li> <li>б) наука о происхождении жизни на земле</li> <li>в) наука о внутренних органах человека</li> <li>г) измерение расстояния на местности</li> <li>д) определение уровня физического развития (рост, вес, и т.п.)</li> </ul>	2 балла
<p><b>7. Что лучше применять сразу после длительной, тяжелой тренировки?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) овощи</li> <li>б) мясо, рыбу</li> <li>в) газированную воду</li> <li>г) фруктовый сок, глюкозу</li> <li>д) кисломолочные продукты</li> </ul>	1 балл
<p><b>8. Причины появления мозолей на ногах?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) преобладание жиров в питании</li> <li>б) частое хождение босиком</li> <li>в) неправильно выбранный темп движения</li> <li>г) шерстяные носки, одетые на босую ногу</li> <li>д) грязные носки</li> </ul>	1 балл
<p><b>9. Что такое сколиоз?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) чрезмерная забывчивость</li> <li>б) отложение солей</li> <li>в) закупорка сосудов</li> <li>г) искривление позвоночника</li> <li>д) воспаление коленного сустава</li> </ul>	1 балл
<p><b>10. Первая медицинская помощь в походных условиях при пищевом отравлении?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) выпить большое количество кипяченой воды или раствор марганцовки</li> <li>б) выпить «Корвалол»</li> <li>в) лечь спать</li> <li>г) плотно покушать</li> <li>д) позвонить по номеру 9-1-1 и ждать помощи от американцев</li> </ul>	1 балл
ВСЕГО	12 баллов

**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		
Земляной обрыв		
Родник		

Пешеходный мостик		
Финиш		
Теряющаяся тропинка		
Яма		
Микробугорок		
Старт		

Непреодолимый каменный обрыв		
Пересыхающая канава		
Контрольный пункт		
Легкопроходимый лес		

Сухая канава		
Непреодолимое болото		
Озеро		
Открытый песок		

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







<b>1</b>		Т						
<b>2</b>		У						
		<b>3</b>						
<b>4</b>				И				
			<b>5</b>	З				
<b>6</b>				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. \_\_\_\_\_




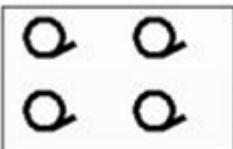
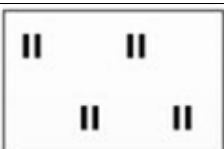

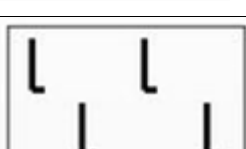



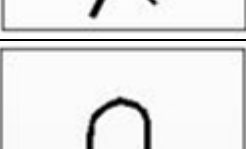
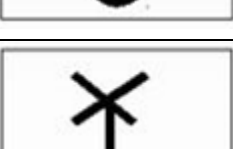
8. Написать и нарисовать условные знаки для спортивного ориентирования.

					 2
	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) \_\_\_\_\_

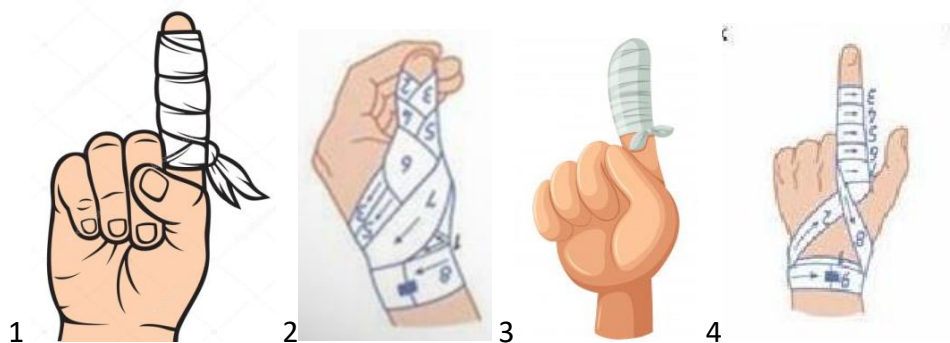
1. Соедини стрелочками виды туризма с их правильными определениями:

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	

## Ориентирование

4. Цветными карандашами нарисуй условные знаки:

Старт	Финиш	Контрольн ый пункт (КП)	Шоссе	Здание	Дерево	Кустарник

5. Какие знаки дистанции изображены на спортивной карте? Напиши их названия:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

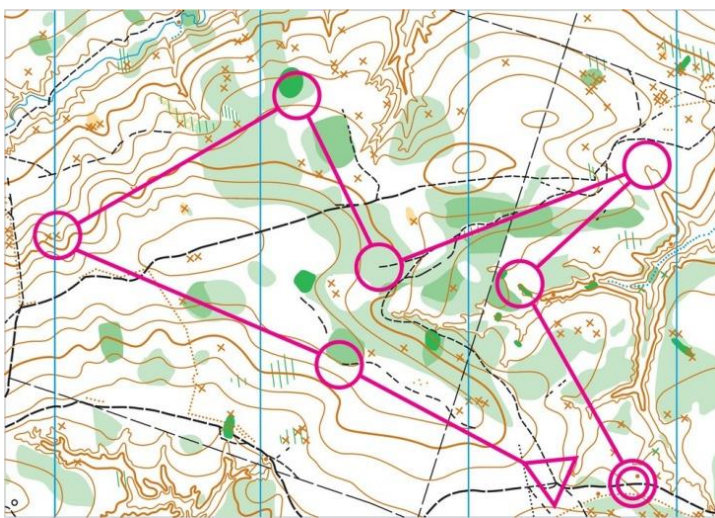
Обведи красным цветом труднопроходимый участок леса. Расставь порядковые номера контрольных пунктов от старта к финишу.

На каком объекте размещен КП 3?

\_\_\_\_\_

На каком объекте размещен КП 4?

\_\_\_\_\_



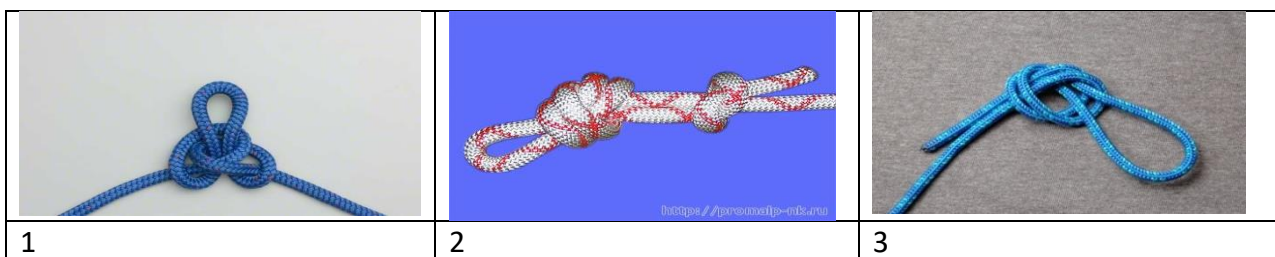
6. Развиваем глазомер: сколько может быть шагов от крыльца школы до ворот? Запиши \_\_\_\_ . Проверь свое предположение шагами, запиши \_\_\_\_ .

7. Рассмотрите внимательно рисунки.

На каком из них завязан не простой проводник? \_\_\_\_\_

На каком у простого проводника нет контрольного узла? \_\_\_\_\_

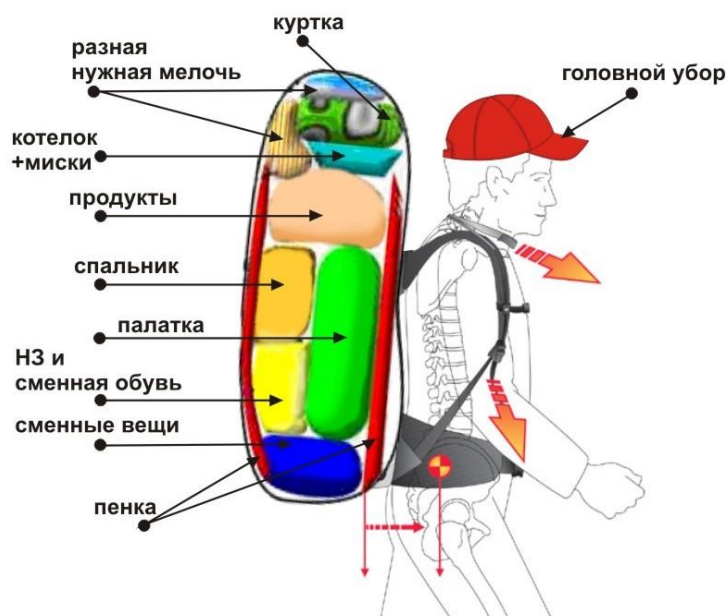
На каком простой проводник завязан правильно? \_\_\_\_\_



8. Нарисуй к каждому указанному правилу поведения на природе экологический знак.

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:

					
1	2	3	4	5	6

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

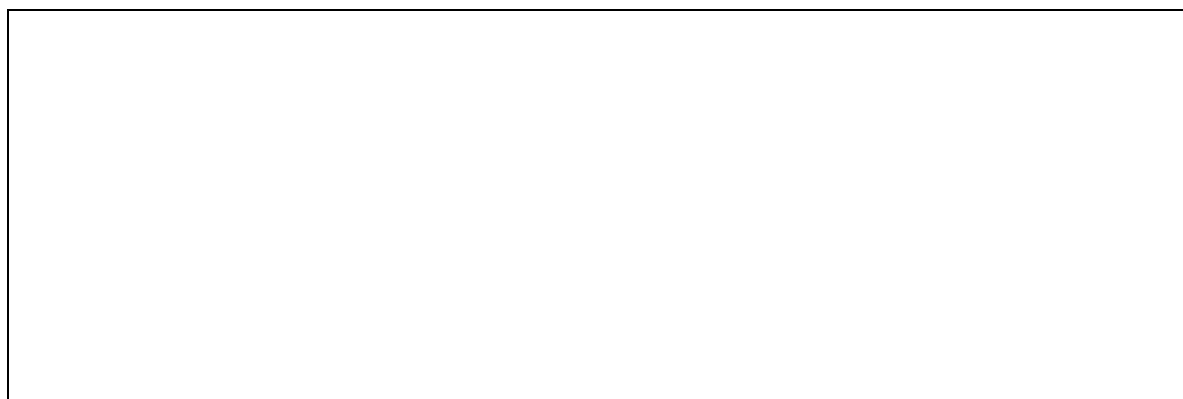
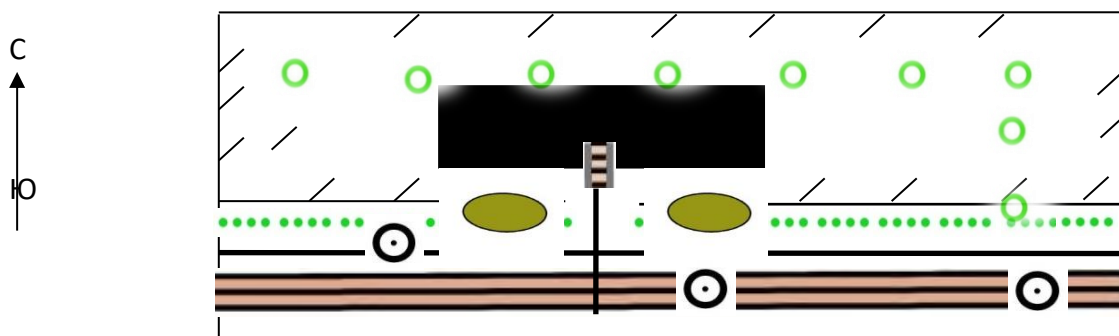
11. Прочти правила наложения бинта и потренируйся с товарищем в бинтовании пальца. Ты начал бинтование сверху или снизу (подчеркни)?

<ul style="list-style-type: none"> <li>• При наложении повязки нужно стоять лицом к пострадавшему, чтобы видеть его состояние.</li> <li>• Скатанную часть бинта нужно держать в правой руке, а конец бинта в левой. Бинтуют слева направо, снизу вверх.</li> <li>• Бинт должен как бы катиться по бинтуемой поверхности, не удаляясь от нее далеко</li> </ul>	 <p>У тебя получилось так, как на этой картинке? _____</p>
---	--

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

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

По примеру сделай свой план школы.



13. Рассмотрите внимательно топографическую и спортивную карты (местность разная).  
Найди 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) \_\_\_\_\_

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

Пешеходный				
Водный				
Лыжный				

- Помоги туристу подобрать одежду для зимнего похода:



Запиши номера выбранных предметов одежды:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Как называются предметы, изображенные на картинках? Стрелочками соедини предметы с их названием и назначением в походе:

Рюкзак		Использовать как матрасик, защитить себя от холодной земли
Спальник		Спрятаться от непогоды, холода, переночевать
Палатка		Не потерять тепло во время сна
Коврик		Переносить вещи в походе

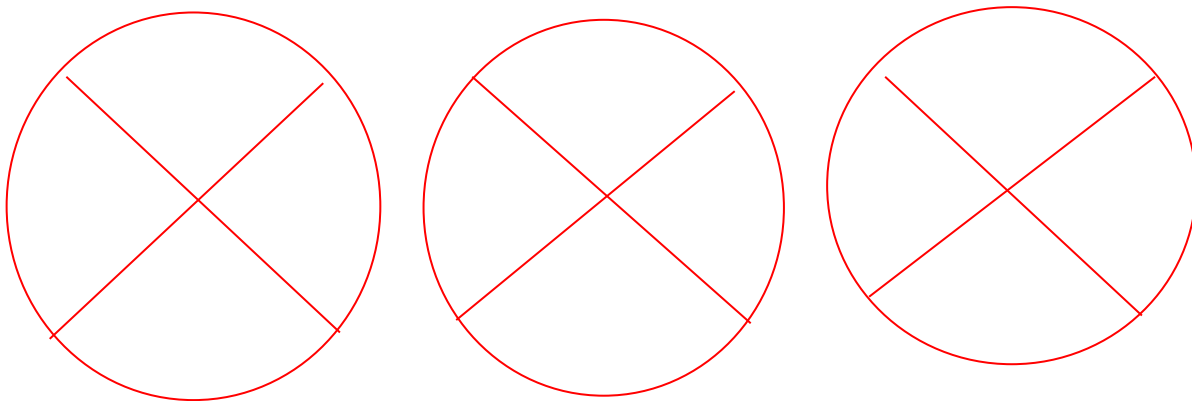
4. Помоги Белочке и Ёжику собрать рюкзак: зачеркни карандашом предметы, которые в походе не нужны:



Какие предметы необходимы в первую очередь в походе? запиши

---

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:



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 растительности	без

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 Зверобой

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
Белые	сведения о мало изученных видах
Серые	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:



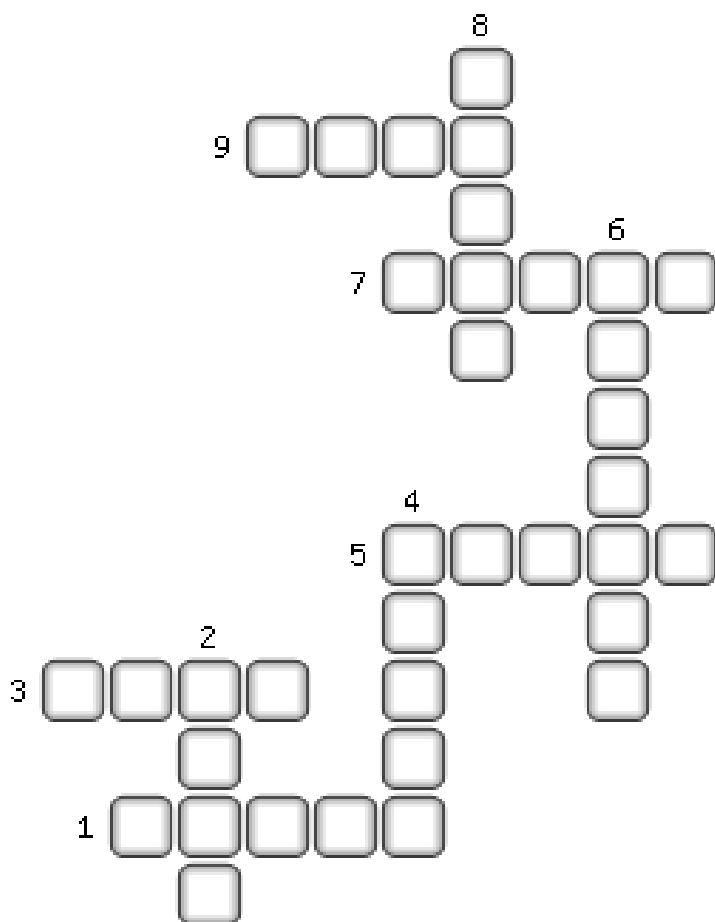
1 2 3

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:

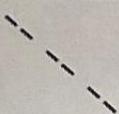
















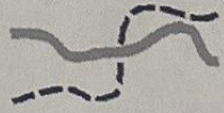
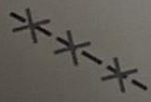



1. Полосатое животное.
2. Упрямое животное.
3. Большое животное с хоботом.
4. Гнездо на дереве, а не птица. С ветки на ветку летает, резвится.
5. У ребят хватких на реке хатки. Хвост – веслом, шуба – с серебром.
6. Животное с рогом на носу.
7. Не дерево, а суковато.
8. Самая опасная рыба, которая живёт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

**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
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.	Развитие скоростно-силовых способностей и быстроты
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.	Развитие мелкой моторики, быстроту и скорости выполнения движения.
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.	Развитие равновесия, устойчивости, скорости реакции, двигательнo-координационные.
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.	Развития скоростных способностей, силы, выносливости Преодоление плавного переноса на крутонаклонную переправу
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)	Развития физической силы и выносливости, координации движения, укрепление мышц ног, рук и спины
6. Выполнение серия повторений на навесных переправах и спуска по перилам из различных плоскостях, углом наклона с разными периодами отдыха между подходами.	Развивают легочную и сердечно сосудистую систему
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 горизонтальную балку веревка 30-40 метров и постепенно тренер выпускает веревку по которой занимающийся поднимается. В зале с небольшой высотой потолка спортсмен может преодолеть без отдыха вертикальные перила любой длины.	Развитие скорости реакции и силы, выносливости Развитие скорости выполнялись определённого отрезка, скоростно-силовых способностей.

<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>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>Преодолении страха высоты</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Преодолении 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 двигательно-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.



*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.