

Департамент образования мэрии города Новосибирска
Отдел образования администрации Калининского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска
«Центр детского творчества «Содружество»

Учебно-методический комплекс
к общеобразовательной общеразвивающей программе
туристско-краеведческой направленности
**«Школа безопасности
и туризма»**

Автор-составитель: Волкова Наталья Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Новосибирск, 2016

Учебно-методический комплекс к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Школа безопасности и туризма» одобрен научно-методическим советом МБУДО ЦДТ «Содружество» (Протокол № 4 от 27.05.2016).

Учебно-методический комплекс включает в себя:

1. Дидактические и раздаточные материалы по темам (дидактические карточки, игры, кроссворды, викторины);
2. Контрольно-измерительные материалы:
 - тесты по годам обучения в нескольких вариантах,
 - критерии обработки результатов тестирования,
 - критерии оценки уровня физической подготовленности учащихся по годам обучения.
3. Диагностический инструментарий для оценки развития личности, детского коллектива, степени социализации учащихся;
4. Оценочные материалы, разработанные педагогом.
5. Возрастные особенности младших школьников *(на основе периодизации Л.С. Выготского и Д.Б. Эльконина)*;
6. Критерии эффективности реализации образовательных программ *(по Хуторскому А.В.)*.

*Дидактические и
раздаточные материалы по
темам*



Тема «Виды туризма»

Выделяются следующие виды и разновидности туризма:

по характеру путешествия: горный, сухопутно-равнинный, подземный (пещерный), водный подводный, комбинированный;

по способу передвижения: пешеходный, горно-пешеходный, лыжный, велосипедный, парусный, автомобильный, конный.

Основные направления в туризме – туристское многоборье и спортивные походы.

Каждый из видов туризма требует от человека определенных качеств, определенного психического склада. Если ты любишь думать не спеша, основательно, многократно проверяя себя, водный туризм тебе не подходит.

Когда ведешь плот по мчащейся в каменном русле реке, не можешь остановиться и подумать; ты должен на ходу успеть придумать один из возможных маневров (пусть не лучший) и немедленно осуществить его.

А вот в лыжном или в горном походе у тебя почти всегда есть время подумать. Здесь главное, чтобы решение было самое оптимальное, а оно всегда бывает одно, и его трудно отыскать.

Если ты слишком боишься высоты, и тренировкой не можешь достигнуть успеха, горный туризм вряд ли тебе подойдет.

А в сложном зимнем лыжном походе нужно обладать специальным качеством: быть психологически устойчивым к длительной жизни на холоде.

Тема «Оздоровительная и познавательная роль туризма»

Туризм является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закалённого человека. Пусть он не даёт такого развития мускулатуры, как другие виды спорта (гимнастика, бокс, футбол), но здоровью туриста могут позавидовать многие. Ему не страшно промочить ноги, он не боится простудиться на ветру, вымокнуть под дождём. Туризм закаляет так, как ни один другой вид спорта. Более того, туризм с его большими, но равномерно распределёнными по времени нагрузками способствует излечению некоторых заболеваний.

Занятия туризмом вырабатывают у человека ряд очень ценных навыков, например, навык в правильной ходьбе. Кроме того, турист обладает и другими, подчас незаметными навыками, которые в сумме делают человека приспособленным к жизни. Он умеет быстро развести огонь, сварить пищу, правильно ориентироваться и не заблудиться в лесу, быстро починит порвавшуюся одежду.

В туристских походах оживают и получают совершенно новое значение многие знания, приобретённые на уроках географии, биологии, математики.

Но туризм – это не только средство физического и прикладного воспитания. Он учит коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, самостоятельности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи.

В туристском походе вырабатывается умение преодолевать трудности. Но трудности лишь в редких случаях можно преодолеть в одиночку. Как правило, только усилия всей группы дают результаты. Так ребята учатся коллективизму

не на словах, а на деле. Ради общего дела они учатся преодолевать усталость, становятся выше личных симпатий и антипатий, помогают друг другу быть чуткими.

Туризм обогащает духовную жизнь, является прекрасным средством познания красоты природы. Он помогает в выборе профессии.

Тема: «Туристско-бытовые навыки юного туриста»

Личное и групповое снаряжение, ремонтный набор

Список личного снаряжения для летнего многодневного похода:

- | | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 1. Рюкзак. | 11. Кроссовки. |
| 2. Спальный мешок. | 12. Кеды. |
| 3. Туристский коврик. | 13. Носки (х/б и шерстяные) |
| 4. Куртка-ветровка. | 14. Посуда (миска, ложка, кружка) |
| 5. Спортивный костюм. | 15. Полотенце, носовые платки |
| 6. Свитер. | 16. Зубная паста, щётка, мыло. |
| 7. Куртка-ветровка. | 17. Расчёска. |
| 8. Футболки. | 18. Очки солнцезащитные. |
| 9. Шорты. | 19. Записная книжка, карандаш. |
| 10. Нижнее бельё. | 20. Купальный костюм |

Список группового снаряжения для летнего многодневного похода:

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. Палатка. | 9. Фонарики. |
| 2. Пила. | 10. Спички. |
| 3. Топор. | 11. Ножи. |
| 4. Костровое хозяйство
(рогульки, перекладыны, тросик). | 12. Медаптечка. |
| 5. Брезентовые рукавицы
(для дежурных) | 13. Ремнабор. |
| 6. Вёдра (котлы). | 14. Карты, схемы. |
| 7. Половники. | 15. Блокнот, карандаши. |
| 8. Плёнка полиэтиленовая. | 16. Компас. |

Состав ремонтного набора:

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. Плоскогубцы. | 10. Булавки. |
| 2. Шило. | 11. Гвозди. |
| 3. Изолента. | 12. Клей «Момент». |
| 4. Проволока. | 13. Пуговицы. |
| 5. Ткань для заплаток. | 14. Нитки № 10. |
| 6. Ножницы. | 15. Дратва. |
| 7. Скотч. | 16. Иглы. |
| 8. Шнур. | 17. Резинка |
| 9. Напильник. | |

Дидактическая игра «Укладка рюкзака»

Вариант 1

Перед началом игры участники раскладывают на траве или на полу пустой рюкзак и необходимые вещи: спальник, туристский коврик, туристский костюм (брюки, куртка, кеды или кроссовки), предметы туалета, миску, ложку, кружку, нож, записную книжку или тетрадь. Можно каждому участнику дать консервную банку и мешочек с «крупой».

По сигналу ребята начинают укладывать вещи в рюкзак. Условия игры: быстро и правильно уложить рюкзак, застегнуть ремешки, подогнать заплечные ремни. Каждый из участников, уложив рюкзак, докладывает: «Готов!»

Первый, кто справился с заданием, получает число баллов, равное числу участников; второй – на один меньше. Укладка рюкзаков проверяется судьёй. За каждую ошибку начисляется штрафное очко, т.е. отнимается одно очко.

Вариант 2

Перед началом игры участники раскладывают на траве или на полу пустой рюкзак и необходимые вещи: спальник, туристский коврик, туристский костюм (брюки, куртка, кеды или кроссовки), предметы туалета, миску, ложку, кружку, нож, записную книжку или тетрадь и др. Можно каждому участнику дать консервную банку и мешочек с «крупой». К необходимым вещам добавляются предметы, не нужные в походе, например, стеклянный стакан, электрический чайник, кукла, гимнастические гантели, теннисная ракетка и т.д.

По сигналу ребята начинают укладывать вещи в рюкзак. Условия игры: быстро и правильно уложить рюкзак, застегнуть ремешки, подогнать заплечные ремни. Каждый из участников, уложив рюкзак, докладывает: «Готов!»

Первый, кто справился с заданием, получает число баллов, равное числу участников; второй – на один меньше и т.д. Укладка рюкзаков проверяется судьёй. За каждую ошибку начисляется штрафное очко, т.е. отнимается одно очко.

Вариант 3

В этом варианте для укладки нарисованного рюкзака используются не настоящие предметы, а карточки с изображениями этих предметов или карточки с названиями этих предметов. Среди «предметов» могут быть: ведро, зонтик, ножницы, ложка, платяная щётка, чемодан, кружка, садовая лейка, компас, полотенце, палатка, котелок, нитки с иглой, стакан, топор, расчёска, калоши, тетрадь, утюг, спички, фотоаппарат, карандаш, верёвка, вилка, подушка, нож, свеча, одеяло и т.д.

По сигналу ребята начинают «укладывать» вещи в рюкзак. Условия игры: быстро и правильно « уложить» рюкзак. Каждый из участников, выполнив задание, докладывает: «Готов!»

Этот вариант используется для учащихся начального звена.

Первый, кто справился с заданием, получает число баллов, равное числу участников; второй – на один меньше и т.д. «Укладка» рюкзаков проверяется судьёй. За каждую ошибку начисляется штрафное очко, т.е. отнимается одно очко.

Дидактические карточки «Личное и групповое снаряжение»

Карточка 1

Обведи или подчеркни предметы личного снаряжения для летнего многодневного похода.

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| 1. Рюкзак. | 11. Пила. |
| 2. Спальный мешок. | 12. Палатка. |
| 3. Книга. | 13. Дрова. |
| 4. Удочка. | 14. Посуда (миска, ложка, кружка). |
| 5. Спортивный костюм. | 15. Полотенце, носовые платки. |
| 6. Сгущёнка. | 16. Хлеб. |
| 7. Куртка-ветровка. | 17. Расчёска. |
| 8. Футболки. | 18. Молоток. |
| 9. Стеклобанка. | 19. Записная книжка, карандаш. |
| 10. Нижнее бельё. | 20. Купальный костюм. |

Карточка 2

Обведи или подчеркни предметы группового снаряжения для летнего многодневного похода.

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. Палатка. | 10. Расчёска. |
| 2. Рюкзак. | 11. Спички. |
| 3. Топор. | 12. Шоколадка. |
| 4. Костровое хозяйство
(рогульки, перекладыны, тросик). | 13. Медаптечка. |
| 5. Спальный мешок. | 14. Ремнабор. |
| 6. Вилка. | 15. Носки х/б и шерстяные. |
| 7. Половники. | 16. Блокнот, карандаши. |
| 8. Шапка-ушанка. | 17. Компас. |
| 9. Спички. | 18. Пила. |
| | 19. Печка. |

Карточка 3

Подчеркни предметы личного снаряжения для летнего многодневного похода одной чертой, группового – двумя.

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| 1. Рюкзак. | 11. Кроссовки. |
| 2. Палатка. | 12. Спички. |
| 3. Туристский коврик. | 13. Носки х/б и шерстяные. |
| 4. Куртка-ветровка. | 14. Посуда (миска, ложка, кружка). |
| 5. Спортивный костюм. | 15. Компас. |
| 6. Пила. | 16. Зубная паста, щётка, мыло. |
| 7. Топор. | 17. Карта. |
| 8. Футболки. | 18. Очки солнцезащитные. |
| 9. Шорты. | 19. Ремнабор. |
| 10. Котлы (ведра). | 20. Фонарик. |

Карточка 4

Из предложенного списка вещей выберите 10 самых необходимых для двухдневного лыжного похода по загородному маршруту протяжённостью 15

км. Номер выбранной вещи обведите кружком.

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1.Ремонтный набор. | 11.Карабин. |
| 2.Кеды. | 12.Варежки. |
| 3.Печка походная. | 13.Чайник. |
| 4.Удочка. | 14.Медицинская аптечка. |
| 5.Волейбольный мяч. | 15.Лыжи. |
| 6.Рюкзак. | 16. Шерстяной свитер. |
| 7.Примус. | 17.Накомарник. |
| 8.Палки лыжные. | 18. Валенки для дежурных. |
| 9.Полиэтиленовая плёнка. | 19.Фотоаппарат. |
| 10.Спальный мешок. | 20.Репшнур. |

Дидактические карточки «Ремонтный набор»

Карточка 1

Обведи или подчеркни предметы, входящие в состав ремонтного набора.

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 1.Плоскогубцы. | 9.Булавки. |
| 2.Фонарик. | 10.Гвозди. |
| 3.Изолента. | 11.Клей «Момент». |
| 4.Проволока. | 12.Карандаш. |
| 5.Ложка. | 13.Нитки № 10. |
| 6.Ножницы. | 14.Дратва. |
| 7.Цветная бумага. | 15.Иглы. |
| 8.Прищепка. | 16.Точилка для карандаша. |

Карточка 2

Собрать ремонтный набор, выбирая нужные предметы из 25 предложенных (16 предметов, входящих в ремнабор +9 предметов, в него не входящих, например, карандаши, ложка, вилка и т.д.) за контрольное время (1 минута). Контрольное время можно увеличивать или уменьшать, ориентируясь на подготовленность учащихся.

Правильность выполнения оценивается следующим образом: за каждый правильно подобранный предмет даётся 0,5 балла, неправильно подобранный – отнимается 0,5 балла.

Карточка 3

Собрать ремонтный набор из нарисованных предметов или карточек с названиями этих предметов (предметы, входящие в ремнабор + рисунки (карточки) предметов, не входящих в ремнабор и т.д.) за контрольное время (1 минута) Контрольное время можно увеличивать или уменьшать, ориентируясь на подготовленность учащихся.

Правильность выполнения оценивается следующим образом: за каждый правильно подобранный предмет даётся 0,5 балла, неправильно подобранный – отнимается 0,5 балла.

Тема «Установка палаток»

Дидактическая игра «Кто быстрее построит дом»

Вариант 1

Соревнуются 2 группы по 4-5 человек.

До начала соревнования палатки тщательно проверяются. Они должны быть одинаковыми, однотипными.

Перед установкой двускатных палаток судьи должны проверить грунт на месте установки палатки, чтобы исключить места, куда нельзя вбить колышек или где он не будет держаться. Команда должна знать, сколько можно использовать колышков (как правило, десять; боковые оттяжки не растягиваются), где ставятся коньковые кольца – снаружи или внутри палатки. Палатки каркасного типа можно устанавливать в помещении, в таком случае исключается использование колышков.

Перед началом игры палатки уже поставлены, а обе команды находятся внутри палаток, полог которых застёгнут.

По команде участники быстро расстёгивают палатку, выбегают из неё и сворачивают её по всем правилам, аккуратно складывая колышки и стойки в одно место. Затем сразу же по разрешению судьи вновь ставят палатку.

Установив палатку, команда опять забирается внутрь и застёгивается. Капитан докладывает: «Готово!»

Судья засекает время и проверяет, правильно ли установлена палатка. Штрафы начисляются: при установке двускатной палатки за общий перекося палатки, перекося ската, перекося стенки, ослабленную верёвку, неверно забитый или выдернутый колышек; при установке каркасной палатки – за незакреплённый тент, неправильно натянутый тент, ослабленные оттяжки.

Каждый штраф приравнивается к 10 секундам, штрафное время прибавляется к общему. Побеждает команда с наименьшим временем.

Вариант 2

Соревнуются 2 группы по 4-5 человек.

До начала соревнования палатки тщательно проверяются. Они должны быть одинаковыми, однотипными.

Перед установкой двускатных палаток судьи должны проверить грунт на месте установки палатки, чтобы исключить места, куда нельзя вбить колышек или где он не будет держаться. Команда должна знать, сколько можно использовать колышков (как правило, десять; боковые оттяжки не растягиваются), где ставятся коньковые кольца – снаружи или внутри палатки. Палатки каркасного типа можно устанавливать в помещении, в таком случае исключается использование колышков.

Дополнительные условия: поставить палатку, учитывая окружающую обстановку – «обрывистый берег», «заросли кустарника», «болотистое место», «отдельно стоящее дерево» и т. д.; а так же направление ветра. Таблички с указанием этих условий располагают по площадке, на которой устанавливается палатка.

По команде участники ставят палатку. Установив палатку, команда забирается внутрь и застёгивается. Капитан докладывает: «Готово!»

Судья засекает время и проверяет, правильно ли установлена палатка.

Штрафы начисляются: при установке двускатной палатки за общий перекося палатки, перекося ската, перекося стенки, ослабленную верёвку, неверно забитый или выдернутый колышек; при установке каркасной палатки – за незакреплённый тент, неправильно натянутый тент, ослабленные оттяжки, а так же за неправильно выбранное место для установки.

Каждый штраф приравнивается к 10 секундам, штрафное время прибавляется к общему. Побеждает команда с наименьшим временем.

Усложнением так же может служить задания: разложить туристские коврики, расстелить спальные мешки и т.д.

Дидактическая игра-эстафета «Умелый турист»

Участники разбиваются на две – три команды, придумывают название и выбирают капитана.

По одному участнику из каждой команды одновременно выполняют следующие задания:

Вариант 1

1. Вдеть нитку в иголку.
2. Пришить пуговицу.
3. Очистить картофелину.
4. Отпилить чурбачок.
5. Забить два гвоздя.

Вариант 2

1. Вынуть спальник из чехла и сложить обратно.
2. Расстегнуть и застегнуть рюкзак.
3. Закрепить верёвку на опоре.
4. Выложить костёр «колодец».
5. Пересыпать крупу из мешочка в миску и обратно.

Непременные условия:

- пуговица, игла, картофелины и другие предметы должны быть одинакового размера;

- спальный мешок и рюкзак, ножи, иглы должны быть одинаковыми.

Побеждает команда, качественнее и быстрее выполнившая все задания.

Дидактическая игра-эстафета «Весёлый турист»

Вариант 1

Участники разбиваются на две – три команды, придумывают название и выбирают капитана.

Каждая команда должна собрать в рюкзак по 10 предметов (например, туристский коврик, спальный мешок, миску, ложку, кружку, футболку, половник, расчёска, кеды, головной убор). Причём каждый участник бежит за вещью с рюкзаком, снимает его, расстёгивает, кладёт вещь, застёгивает, вновь одевает и бежит к своей команде.

Побеждает команда, быстрее собравшая рюкзак и выполнявшая все условия.

Вариант 2

Участники разбиваются на две - три команды, придумывают название и выбирают капитана.

Каждая команда должна собрать в рюкзак по 10 предметов (например, туристский коврик, спальный мешок, миску, ложку, кружку, футболку, половник, расчёска, кеды, головной убор). Причём каждый участник бежит за

вещью с рюкзаком, снимает его, расстёгивает, кладёт вещь, застёгивает, вновь одевает и бежит к своей команде.

Эстафета усложняется условиями прохождения участниками их этапов. Например, первый участник прыгает на одной ноге, второй бежит спиной, третий – зигзагами, четвёртый – перепрыгивает с кочки на кочку и т.д.

Побеждает команда, быстрее собравшая рюкзак и выполнявшая все условия.

Викторина туриста-хозяйственника

Участники делятся на две команды, каждой из которых ведущий поочерёдно задаёт вопрос викторины. За правильный ответ команда получает жетон зелёного цвета, за неполный – жетон красного (два красных жетона приравниваются к одному зелёному), если ответ был неправильным, право ответа передаётся другой команде. Побеждает команда, набравшая больше жетонов.

1. Почему сахар, крупу, лапшу, тушёнку и другие продукты, взятые в поход, рекомендуется делить на несколько равных частей и размещать в рюкзаках разных туристов?

2. Эмалированные и оцинкованные вёдра в поход брать не рекомендуется. Почему?

3. Почему сыпучие продукты (крупу, муку, сахар и др.) нельзя нести в рюкзаках в бумажных пакетах? Как правильно их упаковывать?

4. В туристской группе 15 человек. Для варки любимой туристами манной каши норма крупы на одного едока – 50 граммов. Запланировано в походе четыре варки каши. Сколько надо взять манной крупы?

5. Из каких двух частей состоит смета – документ о денежных расчётах на поход? С какой части нужно начинать работу над этим документом?

6. Какова норма сахара на одного туриста в день?

7. Опытные туристы утверждают, что в поход надо брать большой запас шнура, тесьмы, шпагата. Для чего этот запас может пригодиться?

8. Вы отправляетесь в поход на неделю. Сколько нужно хлеба на группу из 12 человек? Чем можно заменить хлеб?

9. В туристском лексиконе есть такой термин – «заброска». Что он означает?

10. Что нужно сделать, чтобы в походе не обнаружилось вдруг, что остался всего лишь один отсыревший коробок спичек, непригодный к использованию?

11. Известно, что «деньги счёт любят». Перед походом и во время него все денежные расходы должны записываться в специальную ведомость финансовых расходов. Кто это должен делать? Какие графы должны быть в этой ведомости?

12. Топоры, пилу, котлы – всё это несут разные туристы, а на привале они передают этот инвентарь дежурным по кухне. Но есть специальный набор разных мелких предметов, которые необходимы на походной кухне, – хознабор (или кухонный набор), который в одном чехле также поступает в руки дежурных у костра. Перечисли, что должно входить в кухонный хозяйственный набор.

13. Кто в походе отвечает за палатки и в чём состоят его обязанности?

14. Туристское снаряжение, как известно, делится на личное и групповое. Личное снаряжение готовит к походу и несёт каждый участник сам, а за подготовку группового снаряжения отвечает завхоз по имуществу (завснар). Почему же перед большим походом устраивается контрольный сбор, на котором завснар вместе с командиром обязаны проверить не только групповое, но и личное снаряжение каждого члена тургруппы?

15. Почему не рекомендуется сушить обувь у костра, размещая её близко к огню?

16. Во всякой туристской группе есть ответственный за питание – завхоз по продовольствию. Перед походом он рассчитывает количество продуктов, составляет меню, руководит закупкой, расфасовкой и раскладкой продуктов. А какие обязанности у завхоза во время похода?

17. Как ни старайся, но от хозяйственной деятельности туриста всегда остаётся мусор, отходы. Как грамотные туристы должны поступать с этим?

18. Что вы включите в состав ремонтной аптечки на многодневный пешеходный поход?

Ответы на вопросы викторины:

1. Во-первых, с целью более равномерного распределения груза между туристами, а во-вторых, для того, чтобы гарантировать себя от случайной утраты такого продукта.

2. В оцинкованном нельзя даже несколько часов хранить пищу, так как это может вызвать отравление. А эмалированные вёдра, во-первых, тяжелы по весу, а во-вторых, в них дольше варится пища, а самое главное – они боятся даже малейших ударов; эмаль при этом может потрескаться, отколоться и попасть вместе с пищей в желудок. А осколки эмали не менее опасны, чем осколки стекла.

3. Бумажные пакеты непременно порвутся. Сыпучие продукты надо упаковывать в мешочки из плотной ткани, а затем их вкладывать в полиэтиленовые пакеты для предохранения от сырости воздуха, от влаги.

4. Ровно 3 кг манной крупы.

5. Части сметы – расходная и приходная. Планируя поход, надо выяснить (сначала приближённо, а затем и точно), каких затрат (расходов) он потребует, а потом уже изыскивать средства (приходная часть сметы) для покрытия этих расходов.

6. 40-45 г.

7. Несколько примеров использования шнуров в походе;

- а) заменить оттяжку у палатки, ремень у пояса, шнурок у ботинка.
- б) обвязать охапку хвороста для переноски;
- в) подвязать подмётку, если она оторвалась на ходу;
- г) сорвать сухой сук для костра, торчащий высоко на стволе сосны, не залезая на неё;
- д) развесить на привале мокрую одежду, спальные мешки для просушки;
- е) оборудовать тент у костра, ветровой экран;
- ж) обвязать вокруг тела и рюкзака накидку от дождя при сильном ветре;

- з) огородить шнуром место, где поставлены вёдра с горячей пищей или водой, обозначить территорию лагеря группы на туристском слёте;
- и) зачерпнуть ведром воду из ручья с высокого обрывистого берега;
- к) оборудовать на горизонтальных шнурах между деревьями сушилку для мисок и другой посуды.

8. Если нет возможности пополнить в пути запас хлеба, надо засушить и взять с собой сухари на всё «бесхлебное» время похода. Норма хлеба на человека – 400 -500 г. в день. Следовательно: 7 дней x 12 чел. x 500 г.= 42 кг.

9. Часть продуктов, которая доставляется различными вариантами (машинами, вертолётом, по почте) перед второй половиной пути, или оставляется в надёжном месте в начале пути, если группа будет возвращаться по этому же пути.

10. Необходимо иметь «НЗ» – неприкосновенный запас, герметично упакованный, у разных членов тургруппы.

11. Ведомость расходов финансов ведёт казначей группы. В ведомости должны быть такие графы:

- а) дата расхода;
- б) наименование расхода (что куплено, за что уплачено);
- в) количество приобретенного;
- г) стоимость;
- д) израсходованная сумма (руб., коп).

12. В состав кухонного хозяйственного набора входят: нож столовый, расхожие спички, нож консервный, сухая растопка (сухое горючее), половник, доска для резки продуктов, клеёнка столовая, палка-мешалка, куски марли, губки для мытья вёдер, полотенце кухонное, мыло хозяйственное, рукавицы костровые, костровой тросик с крючками.

13. В походной палатке обычно проживают 3-4 туриста. Один из них должен быть назначен старостой, который отвечает за сохранность палатки. Ставят палатку жильцы, которые в этот вечер свободны от всяких обязанностей.

14. В туристской группе действует объективный закон зависимости членов тургруппы друг от друга. Поэтому если кто-то из туристов, забыл что-то из личного снаряжения или взял много лишнего или снаряжение оказалось некачественным, всё это может отразиться на благополучии всей группы.

15. Ботинки могут покоробиться из-за неравномерности нагрева кожи и удаления паров воды, потому что лучи огня нагревают лишь обращённую к костру сторону ботинка, а на другой стороне и внутри испарение происходит слабо.

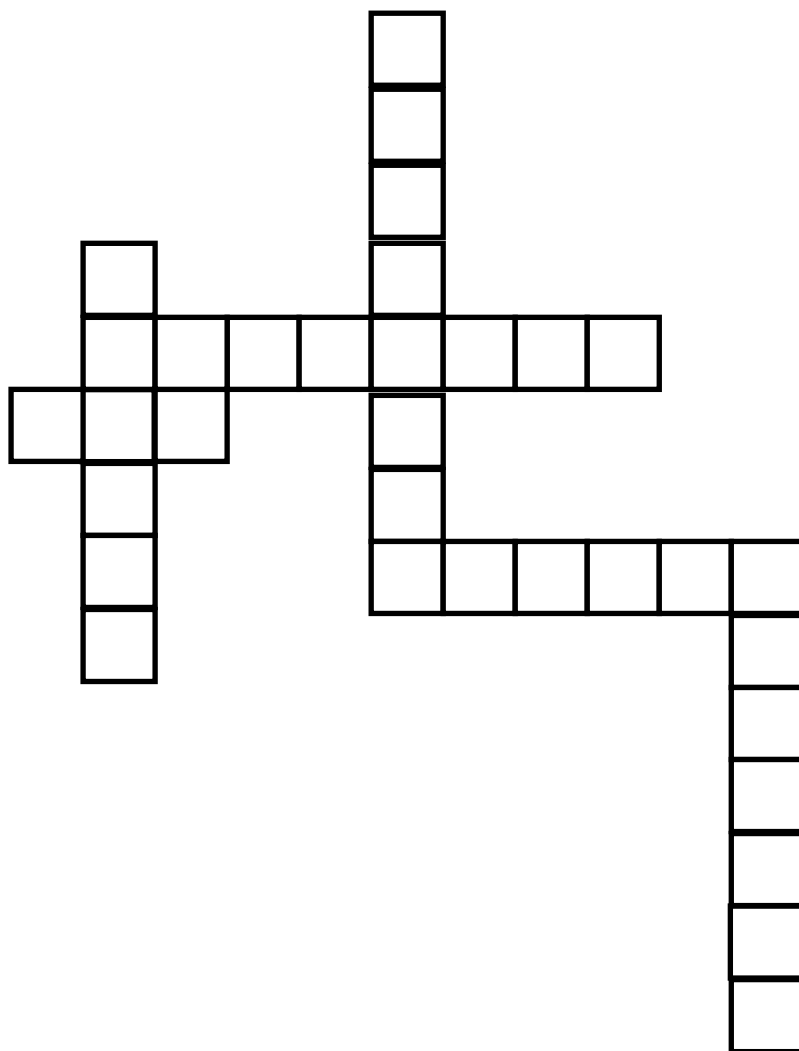
16. Выдача продуктов дежурным по кухне, учёт их расхода, консультирование поваров по технологии приготовления пищи, закупка продуктов по пути, их расфасовка и раскладка.

17. Где-то в сторонке от костра роют небольшую ямку для консервных банок, которые надо предварительно обжечь в костре, и пищевых отходов. Покидая бивак, яму засыпают землёй. Весь мусор, который может гореть, должен быть собран и сожжён на костре, сам костёр тщательно загашен. Остатки дров надо собрать и сложить штабелем под деревом. Место бивака

после туристов должно оставаться чистым.

18. В состав ремонтного набора входят такие основные предметы: напильник, моток мягкой проволоки, пассатижи малые, гвозди разные, шило, точильный брусок, клей «Момент», набор швейных игл, нитки, моток штопки, куски плотной ткани, суровые нитки, английские булавки, тесьма-резина, пуговицы, киперная лента, ножницы.

Кроссворд на тему: «Хозяйственный набор туриста»



По горизонтали: 1. Предмет из хознабора, предохраняющий дежурных от ожогов. 2. Инструмент для резки. 3. Приспособление для подвешивания посуды над костром.

По вертикали: 1. Приспособление для подвешивания посуды над костром. 2. Столовый прибор, необходимый для приготовления пищи. 3. Посуда, необходимая для приготовления пищи.

Ответы на кроссворд «Хозяйственный набор туриста»:

По горизонтали: 1. Рукавицы. 2. Нож. 3. Крючок.

По вертикали: 1. Тросик. 2. Половник. 3. Котелок.

Раздаточный материал по теме «Личное и групповое снаряжение»

Рюкзак	Спальный мешок	Туристский коврик	Миска	Ложка	Кружка
Свитер	Шорты	Компас	Полотенце	Палатка	Котелок
Ведро	Зонтик	Ножницы	Зубная щётка	Кепка	Расчёска
Садовая лейка	Нитки с иголкой	Стакан	Топор	Расчёска	Калоши
Тетрадь	Утюг	Спички	Фото-аппарат	Карандаш	Нож
Шило	Плоско-губцы	Нитки	Набор игл	Ткань для заплаток	Клей «Момент»
Пуговицы	Утюг	Ложка	Резина-тесма	Свеча	Скотч
Изо лента	Ножницы	Проволока	Вилка	Карандаш	Компас
Гвозди	Отвёртка	Наждачная бумага	Фонарик	Очки	Расчёска

Дидактическая карточка «Рейтинг снаряжения»

Группа туристов заблудилась в лесном заболоченном районе. Холодная дождливая осень. До населённого пункта 100 – 150 км.

Задача: принять решение о степени важности и нужности того или иного элемента снаряжения. Пронумеровать снаряжение в порядке снижения значимости.

	<i>Снаряжение</i>
	<i>Компас</i>
	<i>Спички</i>
	<i>Топор</i>
	<i>Спальный мешок</i>
	<i>Фонарь</i>
	<i>Карта местности</i>
	<i>Палатка</i>
	<i>Полиэтилен</i>
	<i>Котелок</i>
	<i>Продукты</i>

Ответ: сверху вниз: 2, 3, 4, 10, 8, 1, 7, 9, 6, 5.

Тема «Организация туристского быта»

В походах бивачные работы очень важны. Большого внимания требуют такие вопросы, как выбор места для бивака, организация и техника бивачных работ, свертывание лагеря.

Места для биваков предусматривают еще при разработке маршрута. Они должны отвечать определенным требованиям. Первое и самое важное – безопасность.

Бивак следует разбивать не позже чем за 2 ч до наступления темноты в защищенном от ветра, ровном, сухом месте вблизи от воды и дров.

Нельзя разбивать лагерь вблизи деревень, скотных дворов, у водоемов со стоящей цветущей водой, на пути перегона стада. Остановка у крутых берегов водохранилищ не менее опасна. Подмываемые водой, они рушатся.

Если поход проводится в горах, то при выборе места для бивака необходимо смотреть, чтобы место не было лавиноопасным, не находилось бы в зоне камнепадов, оползней, селей (грязевых потоков). Нельзя разбивать бивак рядом с горной речкой, а тем более в сухой части ее русла, так как в случае дождей лагерь может смыть бурным потоком воды.

Под бивак надо выбирать ровную, некрутую площадку и проверять, не покатаются ли камни с верха морены туда, где предполагается поставить палатки.

В тайге не следует устраивать лагерь в густом кустарнике или в хвойных зарослях из-за опасности возникновения лесных пожаров и из-за комаров.

Организация бивачных работ

Придя к месту разбивки лагеря, руководитель указывает место, куда следует сложить рюкзаки, говорит, кто и что должен вытащить из своих рюкзаков для обеспечения бивачных работ. В случае приближения дождя распоряжается накрыть рюкзаки полиэтиленовыми пленками. После этого определяет, кто идет за водой, кто устанавливает кострище для дежурных. Дежурные готовят продукты для приготовления ужина, а все остальные уходят заготавливать дрова.

И только после того, как у костра будет достаточно для приготовления ужина количество дров, половину группы можно оставить в лагере для установки палаток, а остальные продолжают заготовку дров для вечернего костра и приготовления завтрака.

Все бивачные работы нужно заканчивать до ужина. Участники похода должны знать об этом. Утром все бивачные работы должны быть закончены до завтрака.

Дежурных поднимают за 1,5-2 ч до общего подъема.

Дрова для приготовления завтрака должны быть заготовлены с вечера, сложены в стороне от остальных дров и накрыты полиэтиленовой пленкой на случай дождя.

С вечера должны быть отложены и продукты для приготовления завтрака.

Следует добиваться, чтобы подъем был организованным, а утренний туалет оперативным. До завтрака группа обязана успеть снять палатки и уложить рюкзаки. После завтрака котелки чистят новые дежурные, а старая смена за это время успевает уложить свои рюкзаки. Вот почему дежурство лучше передавать после завтрака. Новая смена дежурных заботится и о костре (заливает водой, укладывает дерн).

Оставшиеся дрова аккуратно складывают в одном месте, так как они могут пригодиться другой группе туристов. Это особенно важно во время зимних походов, когда группа ночует на приютах, в сторожках, в охотничьих домиках и т. д. Нужно всегда оставлять хотя бы небольшой запас дров и спички, с тем чтобы запоздавшая группа, лесники, охотники и т. д. могли ими воспользоваться. Опытные туристы знают этот неписанный закон и никогда не позволяют его нарушить

Работа у костра

Выбрав место для костра, устанавливают кострище и только после этого разводят костер.

Работа у костра ответственное дело. Надо знать, какие дрова следует использовать, как их уложить, чтобы на приготовление пищи затратить минимальное количество времени.

Необходимо знать, что в туризме чаще всего применяют следующие типы костров:



«Колодец» (1). Два полена кладут на угли параллельно, на некотором расстоянии друг от друга, поперек них – еще два и т. д. Такая конструкция по внешнему виду действительно напоминает колодезный сруб. Она обеспечивает хороший доступ воздуха к огню и поленья обычно горят равномерно по всей длине.

«Шалашик» или «конус» (2). Поленья укладывают на угли наклонно к центру. При этом они частично опираются друг на друга. При такой конструкции костра дрова догорают в основном в своей верхней части, но зато пламя получается мощным, жарким и концентрированным. Этот тип костра бывает выгоден, если нужно вскипятить воду или быстро приготовить что-нибудь в одном ведре или чайнике. Если же надо повесить на огонь не одну посудину, а несколько и, кроме того, желательно, чтобы все было готово одновременно, тогда «шалашик» не подходит. Тут лучше воспользоваться каким-нибудь другим типом костра, хотя бы тем же «колодцем».

«Звездный» (3). Поленья укладывают на груды углей с нескольких сторон по радиусам от центра. Горение происходит преимущественно в центре и по мере сгорания дров их продвигают ближе к центру.

«Таежный» (4, 5, 6). В разных туристских справочниках и руководствах рассказывается о разных формах костра «таежный». Самым практичным является вид «таежного» типа костра, представленный на рисунке. Он используется тогда, когда необходимо приготовить еду в дождь. У хорошо разгоревшегося костра любого типа кладут толстое полено, а на него кладут остальные дрова. Наклонно расположенные дрова способствуют быстрому стеканию воды, и дрова не успевают промокать.

«Три бревна» (7). Используют для обогрева, приготовления пищи, для поддержания огня во время ночевки. Такой костер складывается из трех больших бревен длиной 2-2,5 м. Для того чтобы соорудить такой костер, нужны время и силы, но зато он дает много тепла и горит, не требуя новых дров, несколько часов подряд, а если бревна достаточно толстые, то и всю ночь. Взрослые туристы применяют такой костер для ночевки на снегу без палаток.

Юным туристам пользоваться таким костром почти не приходится, но на всякий непредвиденный случай полезно знать, как его сделать. Для сооружения такого костра надо иметь достаточно много жарких углей. Эти угли рассыпают узкой полоской длиной 2-2,5 м. Затем набрасывают поверх углей хворост. Когда хворост хорошо займется, закатывают в огонь слева и справа два из трех приготовленных сухих бревен, оставив между ними расстояние примерно в две трети или половину диаметра бревна. Угли и горящий хворост окажутся между бревнами. Очень полезно бывает предварительно пройти вдоль этих бревен с топором и сделать на них по всей длине косые засечки, наподобие тех, которые делают плотники, когда им надо вытесать плоскость. Закатывая бревна в костер, надо повернуть их засечками к огню – так они быстрее разгорятся. Когда они хорошо разгорятся, на них сверху кладут третье бревно. На нем тоже лучше сделать засечки и, укладывая его, следить, чтобы они были обращены вниз к огню. Разгораются сухие бревна очень быстро и горят долго (при диаметре в 35-40 см или больше – всю ночь). У такого костра можно ночевать даже в сильные морозы.

Лучшими дровами для костра являются дрова хвойных деревьев (сосна, кедр), так как они мало искрят. Такие дрова хороши, когда планируется спать не в палатке, а у костра.

Для приготовления пищи можно использовать также сухую лиственницу и пихту. Следует помнить, что пихта часто «стреляет» угольками.

Из лиственных пород лучше других береза, но даже она считается хуже хвойных деревьев.

Если приходится брать на дрова упавшее дерево, то сначала его необходимо в нескольких местах попробовать топором и убедиться, не гнилое ли оно. Лучше срубить стоящее сухое дерево. Для этого делают подруб на треть или четверть диаметра ствола с той стороны, куда оно должно упасть. Затем делают подруб с противоположной стороны (примерно на ладонь выше первого подруба).

Нужно учесть, что при падении дерево щепится, и эта щепка, подобно пружине, может сильно отбросить комель назад, именно в ту сторону, где стоит турист, подрубивший дерево. Валить дерево, подрубая его равномерно со всех сторон по кругу, не рационально.

Когда подрубают дерево, то чередуют два рода ударов. Первый, наносимый под острым углом, должен поглубже проникнуть в толщу дерева. Второй удар приходится немного ниже и под менее острым углом. Им выбивают подрубленную древесину. Очередной удар идет под тем же углом, что и первый, на 1-2 см выше по стволу, а следующий – вглубь подруба, чтобы выбрать древесину, подрубленную предыдущим ударом, и т. д.

С упавшего дерева надо, прежде всего, снять сучки, пройдя вдоль него с топором. Ветви тут же собирают в кучу, они тоже пойдут в костер. После этого можно разделять ствол на поленья нужной длины. Пытаться сделать это до того, как дерево осучковано, не следует. Упавшее дерево почти всегда лежит, опираясь на ветви. Если в таком положении начать рубить ствол, то ветви будут амортизировать удары топора. Сил будет уходить много, а эффект будет незначительным. Поэтому сначала необходимо обрубить ветки, а затем приступить к обработке ствола.

Разведение костра

Разведение костра в сухую погоду не составляет трудностей. Для этого следует устроить шалаш разжигания из лучинок и щепы. Труднее приходится туристам после дождя, когда дрова отсырели. В любом случае нужно иметь сухие спички. Поэтому спички должны быть упакованы в полиэтиленовую пленку по одному коробку. Обведя лезвием горячего ножа по вдвое свернутой пленке с коробком спичек и обрезав лишние ее края, надежно запаковывают коробок со спичками.

При разжигании костра из отсыревших дров можно использовать сухое горючее или свечу. Огарок свечи в 2-3 см ставят на землю. Над ним шалашиком укладывают лучинки, бересту и/ш щепки, мелкие дрова. Лучинки должны касаться верхней половины язычка огня, но не фитиля, иначе пламя погаснет. Лучинки таким образом начинают подсыхать и загораются. Загораются и лежащие рядом мелкие щепки и дрова, успевшие подсыхнуть. Для

разведения костра хорошо использовать бересту, но ее следует снимать только с упавшего гнилого дерева. Бересту на маршруте обычно заготавливают впрок.

В дождь костер разводят под полиэтиленовой пленкой, а дальше все зависит от конструкции костра. В дождь «колодец» использовать нельзя, так как его быстро заливает водой. Поэтому лучше всего прибегнуть к «таежному», конструкция которого обеспечивает стекание воды с бревен.

Для приготовления еды лучше использовать так называемые «пламенные» типы костров («колодец», «шалашик»). Хотя «звездный» костер обычно считается жаровым, его тоже с успехом можно использовать для приготовления еды. Для этого следует уложить концы поленьев, находящиеся в центре, друг на друга. А если увеличить ширину зазора между поленьями первых двух типов «таежных» костров, жаровой костер даст достаточно пламени и его можно использовать для приготовления еды. Во время приготовления еды на костре могут быть использованы и жаровые типы костров. Выбор типов костров зависит от конструкции кострища. Если перекладина располагается над костром высоко, то приемлемы типы костров низкожаровые. Конечно же, экономнее и удобнее использовать жаровые типы костров. Для этого следует предусмотреть по 2-3 напайки на штырях, что позволит регулировать высоту перекладины.

Подготовленные для костра дрова следует складывать в 1,5-2 м от костра с подветренной стороны, чтобы горячий воздух от костра обдувал подготовленные дрова и тем самым подсушивал их.

Вечером, когда туристы отдыхают у костра, лучше использовать пламенные типы костров.

В безлесых районах (степных и горных), где приходится очень экономно расходовать дрова, лучше складывать сооружение из камней. Вход его по отношению к встречному ветру должен быть шире выхода, что обеспечивает хорошее горение дров. На мягком грунте можно выкопать траншею.

Тема «Питание в туристском походе»

В двухдневных и многодневных походах по родному краю для приготовления горячей пищи необходимы продукты, обеспечивающие приготовление первого (суп, борщ, щи), второго (мясное, овощное, молочное) и третьего блюд.

При двухразовом горячем питании разумно ограничиться тремя варками (один раз – первое блюдо, два раза – второе и в обоих случаях – третье блюдо). Режим питания при этом выглядит так: утром – завтрак (второе и третье блюда), вечером – ужин или поздний обед (первое, второе, третье). При таком режиме сравнительно большой дневной привал (продолжительностью до 30-50 мин.) должен быть организован с целью отдыха и питания, но без варки. Однако вскипятить чай, если группа имеет в своем распоряжении удобное костровое снаряжение, будет несложно и полезно.

Упаковка и хранение продуктов

Основной тарой, в которую укладываются продукты для похода, являются матерчатые мешочки.

Материю для мешочков лучше выбирать светлой окраски, чтобы на ней можно было шариковой авторучкой сделать надпись, обозначающую, что хранится в мешочке и сколько, например: «Гречка – 2кг», «Сахар – 1,5 кг» и т. д.

Продукты, которые особенно боятся влаги, например сахар, соль, сухое молоко, помимо этого, следует уложить в непромокаемые мешочки. Для этой цели вполне подходят полиэтиленовые пакеты, продающиеся в магазинах. В коротких походах – на 2-3 дня – они могут вполне заменить и матерчатые мешочки. Сливочное масло нужно перетопить и также перелить в пластиковую бутылку. Сахар покупают обычно в пачках и, не распечатывая, их укладывают в полиэтиленовые пакеты, а потом в матерчатые мешочки. Хлеб также обязательно укладывают в матерчатые мешки. Дело в том, что даже при аккуратном обращении хлеб начинает крошиться примерно на второй день, а уже на третий-четвертый – значительная часть его выдается в виде крошки.

Сухари рекомендуется упаковывать в длинные узкие мешки, плотно прижимая один к другому, чтобы они не терлись и не дробились друг о друга.

Соль лучше всего хранить так же, как сахар, но с одним дополнением. Соль отсыревает очень быстро, даже не побывав в воде, а просто от влаги в воздухе. Поэтому лучше всего завести отдельный мешочек с расхожей солью, откуда ее будут брать дежурные. А пополняться эта расхожая соль будет раз в несколько дней из мешочка, который сохраняется особо тщательно. Расхожая соль будет почти наверняка чуть влажной, но ее в мешочке немного, она скоро пойдет в пищу, а основной запас соли будет сохранен.

Крупы засыпают просто в матерчатые мешочки, но не до самого верха, оставляя немного места, чтобы надежно завязать мешок.

Консервные банки в специальной упаковке не нуждаются. Однако следует иметь в виду, что очень часто в магазине, а в особенности на базе, вам отпустят банки, густо покрытые смазкой. Их нужно протереть старыми газетами или тряпками, а затем вымыть в теплой воде с мылом. На все это требуется время, которое следует заранее предусмотреть при планировании подготовки к походу.

Примерное меню для похода

Продолжительность 5 дней, состав группы 10 человек.

1-й день

Завтрак: 1. Каша рисовая . 2. Чай. 3. Конфеты.

Обед: 1. Борщ. 2. Какао. 3. Печенье.

Ужин: 1. Лапша с тушёнкой. 2. Компот. 3. Вафли.

2-й день

Завтрак: 1. Каша пшённая . 2. Кофе. 3. Сушки.

Обед: 1. Суп уха. 2. Чай. 3. Пряники.

Ужин: 1. Лапша молочная. 2. Компот. 3. Печенье.

3-й день

Завтрак: 1. Каша гречневая . 2. Чай. 3. Шоколад.

Обед: 1. Рассольник. 2. Компот. 3. Бутерброды с сыром.

Ужин: 1. Плов туристский. 2. Кисель. 3. Вафли.

На основании меню составляется список продуктов и рассчитывается их количество.

Тема «Туристские должности в группе»

Участники похода распределяют обязанности в самом начале подготовки путешествия.

С этого времени каждый отвечает за порученное ему дело, готовит нужное снаряжение, овладевает умениями и навыками, которые могут потребоваться от него в походе.

Какие-то обязанности могут быть постоянными на все время похода или пребывания в лагере, какие-то – временными.

Постоянные должности – это когда участник похода на протяжении подготовки, непосредственно путешествия и почета выполняет порученное ему поручение.

Постоянные обязанности – командир группы, завхоз по питанию, завхоз по имуществу, казначей, ремонтный мастер, метеоролог, топограф, картограф.

К временным должностям относятся такие, как дежурный, костровой, в роли которых за время похода обязательно побывает каждый участник.

Командир группы – выбирается наиболее опытный, авторитетный член группы. Он отвечает за хорошую подготовку и проведение путешествия. Наблюдает за дисциплиной группы. Эту должность обычно выполняет руководитель.

Завхоз по питанию – производит расчёт требуемых на поход продуктов. Руководит их приобретением и следит за хранением. Ведёт учёт расхода продуктов. Выдаёт продукты дежурным и инструктирует их по вопросам приготовления пищи. Совместно с руководителем (командиром) распределяет припасы по рюкзакам туристов и всегда обязан знать, у кого и какие продукты находятся.

Завхоз по имуществу – составляет список требуемого для похода группового имущества. Руководит его приобретением, получением и изготовлением, наблюдает за сохранностью и своевременным ремонтом.

Казначей – совместно с руководителем и командиром составляет смету. Хранит деньги и ведёт учёт их поступления, отвечает за расходность. Выдаёт деньги по распоряжению руководителя или командира.

Ремонтный мастер – приобретает и хранит ремонтный инструмент, материалы и запасные части. В походе наблюдает за состоянием снаряжения, обуви и средств передвижения. Руководит всеми ремонтными работами.

Метеоролог – систематически ведёт метеонаблюдения и заносит их в журнал. Хранит приборы (термометр, барометр).

Топограф – совместно с командиром группы (руководителем) составляет схему маршрута. Заботится о приобретении или копировании требуемых для похода карт. На маршруте руководит работами по топосъёмке, хранит карты и планшеты.

Фотограф – составляет предварительный сценарий фотосъёмки. В походе ведёт журнал съёмки. Участвует в оформлении отчёта, выставки.

В зависимости от похода, его целей, список постоянных должностей может меняться. Могут добавиться такие должности, как ботаник, зоолог, гидролог, геолог и пр.

Дежурный – это очень важная должность в походе. Именно от него зависит качество приготовленной еды. Дежурные моют общественную посуду. Как правило, костровой назначается из мальчиков и он также является дежурным. В идеале дежурных двое – мальчик, следящий за костром, и девочка, которая отвечает за приготовление еды.

При распределении дежурства руководитель может пойти разными способами. Руководитель может составить график дежурства сам, может с учётом пожеланий участников. Но, как правило, пожелания не всегда совпадают. Удачный способ – жребий.

Тема «Основы топографии»

Понятие о топографической и спортивной картах

Основой топографической подготовки туриста является работа с картографическим материалом (изучение, копирование, корректировка и т. п.), а также глазомерная съёмка маршрута и изучение теории картографии.

В туризме используются различные картографические материалы: карты, планы, специальные картографические издания.

Уменьшенное изображение любой местности на бумаге, выполненное условными знаками в определенном масштабе, называется планом. Изображение, на котором дается значительный участок земной поверхности и при этом учитывается кривизна Земли, называется картой.

Совокупность сведений о местности, изображенных на карте, называется содержанием карты.

Карта отличается от плана тем, что она имеет сетку географических координат. Кроме того, в отличие от плана масштаб карты не постоянен на разных ее участках.

Географические карты принято классифицировать по содержанию и масштабам. По содержанию они делятся на общегеографические и тематические.

На *общегеографических картах* изображаются населенные пункты, пути сообщения, гидрографическая сеть, рельеф, растительность, границы.

Топографические карты благодаря крупным масштабам отличаются богатством содержания и высокой геометрической точностью. В туризме чаще используются выкопировки из карт масштаба 1:100000.

Туристские схемы и карты выпускаются для районов, по которым пролегают маршруты туристских групп, и знакомят с памятниками истории и культуры, местами жизни и деятельности выдающихся людей, уникальными природными комплексами. На этих схемах и картах показаны гостиницы и кемпинги, места отдыха, сеть автомобильных и железных дорог, крупные населенные пункты. Если схема составлена для горного района, на ней указаны наиболее известные перевалы, обозначены горные хребты и равнинная часть, станции контрольно-спасательной службы.

При измерении азимута по карте и определении направления движения необходимо учитывать величину магнитного склонения. На всех картах (кроме спортивных, предназначенных для соревнований по спортивному ориентированию), т. е. на картах географических и топографических, а также на туристских картосхемах, даны истинные (т. е. географические) меридианы, указывающие направление на Северный полюс.

В соревнованиях по ориентированию на местности используются *спортивные карты*, которые представляют собой уменьшенное во много раз плоское графическое изображение местности, выполненное при помощи специальных условных знаков.

Все многообразие объектов на местности выражают на цветных картах с помощью шести цветов. Черный цвет используют для обозначения искусственных сооружений: домов, дорог, тропинок, нанесения границ лесных и полевых угодий, а также для изображения скал и камней. Голубым цветом показывают водоемы, реки, озера, болота, линии магнитного меридиана или линии севера карты. Рельеф обозначают коричневым цветом, а открытые и полуоткрытые участки (луга, поляны) – желтым. Чистый, легко пробегаемый лес изображают белым цветом, а лесные заросли, кустарники, посадки молодых деревьев, существенно снижающие скорость бега, – зеленым, причем, чем хуже проходимость леса, тем насыщеннее зеленый цвет на карте. Старт, финиш, контрольные пункты, а также участки, запрещенные для бега, показывают красным или фиолетовым цветом. Условные знаки, обозначающие немасштабные объекты (микроямки, воронки, кормушки, вышки), а также знаки, показывающие породу растительности, на карте ориентированы точно по линиям севера. Это же относится и ко всем надписям на карте. Штриховка всех болот всегда имеет направление, перпендикулярное линиям севера.

Условные топографические знаки

Местные предметы на картах принято изображать условными топографическими знаками. Различают три вида знаков

1. *Масштабные.* Ими изображают местные предметы (населенные пункты, участки леса, пашни, озера, болота, крупные реки), которые по своим размерам могут быть выражены в масштабе карты. Внешние границы таких местных предметов показывают на карте сплошными линиями (озера, реки) или точками (контуры леса, луга, болота) в точном соответствии с действительными очертаниями на местности. Площадь внутри контура на карте покрывается краской соответствующего цвета или заполняется условными знаками.

2. *Внемасштабные.* Ими изображаются местные предметы, которые не могут быть выражены в масштабе карты, но имеют важное значение: колодцы в пустыне, зимовка в тайге и др. Эти местные предметы изображаются на картах увеличенными.

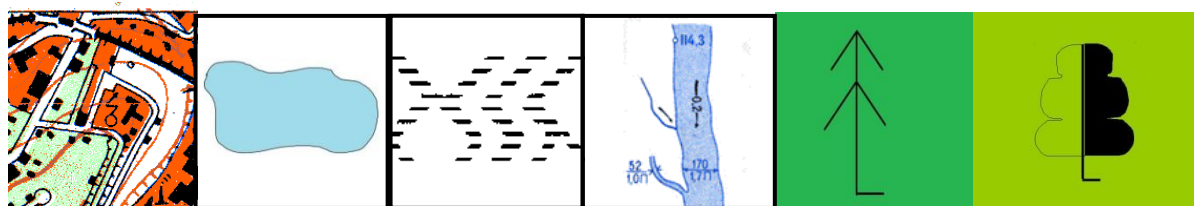
3. *Пояснительные.* К этим условным знакам относятся цифры, собственные наименования объектов и подписи, дающие дополнительную характеристику местным предметам.

Например, если в контуре леса имеется изображение лиственного дерева, то это показывает, что лес лиственный. Порода, высота, диаметр и густота

деревьев указывается записью (береза, высота – 25 м, диаметр – 0,28 м, расстояние между деревьями – 5 м). Буквенно-цифровые обозначения и подписи применяются для количественной и качественной характеристики местных предметов. Они обогащают карту и дают возможность сделать по ней более объективную оценку местности. Это очень важно при разработке маршрута путешествия, где зачастую надо знать, например, ширину и глубину реки, ее скорость течения, характер грунта, глубину бродов.

Условные топографические знаки изображают на картах местные предметы.

Масштабные – эти знаки изображают местные предметы (населённые пункты, участки леса, пашни, озёра, болота, крупные реки), которые по своим размерам могут быть выражены в масштабе карты.



Населённый пункт

Озеро

Болото

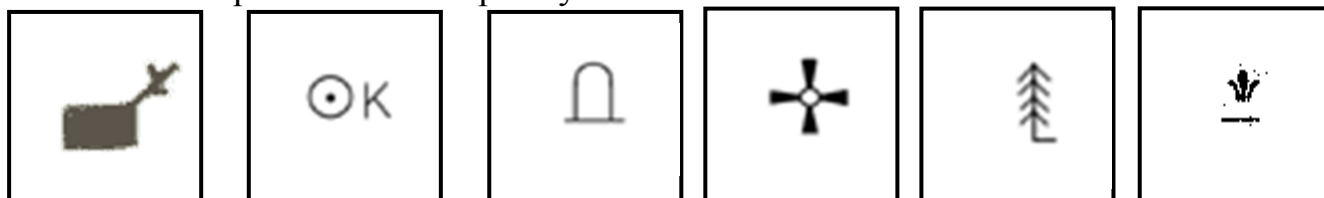
Река

Хвойный лес

Лиственный лес

Внемасштабные – эти знаки изображают местные предметы, которые не могут быть выражены в масштабе карты, но имеют важное значение: колодцы, домик лесника и т.д.

Они изображаются на картах увеличенными.



Домик лесника

Колодец

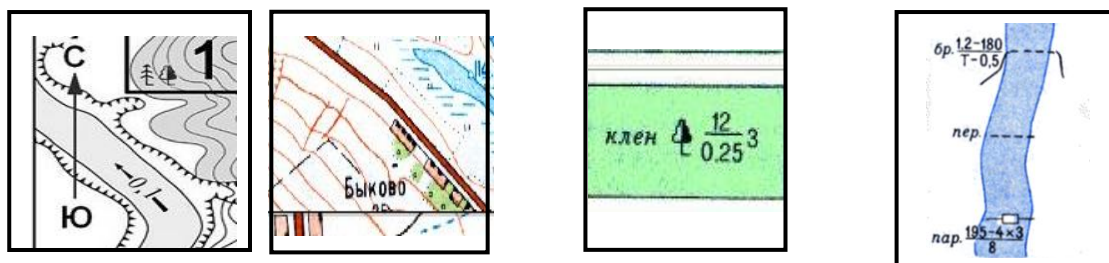
Памятник

Церковь

Отд. стоящее хвойное дерево

Камыш

Пояснительные – это цифры, названия объектов и подписи, дающие дополнительную характеристику местным предметам.



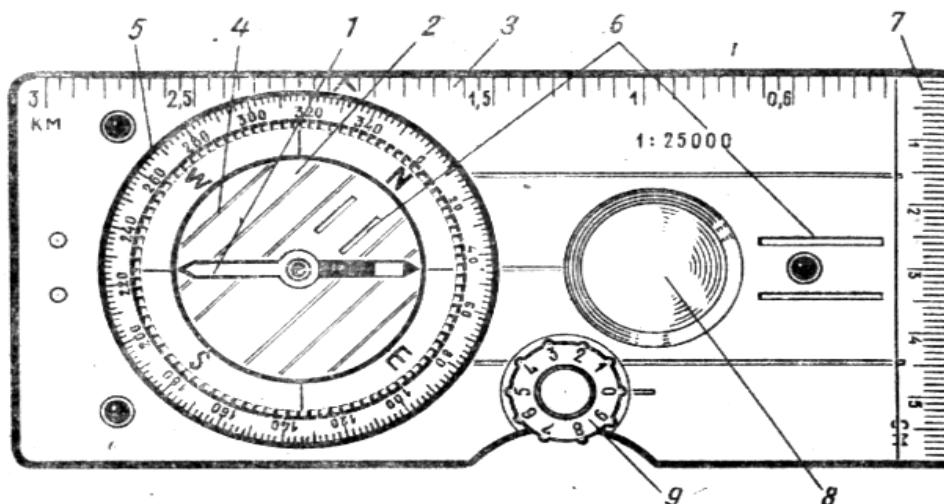
Точка высоты реки

Название города

Характеристика дерева

Брод

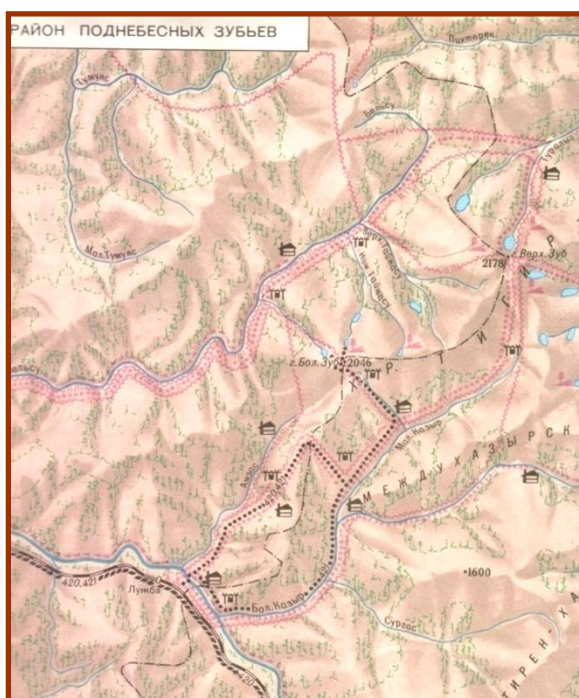
Жидкостный компас



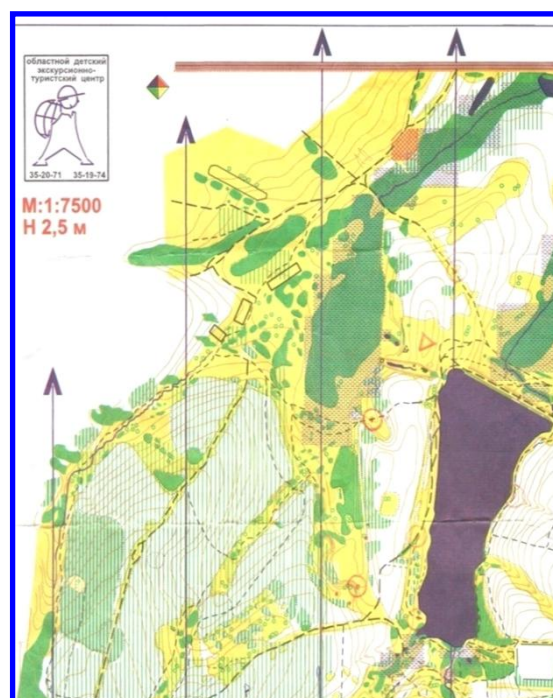
- 1— магнитная стрелка;
- 2— резервуар с жидкостью («колба»);
- 3— масштабная шкала;
- 4— направляющие линии;
- 5— лимб, подписанный в градусах;
- 6— риски для определения направления движения;
- 7— миллиметровая шкала;
- 8— увеличительное стекло;
- 9— щайба-шагомер.

Виды карт

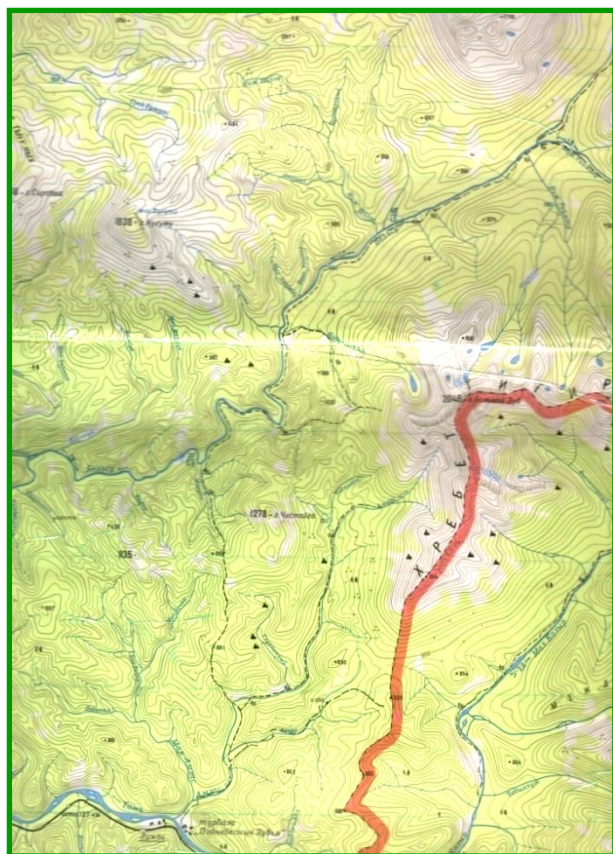
Карта – схема



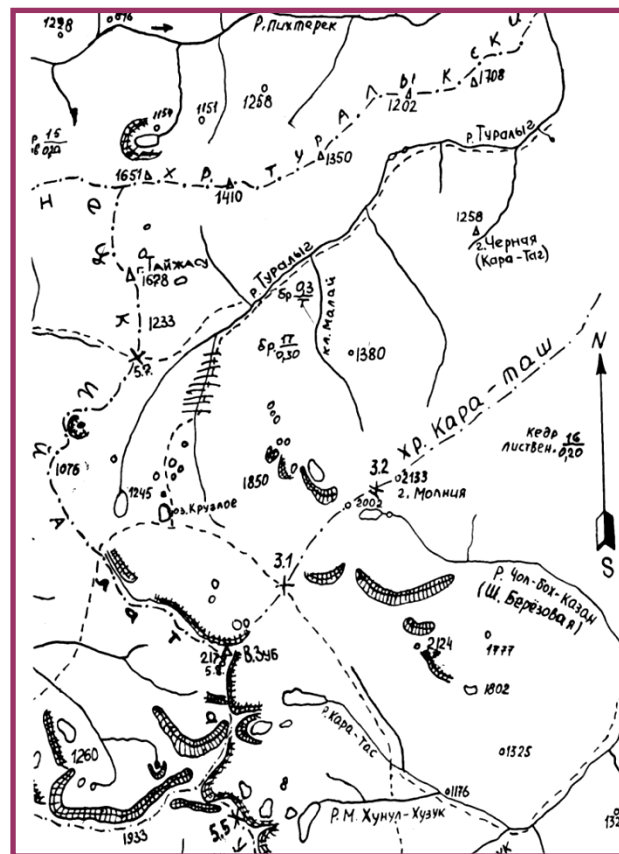
Спортивная карта



Топографическая карта



Карта – схема



Ориентирование на местности

В понятие ориентирования входит также умение быстро и точно запоминать незнакомую местность, пройденный путь и при необходимости безошибочно находить обратную дорогу.

Из всего многообразия объемов местности для ориентирования обычно используют характерные, выделяющиеся на местности предметы, или ориентиры – точечные, линейные и площадные.

Точечные ориентиры – предметы, изображающиеся на топографических картах внемасштабными условными знаками (отдельные строения, башни, трубы, пункты геодезической сети, курганы, воронки), или точки пересечения линейных ориентиров и изломов контуров (развилки дорог, перекрестки просек, слияние ручьев, углы и выступы контуров леса, луга, населенного пункта).

Линейные ориентиры – объекты, имеющие существенную длину на местности и изображающиеся на карте линейными условными знаками (дороги, реки, каналы, берега озер и морей, линии связи и электропередачи, лесные просеки, вытянутые формы рельефа – овраги, хребты, впадины).

Площадные ориентиры – объекты с хорошо выраженными контурами, занимающими определенную, сравнительно небольшую площадь (озеро, болото, луг, опушка леса, роща, населенный пункт).

Ориентирование на местности принято подразделять на общее и детальное. *Общим* называют такое ориентирование, при котором известны направление движения, район местонахождения, расстояние до ближайших

крупных ориентиров. Общим ориентированием ограничиваются в тех случаях, когда, нет нужды в детальном изучении местности, точном определении точки стояния для нахождения пути к какому-либо конкретному ориентиру.

При *детальном ориентировании* точно определяются положение точки стояния (местонахождение группы), направление сторон горизонта в пути следования, опознаются окружающие географические объекты и определяется их положение.

Надежными ориентирами служат высокие, резко выделяющиеся на общем однообразном фоне объекты: горные вершины, отдельные скалы, искусственные сооружения башенного типа, такие, как вышки геодезических сигналов, колокольни, трубы, ретрансляторы и т. п.

Правильное ориентирование позволяет совершать поход точно по маршруту, без существенных отклонений от заранее намеченного графика движения. Для уверенного ориентирования необходимы навыки в работе с картой и компасом.

Работа с картой включает: чтение ее и правильное ориентирование (по компасу, местным предметам, небесным светилам), определение точки стояния.

Работа с компасом включает: ориентирование карты, определение азимутов по карте, определение азимутов на местности. Большое значение имеют навыки ориентирования при отсутствии карты и компаса (определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам).

К важным элементам техники ориентирования на местности относятся также ориентирование карты по линиям местности и определение точки стояния. Умение правильно ориентировать карту по линиям местности, т. е. по крупным линейным ориентирам (просеки и дороги, реки, границы леса, протяженные формы рельефа), особенно важно, когда необходимо выполнить ориентирование карты без компаса или с компасом, но при отсутствии знания точной величины магнитного склонения для данной местности.

Для определения точки стояния – одного из важнейших элементов техники ориентирования – существуют различные приемы, включающие методы засечек, тщательное сличение карты с местностью и т. п.

Тема «В гостях у доктора Айболита»

Набор медикаментов и перевязочного материала для походной (экскурсионной) аптечки:

1. *Перевязочные средства:*

- бинт стерильный – 1-2 шт.
- бинт нестерильный (шир. 8-10 см) – 2 шт.
- вата 50-100 г.
- лейкопластырь бактерицидный – 2-3 шт.
- лейкопластырь катушечный – 1-2 шт.

2. *Обеззараживающие и дезинфицирующие средства:*

- раствор йода 5 % (или брил. зеленый) – 1 фл.
- раствор перекиси водорода 3 % – 1 фл.
- марганцовокислый калий – 1 уп.

3. *Обезболивающие и жаропонижающие средства:*

- аналгин – 2 ст.
- парацетамол – 2 ст.
- ацетилсалициловая кислота – 1 ст.
- цитрамон – 1 ст.
- темпалгин – 1 ст.

4. Сердечные и тонизирующие средства:

- валидол – 1 ст.
- экстракт валерианы – 3 ст.
- настойка элеутерококка (жень-шеня, левзеи) – 1 фл.

5. Желудочные, спазмолитические средства, ферменты и средства от поноса:

- бесалол или дротаверин – 2 ст.
- фестал – 1 ст.
- фуросолидон (лоперамид) – 1 ст.
- панкреатин – 1 ст.
- уголь активированный – 3 ст.

желательно – кора дуба или трава кровохлёбки.

6. Противовоспалительные и отхаркивающие средства:

- ципрофлоксацин – 1 ст.
- грамидин – 2 ст.
- «Ингалипт» – 1 фл.
- раствор Люголя – 1 фл.
- мукалтин – 3 ст.
- таблетки от кашля – 2 ст.

желательно – «Доктор МОМ» – 2 ст.

7. Ранозаживляющие и обезболивающие (наружные) средства:

- мазь Вишневского (левомиколь, синтомициновая эмульсия) – 1 шт.
- Троксевазин-гель (фастум-гель, делобене-гель) – 1 шт.

желательно – бальзам «Спасатель» – 1 шт.

8. Возбуждающие дыхательный центр средства:

- нашатырный спирт – 1 фл.

9. Противоаллергические средства:

- супрастин (тавегил, диазолин) – 1ст. (10 табл.)

10. Глазные и ушные капли:

- «Софрадекс» 1-2 фл.

11. Капли в нос:

- нафтизин (детский) (санорин, галазолин) – 1 фл.

12. Прочие средства:

- термометр – 1 шт.
- жгут кровоостанавливающий – 1 шт.
- ножницы – 1 шт.
- пипетка – 1 шт.

Лечение ран в походных условиях

Любой поход может осложниться неприятностями. Одна из самых распространенных проблем, с которой может столкнуться врач группы - это раны.

Виды ран

Резаные раны – это раны, наносимые острыми предметами. Окружающие ткани при таком ранении повреждаются незначительно, болевой синдром выражен умеренно. Обычно такие раны сопровождаются значительным кровотечением. Резаные раны опасны повреждением сосудов, нервов, полых органов. В то же время, при правильной обработке, такие раны заживают лучше всех остальных, обычно – без осложнений.

Колотые раны наносятся узкими и острыми предметами (узкий нож, шило, игла). Эти раны отличаются большой глубиной при незначительной площади повреждения. Болевой синдром при этих ранах незначителен, наружного кровотечения нет, однако могут развиваться гематомы (скопление крови в тканях). Особенностью колотых ран является то, что небольшие внешние повреждения могут сопровождаться повреждением глубже расположенных сосудов, нервов и внутренних органов. Этот вид ран очень коварен – они либо не наносят практически никакого вреда, либо вызывают серьезные повреждения внутренних органов. К тому же, при колотых ранах раневое отделяемое не истекает наружу, что создает благоприятные условия для развития инфекции.

Ушибленные раны возникают от воздействия тупого предмета. В окружности раны возникает широкая зона повреждения тканей с пропитыванием их кровью и нарушением жизнеспособности. При ушибленных ранах выражен болевой синдром, а наружное кровотечение небольшое (сосуды повреждены на большом протяжении и быстро тромбируются), но могут иметь место кровоизлияния. Такие раны также легко нагнаиваются.

Рваные раны образуются при воздействии тупого предмета, но направленного под острым углом к поверхности тела. При рваных ранах наблюдается значительная отслойка кожи. Из-за сложной конфигурации таких ран высока вероятность возникновения инфекционных осложнений. Степень повреждения тканей при **размозженной ране** максимальна. Мышцы и другие мягкие ткани разминаются, раздавливаются на подлежащих костях, а иногда ломаются и кости. Вероятность нагноения максимальна.

Рубленые раны обычно наносятся топором, они занимают промежуточное положение между резаными и ушибленными ранами. Отличаются выраженным болевым синдромом, умеренным кровотечением, частым повреждением внутренних органов и костей.

Укушенные раны отличаются очень высокой вероятностью нагноения. Особенно опасны укушенные раны, возникшие от укуса человека (чаще всего, такие раны возникают на кисти при ударе по зубам).

Заживление ран. Раны могут заживать двумя основными путями – первичным натяжением и вторичным натяжением.

Раны заживают **первичным натяжением**, если между краями раны нет значительного расстояния, рана не инфицирована либо инфицирована

незначительно и грамотно обработана в первые часы после травмы. В этом случае заживление проходит быстро, без образования грубого рубца. Заживление **вторичным натяжением** протекает через нагноение и развитие грануляционной ткани. Выраженный воспалительный процесс приводит к очищению раны от инородных тел и нежизнеспособных тканей. Такое заживление идет медленно и сопровождается развитием грубого рубца.

Лечение ран

Первичная обработка ран

Первое, что необходимо **сделать** врачу группы при ранении кого-либо из членов группы – это остановить возникшее кровотечение. Если кровотечение капиллярное, а рана неглубока, этот этап можно пропустить.

Второе – это обезболить пострадавшего (лучше использовать инъекционные формы обезболивающих, например внутримышечно ввести кетарол или, в крайнем случае, анальгин). При неглубоких ранах и отсутствии болевого синдрома обезболивающие можно и не вводить, однако в том случае, если рана хоть сколько-нибудь серьезна, от обезболивания отказываться не стоит.

Третье – это обработка раны антисептическим средством. Я обычно в таких случаях использую раствор хлоргексидина биглюконата, продающийся в аптеках. Можно использовать и 3% раствор перекиси водорода (заодно она поможет остановить кровотечение), однако хлоргексидин все же обеззараживает лучше. Во время промывания раны нужно тщательно удалить все инородные тела – они будут мешать заживлению. Края раны желательно обработать 5%-ной настойкой йода, следя за тем, чтобы йод не попал в рану.

Четвертое – наложение повязки. О том, как правильно наложить повязку, мы поговорим в одной из следующих статей. Повязку следует менять ежедневно.

Пятое – введение антибиотиков. В походных условиях лучше «защищаться» антибиотиками в любом случае, используя препараты в капсулах из походной аптечки (цефалексин по 2 капсулы 3 раза в день, ципрофлоксацин по 250-500 мг 2 раза в сутки).

Правила наложения бинтовых повязок:

- Больной должен находиться в удобном положении.
- Бинтуемая часть должна быть неподвижной, обнажённой, легкодоступной для бинтования, в правильном (физиологическом) положении.
- Бинтуемая часть должна быть в таком положении, в котором она останется после бинтования.
- Бинтующий должен становиться лицом к больному, чтобы по выражению лица видеть не вызывает ли повязка боль.
- Бинтование производится снизу вверх, от периферии к центру, правой рукой бинт катится слева направо.
- Каждый тур должен перекрывать предыдущий на половину или на 2/3.
- Бинтовая повязка начинается и заканчивается 1-2 закрепляющими турами.
- По окончании бинтования повязку завязывают узлом, который не должен беспокоить больного.

Требования к повязке:

Повязка должна быть прочной (не сползать), мягкой и удобной, не перетягивать бинтуемую поверхность, по возможности не ограничивать движения.

Правила наложения шин:

- Обязательным условием при наложении шин является предварительное обезболивание (1-2 табл. анальгина внутрь).
- В качестве шины можно использовать плотный картон, лыжи, широкие плоские палки и т.д.
- Шины накладываются только поверх одежды, можно предварительно обернуть материей (бинтами).
- При переломе костей предплечья или голени проводится иммобилизация (обездвиживание) 2 соседних суставов; при переломе плечевой или бедренной кости – 3 сустава.
- Повреждённая конечность находится в физиологическом положении – рука согнута в локте под прямым углом, пальцы кисти полусогнуты, ладонь повернута к животу; нога выпрямлена, стопа согнута под прямым углом голени.
- Шины должны плотно прилегать к повреждённой конечности, в местах анатомических изгибов подкладываются валики, чтобы заполнить возникающие пустоты между телом и шиной.
- Шина плотно закрепляется бинтами, шарфами, косынками, поясами и т.д. При этом узлы должны находиться на шине и ни в коем случае на месте перелома.

Тема «Туристские узлы»



Прямой



Булинь



Проводник



Встречный

Тема «Природоохранный кодекс туриста»

Уважительное, бережное отношение к природе – одно из главных правил поведения туристов. Никогда не забывайте, что в путешествии или лагере вы находитесь у своего верного друга – природы. Поэтому не делайте ничего такого, что вы сочли бы неудобным сделать в гостях. Не засоряйте туристские маршруты, бивачные площадки и другие места загородного отдыха. Уходя с привала, уничтожьте или возьмите с собой мусор, обрывки бумаги. Консервные банки обожгите на костре и вместе с другими несгораемыми отбросами закопайте в укромном месте, или, еще лучше, возьмите с собой, чтобы выкинуть в мусоросборник или другое специально отведенное место. Ни в коем случае не бейте бутылки или другую стеклянную посуду.

Избегайте любых повреждений растительности на берегах рек, озер, водохранилищ – она играет важную водоохранную роль. Будьте осторожны с огнем вблизи полезных полос: при пожаре вы погубите лес и сделаете беззащитной землю.

Не рубите живые деревья и кустарники, не ломайте у них ветвей, не режьте кору – это ранит и губит их. Не вторгайтесь в жизнь леса с топором и ножом. Не врубайте топор в зеленое дерево. Чтобы вырастить дерево, потребуются многие и многие годы, а уничтожить его можно в один миг.

Не обламывайте ветвей черемухи, рябины, бузины, калины, шиповника и других деревьев и кустарников. Не собирайте букеты – цветы придают красоту и прелесть нашим лугам, полям и лесам. Недопустимо рвать такие редкие для многих мест цветы, как лилии, кувшинки, вырывать кустики мляники, черники, на горных маршрутах – цветы рододендрона, эдельвейса, а также ломать, рвать, собирать все другие растения, занесенные в «Красную книгу» природы.

Без надобности не разжигайте костры. Помните: одна маленькая искра тлеющий уголек может вызвать большой пожар. Черный след от костра, доставившего вам удовольствие на один-два часа, будет обезображивать местность много лет. В обжитых местах используйте походные газовые плиты, примусы, очаги с сухим горючим.

Для разведения костров выбирайте только специально отведенные открытые места около воды, старые кострища или уже вытопанные площадки. Сначала снимите дерн и сохраните его до своего ухода с бивака. Нельзя

разводить костер близко от деревьев, смолистых пней и корней. Над огнем не должны нависать сучья и ветки.

Около костра всегда оставляйте дежурных. Перед уходом огонь следует залить водой, засыпать землей, затоптать ногами, а зимой забросать снегом пока не прекратится тление и не исчезнет даже небольшой дымок. Если для костра снимался дерн, то им закладывают потушенное кострище.

Бережно относитесь ко всем животным, встретившимся вам в лагере или на маршруте. Человеку полезны и жабы – они враги вредных насекомых, и змеи – они уничтожают мышей, и дождевые черви, которые вспахивают почву. Непривычный или отталкивающий вид животного, страх перед ним не могут служить основанием для его преследования или уничтожения. В лесу старайтесь ходить только по тропинкам. Лес полон своей жизни, и вы легко можете раздавить живое существо. Если случайно наткнулись на гнездо или нору, не трогайте их, не отодвигайте ветки или траву – испортите маскировку или вспугнете животных. Если нашли плохо летающего птенца или звериного детеныша – оставьте его в лесу. Рядом, вероятно, находятся его родители, которые и позаботятся о нем, когда вы уйдете, а в городской квартире лесному животному, как правило, прожить трудно.

Охраняйте в лагере и путешествии птиц – они уничтожают вредителей леса. Вывешивайте скворечники, синичники, дуплянки. Если к туристской группе прибилась бродячая собака – прогоните ее: она враг лесных птиц, особенно в период массового выведения птенцов. В зимних лагерях и походах делайте на деревьях простейшие кормушки и оставляйте там зерно и остатки еды.

Турист не имеет права равнодушно смотреть на порчу природы, он обязан сделать все для защиты тех мест, где проходят маршруты походов или проводятся лагеря.

Тема «Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка»

Физическая подготовка туриста должна обеспечивать:

- 1)Общую физическую подготовленность;
- 2)Специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения;
- 3)Закаливание организма – его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п.

Общая физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, техникой какого-либо определенного вида туризма. Одновременно в процессе ее должны развиваться и те физические качества, которые особенно важны для данного вида туризма. Так, для туриста-пешехода особенно важны сила и выносливость ног, для лыжника, кроме того, нужна и сила рук. Каждому туристу, предпочитающему двигаться активно, необходимо хорошее, т.е. глубокое и равномерное дыхание. Значит, нужно «поставить» дыхание, причем для различных видов туризма эта задача решается по-разному.

Закаливание организма достигается путем длительного, постепенного и систематического приспособления его к необычным условиям. Процесс закаливания должен быть постоянным, без перерывов.

Неотъемлемая часть подготовки туриста – соблюдение режима. Основные требования к режиму – умелое сочетание работы с отдыхом, выполнение правил гигиены, ежедневная утренняя гимнастика и строгое соблюдение расписаний тренировок. =Распорядок дня надо составить по возможности так, чтобы утренняя гимнастика, прием пищи работа и отдых ежедневно проводились в одно и то же время. Это ставит организм в привычные условия и тем самым повышает его работоспособность.

Нормальный сон укрепляет нервную систему туриста, делает его бодрым и энергичным, а хорошо организованное питание, правильный подбор и чередование продуктов обеспечивает быстрое восстановление сил после работы.

Обязательное условие для каждого занимающегося – прохождение не менее 2 раз в год медицинского осмотра, а также систематический самоконтроль.

Физическая подготовка складывается из утренней гимнастики, специальных занятий и походов выходного дня. Утреннюю гимнастику следует проводить ежедневно, в любую погоду, желательно на открытом воздухе.

Комплекс утренней гимнастики

1. Бег на месте или ходьба с переходом на медленный бег 3-5 минут.

2. И.п. – основная стойка. Руки в верх, ноги попеременно отставлять назад на носок – вдох. Руки вперед, кисти вместе, взмах ногой вперед до касания ладоней – выдох. Повторить 8-10 раз.

3. И.п. – ноги шире плеч, руки на поясе, наклонить туловище вправо, прямая рука над головой, левую ногу согнуть – выдох; выпрямится – вдох. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

4. И.п. – сидя на полу. Лечь на спину – вдох, сесть и наклониться вперед – выдох. Возвратиться в и.п. Повторить 8-10 раз.

5. И.п. – ноги шире плеч, руки опущены вниз вдоль тела. Медленно поднять руки в стороны-вверх и максимально отвести назад – вдох. Наклонить туловище вперед, руки к носку левой ноги- выдох. Выпрямится. Повторить 6-8 раз.

6. И.п. – ноги шире плеч. Наклонить туловище вперед, поставить одну руку вперед на пол на полшага. Переступая руками вперед, лечь в упор на согнутые руки. Переступая руками назад, возвратиться в и.п. Повторить 4-6 раз

7. И.п. – ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Подняться на носки, руки отвести назад – вдох. Медленно присесть, руки вытянуть вперед – выдох. Возвратиться в и.п. Повторить 10-12 раз.

8. Из основной стойки – положение выпада. Одна рука вперед-вверх, другая назад-вниз. Прыжком сменить положение рук и ног. Повторить 8-10 раз.

9. Различные прыжки со скакалкой 2-3 минуты. После прыжков ходьба на месте.

10. Упражнения на расслабление.

Дышать при выполнении упражнений ритмично, глубоко, без задержек, лучше через нос.

Этот комплекс упражнений необходимо постепенно усложнять упражнениями на развитие отдельных качеств.

Занятия на воздухе позволяют включать бег на короткие и длинные (до нескольких километров) дистанции. Медленный бег с ускорениями по несколько десятков метров, равномерный длительный бег рекомендуется сочетать с быстрой спокойной ходьбой.

Очень важно приучиться дышать глубоко, без задержки, с полным выдохом. Зарядку в помещении надо делать у открытого окна. После нее необходимо обмываться до пояса прохладной водой. Тренировочные занятия в течение недели и по выходным дням проводятся в залах, на площадках, на стадионах и на местности. Они обычно состоят из гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного и велосипедного спорта, спортивных игр. Сдача норм ОФП обеспечивает необходимый уровень физической подготовки. Специально подобранные физические упражнения и соответствующие виды спорта помогает развить те или иные физические качества, в первую очередь нужные туристу выносливость и силу.

Сила развивается при занятиях туризмом сравнительно медленно. Поэтому ее следует развивать специальной тренировкой. Однако не надо увлекаться подниманием больших тяжестей. Целесообразнее применять средние отягощения, но с большим количеством повторений. В этом случае будет развиваться и выносливость мышц, что так необходимо в походе.

Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание, приседания, отжимания) выполняются до отказа.

Упражнения силового характера прделываются в течение всего периода подготовки.

Упражнения на развитие силы рук

1. Лежа в упоре на руках сгибание и разгибание рук.
2. «Тачка» – партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках.
3. Подтягивание на перекладине.
4. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.
5. Упражнения на брусках, перекладине, кольцах.

Упражнения на развитие силы ног

1. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед.
2. Приседание на одной ноге – «пистолетик»
3. Прыжки на месте со скакалкой и гантелями.
4. Приседание со штангой или партнером на спине.
5. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.
6. Прыжки тройные и пятерные.

Развитие ног имеет огромное значение при пеших походах на дальние расстояния, особенно если это труднопроходимая местность.

Значение выносливости в туристских походах

Прежде всего, даже у юного туриста следует развивать выносливость, т.к. необходимо выдерживать долгие пешие переходы с походным снаряжением за спиной, во время проведения одно- или многодневного похода.

Расстояние покрываемое туристами за день, как и весовая нагрузка, трудно поддается точному предварительному формированию. Оно определяется, прежде всего, трудностями маршрута, весом рюкзака и опытностью и физической подготовкой туриста.

Выносливость вырабатывается не только длительной ненапряженной работой (спокойный длительный бег, ходьба), но и многократными повторениями более коротких, но более напряженных нагрузок. Особенно благоприятны для физической подготовки туриста условия, близкие к условиям длительного путешествия. Тем не менее одной выносливости мало - чтобы меньше уставать, и, соответственно, пройти больше с меньшими физическими затратами, важно научиться правильно и экономно ходить. Ведь техника ходьбы – это один из важнейших факторов при пешем туризме. Итак, перейдем непосредственно к технике ходьбы.

Техника ходьбы

Чтобы экономно расходовать силы, турист должен приучить себя к свободному, ровному шагу.

По пересеченной местности следует идти со слегка согнутыми коленями, стараясь не до конца выпрямлять их в момент толчка. При этом нога в тяжелой обуви невольно косолапит, что облегчает ходьбу. В момент, когда ступня отрывается от земли, и нога делает шаг вперед, ее мышцы надо максимально расслаблять. Когда нога опускается на землю, мышцы вновь напрягаются, причем ступню надо ставить точно на подошву, а не на ребра, чтобы не потянуть связки голеностопного сустава.

Люди, неопытные в ходьбе на большие расстояния ходят иначе: мышцы ног у них постоянно напряжены и быстро устают.

При правильной технике ходьбы турист невольно начинает двигаться ритмично, т.е. делает шаги одинаковой длины, ступая с примерно одинаковой частотой. Скорость передвижения его по ровному месту становится постоянной. Ритмичность движения помогает правильной работе сердца, дыхательных и других органов организма.

У каждого человека в зависимости от его роста, веса, силы, от веса обуви и рюкзака, а также от рельефа местности длина и частота шага будут свои, особые: следовательно, строго индивидуален и ритм движения.

Выработать свой рациональный ритм движения – такова цель тренировок во время прогулок и походов.

Упражнения на развитие гибкости и силы мышц туловища

1. Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища.
2. Из положения лежа на полу носками ног коснуться пола за головой.
3. Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнером.).
4. упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на полу и в вися.

Упражнения на растягивание и расслабление

Для развития эластичности мышц и подвижности суставов применяются упражнения на растягивание. Ими, однако, не следует злоупотреблять. Нельзя делать их и при болевых ощущениях.

Надо уметь хорошо расслаблять мышцы. Только чередование напряжения и расслабления мышц позволяет успешно переносить нагрузку длительное время.

И.п. – основная стойка, руки перед грудью. Рывки назад руками, согнутыми и прямыми.

И.п. – основная стойка. Пружинистые наклоны туловища вперед, ладонями коснуться пола.

Движение шагом, руки впереди на уровне плеч. С каждым шагом мах ногой вперед, касаясь носком ладоней рук.

Сидя на земле, ноги в стороны, руки подняты вперед. Наклон туловища вперед, касание руками носков ног.

Свободно опустить расслабленные руки, а затем голову, туловище, опустившись в присед.

Лежа на спине, поднять ноги вверх. Расслабленные движения ногами, как при езде на велосипеде.

И.п. – основная стойка. Свободные поочередные махи ногами вперед и назад со свободным движением руками.

Большое значение для расслабления и отдыха мышц имеют так называемые отвлекающие упражнения, в которых работают мышечные группы, большей частью участвовавшие в предыдущей работе, и не требующие сложной координации. В тренировке необходимо уделять внимание упражнениям в равновесии, которые способствуют совершенствованию вестибулярного аппарата и мышц, удерживающих тело в состоянии равновесия.

Упражнения на равновесие

Ходьба по узкой опоре (ребро гимнастической скамейки, рельс, бревно и т.п.) в сочетании с различными движениями руками, наклонами, приседаниями.

Упражнение «ласточка», равновесие боком.

Подготовка туриста-пешехода, несмотря на кажущуюся простоту передвижения, также требует учета всех особенностей этого вида туризма. Прежде всего надо работать над освоением так называемого туристского шага. За выработкой равномерного шага, ритмичного глубокого дыхания надо тщательно следить.

Учитывая возможность передвижения без дорог, по сильнопересеченной местности, особое внимание надо уделять преодолению препятствий – неровностей рельефа, подъемов и спусков, водных преград. Передвижение по лесам, болотам, пескам, степям имеет свои особенности, которые необходимо учесть при подготовке к походу. Следует привыкать к обуви, которая соответствует характеру будущего маршрута. Выработать умение преодолевать жажду; не бояться резких колебаний температуры, ночлегов вне населенных пунктов.

Зимой туристы-пешеходы могут продолжать заниматься пешеходным туризмом или переключаться на лыжный.

Тема «Памятники природы Новосибирской области регионального значения»

Банк вопросов по теме:

<http://www.sodruzhestvonsk.edusite.ru/DswMedia/bankvoprosovprz.pdf>

Контрольно-измерительные материалы



**Тесты для проверки уровня знаний учащихся
1-й года обучения
Тема «Туристско-бытовые навыки юного туриста»
Вариант 1**

ТЕСТ №1. БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА, НА УЛИЦЕ, В ПРИРОДЕ.

Подчеркни или обведи правильные ответы.

1. По какому номеру телефона нужно вызвать пожарную охрану?

- А) 06 б) 01 в) 09

2. Если уходишь из дома, утюг нужно:

- а) включить б) выключить

3. Какой знак дорожного движения называется «Пешеходный переход»?

- а) б) в)



4. Если тебя на улице позвал с собой незнакомый человек, с ним идти:

- а) можно б) нельзя

5. Несъедобная ягода – это:

- а) малина б) земляника в) волчьи ягоды

6. Ты увидел незнакомое животное. Нужно:

- а) пройти мимо б) крикнуть на него в) погладить

**ТЕСТ № 2. ЛИЧНОЕ И ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.
РЕМОНТНЫЙ НАБОР.**

Подчеркни или обведи правильные ответы.

1. Личное снаряжение – это:

- а) рюкзак б) спальный мешок в) чашка
г) шорты д) кружка е) воздушный шарик
ж) ложка з) футболка и) полотенце

2. К групповому снаряжению относятся:

- а) палатка б) котелок в) пила
г) кукла д) топор е) спички
ж) аптечка з) футболка и) карта

3. Какие предметы входят в ремонтный набор?

- А) нитки б) иголка в) ножницы
г) шило д) клей е) очки

ТЕСТ № 3. БИВАКИ. ТИПЫ КОСТРОВ.
Подчеркни или обведи правильные ответы.

1. Что такое бивак?

- А) фрукт б) дом в) привал

2. Костёр можно разводить из:

- а) веток с зелёными листьями б) поваленного дерева в) сухих веток

3. Где можно поставить палатку?

- А) на болоте б) в густом непроходимом лесу в) на ровной сухой поляне

4. Пить воду из реки...

- а) можно б) нельзя

5. Соедини стрелочками костер и его название.

А) Звезда



б) Шалаш



в) Колодец



**Тесты для проверки уровня знаний учащихся
1-й года обучения
Тема «Туристско-бытовые навыки юного туриста»
Вариант 2**

Тест № 1. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ДОМА. НА УЛИЦЕ, В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ.

Поставь стрелочки к правильным ответам.

1. По какому номеру телефона нужно вызывать пожарную охрану, скорую помощь, милицию?

- | | |
|--------------------|----|
| а) пожарная охрана | 01 |
| б) скорая помощь | 02 |
| в) милиция | 03 |

Подчеркни или обведи правильные ответы.

2. Играть со спичками...

- | | |
|----------|-----------|
| а) можно | б) нельзя |
|----------|-----------|

3. Тебя пригласил покататься на машине незнакомый человек. Ехать с ним...

- | | |
|-----------|----------|
| а) нельзя | б) можно |
|-----------|----------|

4. Какой знак называется «Пешеходный переход»?

а)



б)



в)



5. Кататься на велосипеде по дороге...

- | | |
|----------|-----------|
| а) можно | б) нельзя |
|----------|-----------|

6. Как нужно поступить, если увидел на земле какой-то предмет: игрушку, пакетик с чипсами или сотовый телефон и т. д?

- | | | |
|------------|------------------|----------------|
| а) поднять | б) поддеть ногой | в) пройти мимо |
|------------|------------------|----------------|

7. Если ты увидел в лесу непогашенный костёр, как ты поступишь?

- | | | |
|-------------------|-------------------|-------------|
| а) пойдёшь дальше | б) подкинешь дров | в) затушишь |
|-------------------|-------------------|-------------|

ТЕСТ № 2. ЛИЧНОЕ И ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ. РЕМОНТНЫЙ НАБОР.

Подчеркни или обведи правильные ответы.

Личное снаряжение – это:

- | | | |
|--------------|-------------------|-------------------|
| а) рюкзак | б) спальный мешок | в) видеоманитофон |
| г) полотенце | д) кепка | е) чашка |
| ж) шорты | з) утюг | и) кружка |
| к) ложка | л) зубная паста | м) сковорода |

К групповому снаряжению относится:

- | | | |
|------------|----------|------------|
| а) аптечка | б) шапка | в) котелок |
| г) палатка | д) топор | е) спички |
| ж) компас | з) стул | и) карта |

В ремонтный набор входят:

- | | | |
|--------------|------------|------------|
| а) изолента | б) иголки | в) шило |
| г) шоколадка | д) ножницы | е) нитки |
| ж) клей | з) палатка | и) телефон |

ТЕСТ № 3. БИВАКИ. ТИПЫ КОСТРОВ.

Подчеркни или обведи правильные ответы.

1. Бивак – это:

- | | | |
|----------|------------------|----------|
| а) птица | б) место привала | в) фрукт |
|----------|------------------|----------|

2. Палатку можно ставить...

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| а) на болоте | б) в густом непроходимом лесу |
| в) на обрывистом берегу | г) на ровном сухом месте |

3. Костёр можно разводить из...

- | | | |
|-----------------------------|----------------|------------------|
| а) срубленных зелёных веток | б) сухих веток | в) зелёной травы |
|-----------------------------|----------------|------------------|

4. Пить воду из реки:

- | | |
|----------|-----------|
| а) можно | б) нельзя |
|----------|-----------|

5. На каком месте можно разводить костёр?

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| а) на зелёной траве | б) на старом кострище |
|---------------------|-----------------------|

Поставь стрелку к правильному ответу.

6. Какой костёр как называется?

- | | | |
|-----------|----------|------------|
| а) Звезда | б) Шалаш | в) Колодец |
|-----------|----------|------------|



**Тесты для проверки уровня знаний учащихся
1-й года обучения
Тема «Туристско-бытовые навыки юного туриста»**

Вариант 3

ТЕСТ №1. БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА, НА УЛИЦЕ, В ПРИРОДЕ.

1. Поставь стрелку к правильному ответу.

По какому номеру телефона нужно вызывать пожарную охрану, скорую помощь, милицию, аварийную газовую службу?

- | | |
|-----------------------------|----|
| а) пожарная охрана | 02 |
| б) скорая помощь | 01 |
| в) милиция | 03 |
| г) аварийная газовая служба | 04 |

Обведи или подчеркни правильный ответ.

2. От чего может начаться пожар?

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| а) от не выключенного утюга | б) от пролитого чая |
| в) от шалостей со спичками | г) от непогашенной сигареты |

3. Купаться без взрослых...

- | | |
|----------|-----------|
| а) можно | б) нельзя |
|----------|-----------|

4. Какой знак называется «Пешеходный переход»?

- | | | |
|----|----|----|
| а) | б) | в) |
|----|----|----|



5. Кататься на велосипеде по дороге...

- | | |
|----------|-----------|
| а) можно | б) нельзя |
|----------|-----------|

6. Как нужно поступить, если увидел на земле какой-либо предмет: игрушку, пакетик с чипсами, сотовый телефон и т. д.?

- | | | | |
|------------|------------------|----------------|----------------------|
| а) поднять | б) поддеть ногой | в) пройти мимо | г) сообщить взрослым |
|------------|------------------|----------------|----------------------|

7. Несъедобная ягода – это:

- | | | |
|-------------|--------------|-----------------|
| а) шиповник | б) земляника | в) волчья ягода |
|-------------|--------------|-----------------|

г) смородина д) малина

8. Если ты увидел в лесу непогашенный костёр, как ты поступишь?

- | | | |
|-------------------|-------------------|-------------|
| а) пойдёшь дальше | б) подкинешь дров | в) затушишь |
|-------------------|-------------------|-------------|

ТЕСТ № 2. ЛИЧНОЕ И ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ. РЕМОНТНЫЙ НАБОР.

1. Подчеркни одной чертой названия предметов личного снаряжения, двумя чертами – группового.

- | | | | |
|--------------|-------------------|--------------|------------|
| 1) палатка | 5) спальный мешок | 9) кроссовки | 13) пила |
| 2) полотенце | 6) котелок | 10) чашка | 14) шорты |
| 3) рюкзак | 7) ремнабор | 11) кружка | 15) компас |
| 4) ложка | 8) зубная паста | 12) аптечка | 16) топор |

2. Обведи названия предметов, которые входят в ремонтный набор.

- | | | |
|--------------|------------|------------|
| а) изолента | б) иголки | в) шило |
| г) шоколадка | д) ножницы | е) нитки |
| ж) клей | з) палатка | и) телефон |

ТЕСТ № 3. БИВАКИ. ТИПЫ КОСТРОВ.

Подчеркни или обведи правильные ответы.

1. Бивак – это:

- а) многоэтажный дом б) место привала в) животное

Палатку можно ставить...

- а) на болоте б) в густом непроходимом лесу
в) на обрывистом берегу г) на ровном сухом месте

Костёр можно разводить из...

- а) срубленных зелёных веток б) валежника в) зелёной травы и цветов

Пить воду из реки:

- а) можно б) нельзя в) нужно кипятить

5. На каком месте можно разводить костёр?

- а) на зелёной траве б) на старом кострище

6. Какие продукты нельзя брать в поход?

- а) тушёнка б) сухари в) мороженое
г) лапша д) сгущёнка е) крупа

Поставь стрелку к правильному ответу.

7. Какой костёр как называется?

- а) Звезда б) Шалаш в) Колодец г) Таёжный



Обработка результатов тестирования

За каждый правильный ответ даётся 1 балл.

1 год обучения

Вариант 1

Тест № 1.

1-2 балла – низкий уровень

3-4 балла – средний уровень

5-6 баллов – высокий уровень

Тест № 2.

Задание № 1.

1-3 балла – низкий уровень

4-6 баллов – средний уровень

7-8 баллов – высокий уровень

Задание № 2.

1-3 балла – низкий уровень

4-6 баллов – средний уровень

7-8 баллов – высокий уровень

Задание № 3.

1-2 балла – низкий уровень

3 балла – средний уровень

4-5 баллов – высокий уровень

Тест № 3.

1-2 балла – низкий уровень

3 балла – средний уровень

Вариант 2

Тест № 1.

1-2 балла – низкий уровень

3-5 баллов – средний уровень

6-7 баллов – высокий уровень

Тест № 2.

Задание № 1

1-3 балла – низкий уровень

4-6 баллов – средний уровень

7-9 баллов – высокий уровень

Задание № 2.

1-2 балла – низкий уровень

3-5 баллов – средний уровень

6-7 баллов – высокий уровень

Задание № 3

1-2 балла – низкий уровень

3-4 балла – средний уровень

5-6 баллов – высокий уровень

Тест № 3.

1-2 балла – низкий уровень

3-4 балла – средний уровень

5-6 баллов – высокий уровень

Вариант 3

Тест № 1.

1-3 балла – низкий уровень

4-6 баллов – средний уровень

7-8 баллов – высокий уровень

Тест № 2.

Задание № 1

1-5 баллов – низкий уровень

6-11 баллов – средний уровень

12- 16 баллов – высокий уровень

Задание № 2

1-2 балла – низкий уровень

3-4 балла – средний уровень

5-6 баллов – высокий уровень

Тест № 3.

1-3 балла – низкий уровень

4-5 баллов – средний уровень

6-7 баллов – высокий уровень

**Тесты для проверки уровня знаний учащихся
2-й год обучения**

Тема «Основы топографии»

Вариант 1

ТЕСТ №1. Карта и компас.

ОБВЕДИ ИЛИ ПОДЧЕРКНИ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ.

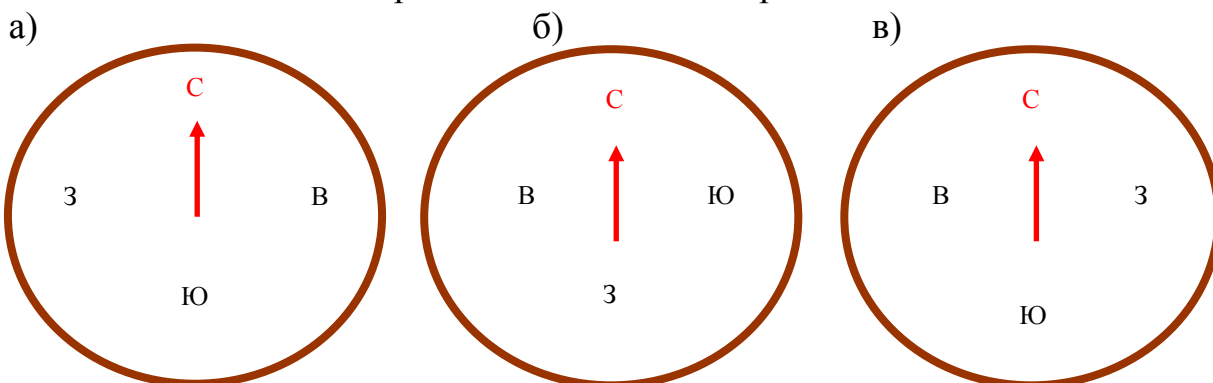
1. Компас, что это?

- а) Игрушка б) прибор для определения сторон света в) деталь компьютера.

2. Чтобы не заблудиться в походе, нужно взять с собой:

- а) книгу б) телевизор в) карту и компас г) фонарик.

3. На каком компасе стороны света нанесены правильно?



4. К П – это :

- а) красивый парк б) кривая просека в) контрольный пункт

Фамилия, имя _____

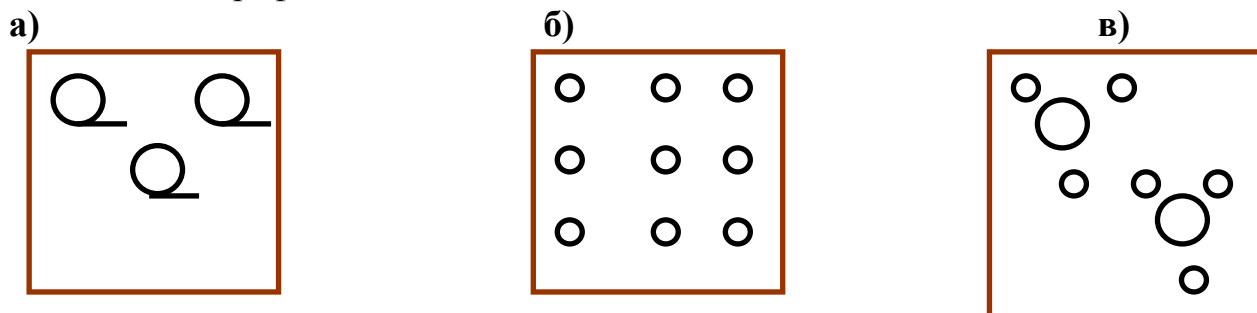
ТЕСТ №2. Условные топографические знаки.

ОБВЕДИ ИЛИ ПОДЧЕРКНИ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ.

1. Для чего нужно знать топографические знаки?

- а) Для игры. б) Для «чтения» топографической карты.

2. Какой топографический знак называется «Редкий лес»?



3. Как правильно называется этот топографический знак?

а) ручей

б) озеро

в) река



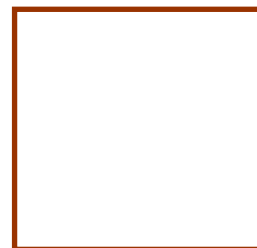
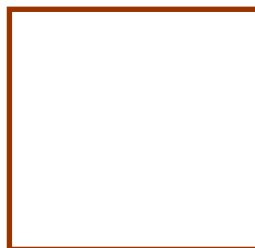
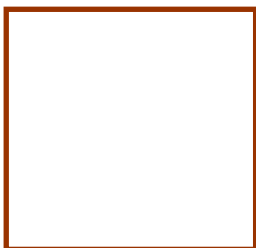
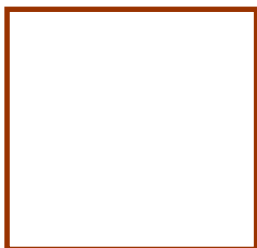
4. Нарисуй в квадратах знаки.

а) шоссе

б) грунтовая дорога

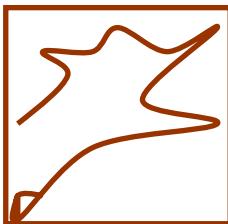
в) тропа

г) лесная дорога

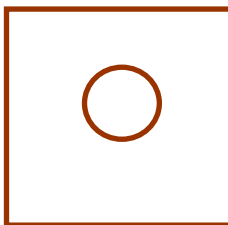


5. Соедини стрелочкой нарисованный знак с его названием.

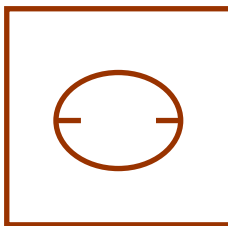
а) холм, возвышенность



б) яма



в) овраг



Фамилия, имя _____

Тема «Основы топографии»

Вариант 2

ТЕСТ №1. Карта и компас.

ОБВЕДИ ИЛИ ПОДЧЕРКНИ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ.

1. Компас, это прибор для определения:

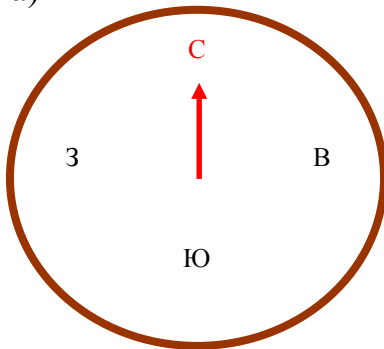
- а) температуры воздуха б) сторон света в) высоты дерева.

2. Чтобы не заблудиться в походе, нужно взять с собой:

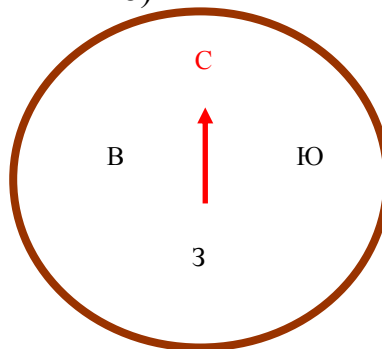
- а) книгу б) мобильный телефон в) карту г) компас д) фонарик.

3. На каком компасе стороны света нанесены правильно?

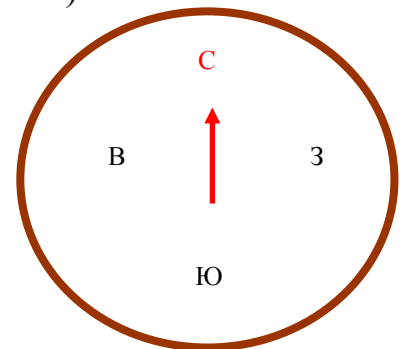
а)



б)



в)



4. К П – это :

а) короткий путь

б) крутой пригорок

в) контрольный пункт

Фамилия, имя _____

ТЕСТ №2. Условные топографические знаки.

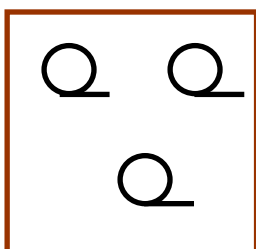
ОБВЕДИ ИЛИ ПОДЧЕРКНИ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ.

1. Для чего нужно знать топографические знаки?

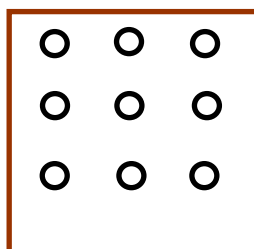
- а) Для игры. б) Для «чтения» топографической карты. в) Для рисования.

2. Какой топографический знак называется «Фруктовый сад»?

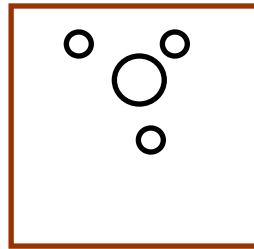
а)



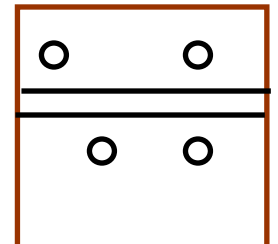
б)



в)



г)



3. Как правильно называется этот топографический знак?

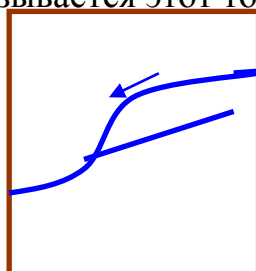
а) ручей

б) родник

в) озеро

г) болото

г) река



4. Нарисуй в квадратах знаки.

а) шоссе б) грунтовая дорога в) тропа г) лесная дорога д) просека



5. Соедини стрелочкой нарисованный знак с его названием.

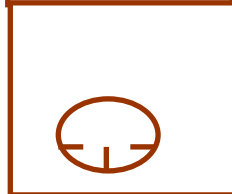
а) обрыв



б) яма



в) овраг



Фамилия, имя _____

Тесты для проверки уровня знаний

Тема «Основы топографии»

Вариант 3

ТЕСТ №1. Карта и компас.

ОБВЕДИ ИЛИ ПОДЧЕРКНИ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ.

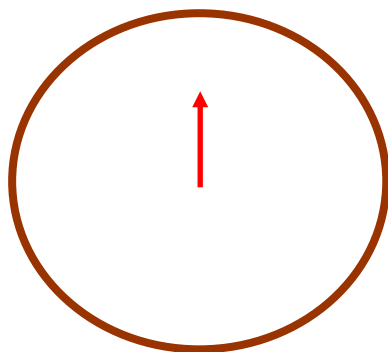
1. Компас, это прибор для определения:

а) температуры воздуха б) сторон света в) высоты дерева г) глубины
оврага.

2. Чтобы не заблудиться в походе, нужно взять с собой:

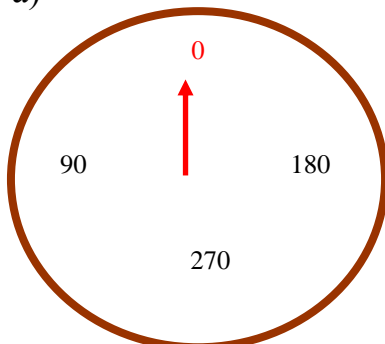
а) часы б) мобильный телефон в) карту г) компас д) фонарик.

3. Напиши на компасе стороны света в правильном порядке.

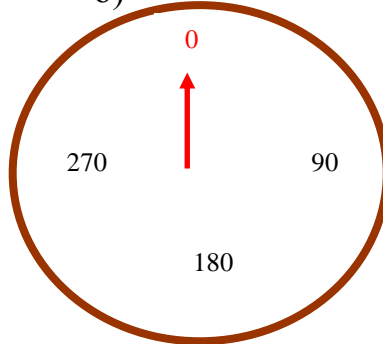


4. На каком компасе стороны света нанесены правильно?

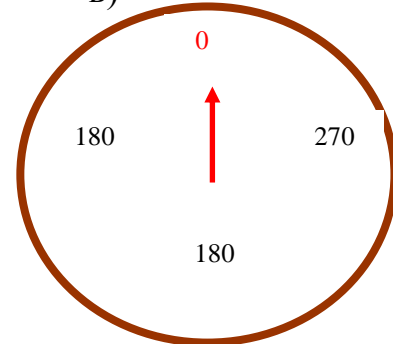
а)



б)



в)



5. К П – это :

а) короткий путь

б) красивый пригорок

в) контрольный пункт

г) крутой перевал

6. Как называются линии, соединяющие на карте точки одинаковой высоты?

а) горизонтали

б) вертикали

в) параллели

Фамилия, имя _____

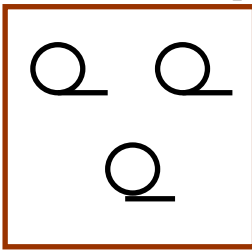
ТЕСТ №2. Условные топографические знаки.

ОБВЕДИ ИЛИ ПОДЧЕРКНИ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ.

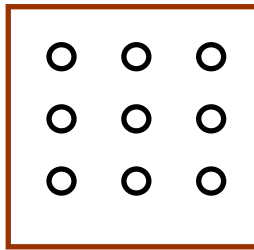
1. Для чего нужно знать топографические знаки?

- а) Для игры. б) Для «чтения» топографической карты.

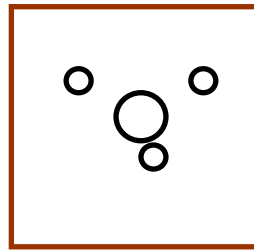
2. Какой топографический знак называется «Насаждения вдоль дороги»?



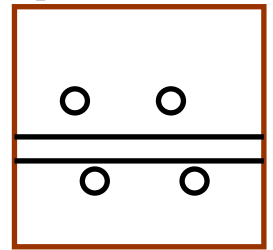
а)



б)



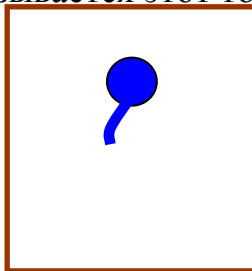
в)



г)

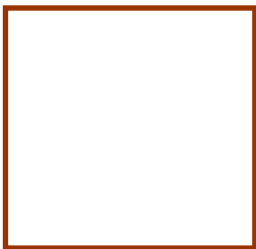
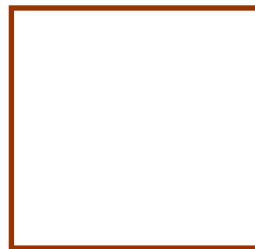
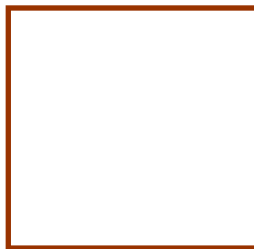
3. Как правильно называется этот топографический знак?

- а) ручей
б) родник
в) озеро
г) болото
г) река



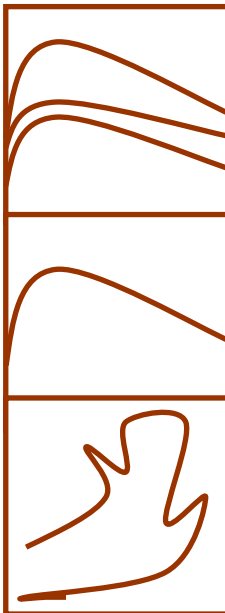
4. Нарисуй в квадратах знаки.

- а) шоссе б) грунтовая дорога в) тропа г) лесная дорога д) просека



5. Соедини стрелочкой нарисованный знак с его названием.

а) обрыв



б) овраг

в) горизонтали

Фамилия, имя _____

Оценка уровня физической подготовленности учащихся

Критерии оценки и обработка результатов

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе.

Содержание предлагаемых тестов:

Тест 1 – отжимание в упоре лёжа (раз);

Тест 2 – поднимание туловища (раз/30 сек);

Тест 3 – прыжки в длину с места (см).

Памятка руководителю по проведению тестирования уровня физической подготовленности учащихся

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание)

Исходное положение: упор лёжа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении – голова-туловище-ноги.

Даётся 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Прыжки в длину с места на гимнастический мат

Исходное положение: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку.

Выполняется двумя ногами с махом рук.

Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены.

Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество баллов:

«отлично» – 20 б;

«хорошо» – 10 б;

«удовлетворительно» – 5 б;

«неудовлетворительно» – 2 б.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым обучающимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения.

Примечание: в таблице приняты следующие сокращения:

О – отжимание в упоре лёжа (раз); С – поднимание туловища (раз/30 сек);

П – прыжки в длину с места (см); НВП – норматив из таблицы.

По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого обучающегося и всей группы на протяжении всех лет обучения.

**Оценка индивидуального уровня физического развития
Возраст 7 лет (от 6,5 до 7,5 лет)**

№ п/п	Фамилия, имя	Результаты тестирования			
		НВП (мал/дев)		Начало года	Конец года
		О	13 / 8		
		П	112 / 104		
		С	13 / 12		
		О	13 / 8		
		П	112 / 104		
		С	13 / 12		
		О	13 / 8		
		П	112 / 104		
		С	13 / 12		

Руководитель _____

Примечание: О – отжимание в упоре лёжа (раз); С – поднимание туловища (раз/30 сек); П – прыжки в длину с места (см); НВП – норматив из таблицы.

**Оценка индивидуального уровня физического развития
Возраст 8 лет (от 7,5 до 8,5 лет)**

№ п/п	Фамилия, имя	Результаты тестирования			
		НВП (мал/дев)		Начало года	Конец года
1.		О	15 / 9		
		П	127 / 120		
		С	14 / 13		
2.		О	15 / 9		
		П	127 / 120		
		С	14 / 13		
3.		О	15 / 9		
		П	127 / 120		
		С	14 / 13		

Руководитель _____

Примечание: О – отжимание в упоре лёжа (раз); С – поднимание туловища (раз/30 сек); П – прыжки в длину с места (см); НВП – норматив из таблицы.

**Оценка индивидуального уровня физического развития
Возраст 9 лет (от 8,5 до 9,5 лет)**

№ п/п	Фамилия, имя	Результаты тестирования		
		НВП (мал/дев)	Начало года	Конец года
1		О	17 / 10	
		П	140 / 132	
		С	15 / 14	
2		О	17 / 10	
		П	140 / 132	
		С	15 / 14	
3		О	17 / 10	
		П	140 / 132	
		С	15 / 14	

Руководитель _____

Примечание: О – отжимание в упоре лёжа (раз); С – поднимание туловища (раз/30 сек); П – прыжки в длину с места (см); НВП – норматив из таблицы.

**Оценка индивидуального уровня физического развития
Возраст 10 лет (от 9,5 до 10,5 лет)**

№ п/п	Фамилия, имя	Результаты тестирования		
		НВП (мал/дев)	Начало года	Конец года
1		О	19 / 11	
		П	152 / 142	
		С	16 / 15	
2		О	19 / 11	
		П	152 / 142	
		С	16 / 15	
3		О	19 / 11	
		П	152 / 142	
		С	16 / 15	

Руководитель _____

Примечание: О – отжимание в упоре лёжа (раз); С – поднимание туловища (раз/30 сек); П – прыжки в длину с места (см); НВП – норматив из таблицы.

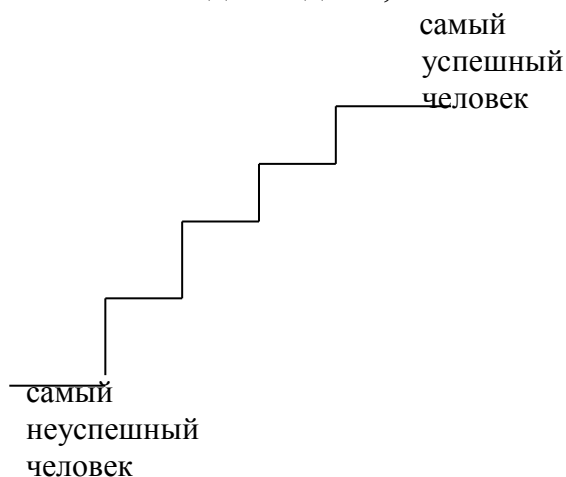
*Диагностический
инструментарий и
оценочные материалы*



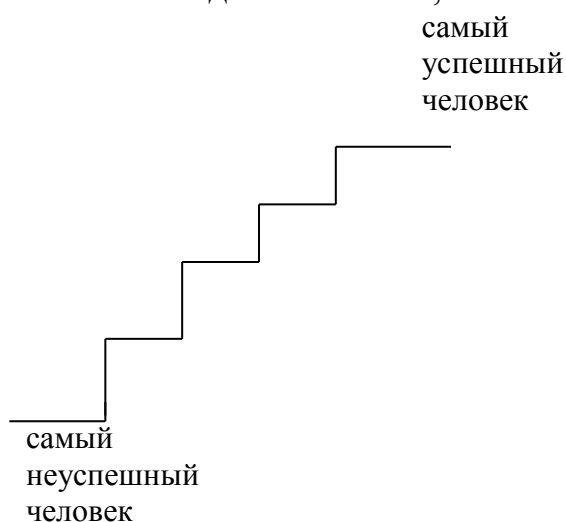
Методика «Лесенка»

Дорогой друг! Перед тобой три картинки с лесенкой. Нарисуй человечка на той ступеньке, которую ты занимаешь дома, в школе, в клубе.

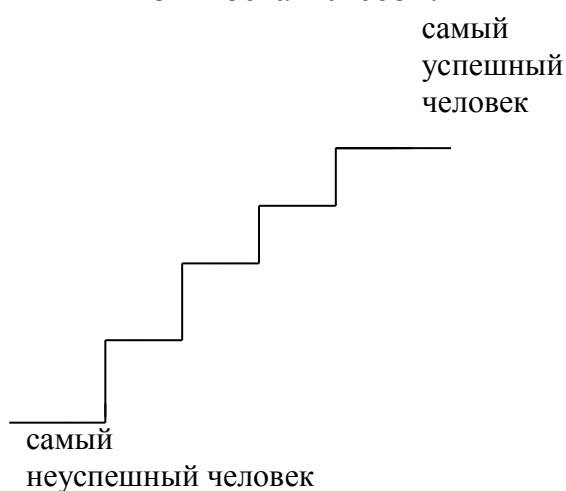
- Когда ты дома, на какое место на этой лесенке ты бы поставил себя?



- Когда ты в школе, на какое место на этой лесенке ты бы поставил себя?



- Когда ты в творческом объединении, на какое место на этой лесенке ты бы поставил себя?



Анализ самооценки собственных ощущений ребенка в различных ситуациях дает возможность педагогу оценить позицию ребенка по отношению к самому себе. Хотя самооценка младшего школьника носит еще нереалистичный характер, т.к. рефлексия только начинает развиваться, такая

информация может подсказать педагогу об эмоциональном благополучии ребенка и его отношении своему «Я» в реальных ситуациях. Кроме того, это позволит педагогу уделять больше внимания тем детям, которые занимают самые низкие ступеньки.

Методика «Твой выбор»

Дорогой друг, ответь на вопросы этой анкеты, полученная информация поможет педагогу сделать занятия в творческом объединении более интересными.

По желанию укажи свое имя _____

1. Знания, получаемые на занятиях в творческом объединении нужны тебе:

- чтобы повысить успеваемость в школе;
- чтобы больше узнать о природе, лучше понимать и любить ее;
- чтобы заниматься любимым видом деятельности;
- чтобы связать с этой наукой свою будущую профессию;
- свой ответ _____

2. Занимаясь в творческом объединении, тебе больше нравится работать:

- индивидуально;
- в микрогруппах;
- все вместе;
- свой ответ.

3. Что тебя наиболее привлекает в деятельности творческого объединения:

- возможность новых самостоятельных открытий;
- возможность участвовать в конкурсах и побеждать;
- совместные мероприятия;
- общение со сверстниками;
- занятия у данного педагога;
- свой ответ _____

Спасибо за работу!

Методика «Мои достижения»

- Назови дела за последние год (два, три), которыми ты можешь гордиться?
- Что тебе нужно сделать, чтобы через год оказаться на несколько ступенек выше в своем личностном росте?
- Твои планы на будущее:
 - хочу прочитать
 - хочу увидеть
 - хочу сделать
 - хочу научиться
 - хочу _____
 - не хочу
 - что я умею
 - чему могу научить других

Критерии оценки мотивационной сферы учащихся

Оценка мотивационной сферы учащихся осуществляется методом педагогического наблюдения.

Уровень мотивации	Отношение к себе и к людям	Отношение к делу
Не выражена мотивация к деятельности и в объединении 1 – 3 балла	<ol style="list-style-type: none">1. Находится на занятиях без желания. Не принимает участия в коллективной творческой деятельности.2. Пришел в объединение «за компанию». Не может определиться – зачем ему это надо.3. В объединение привели родители. Редко, под влиянием внешних факторов, проявляет интерес к творческой деятельности.	<ol style="list-style-type: none">1. Не проявляет старательность, работу не доводит до конца, присутствует больше как наблюдатель.2. Берется за работу с желанием, но не доводит до конца, присутствует ради общения.3. Изредка проявляет старательность, чтобы избежать осуждения.
Слабо выражена мотивация к деятельности и в объединении 4 – 6 баллов	<ol style="list-style-type: none">4. Периодически стремится к творческой деятельности, побуждаемый выделиться среди других.5. Часто стремится к совместной деятельности в целях общения с друзьями и самовыражения.6. Регулярно стремится к творческой деятельности, старается хорошо выполнить порученное дело.	<ol style="list-style-type: none">4. Участвует в творческой деятельности, пытается справиться с трудностями, но не всегда хватает для этого знаний и умений.5. Может работать с интересом, особенно если хочет выделиться среди других.6. Работает добросовестно, ждет одобрения со стороны педагога.

<p>Ярко выражена мотивация к деятельности и в объединении 7 – 10 баллов</p>	<p>7. Участвует в творческом процессе, появляется мотив самореализации. 8. Участвует в творческом процессе, потому что получает от этого удовольствие. 9. Участвует в творческом процессе, побуждаемый потребностью и самореализацией. 10. Активно стремится к совместной творческой деятельности, имеет большой творческий потенциал.</p>	<p>7. Работает добросовестно, доводит работу до конца, хочет сделать кому-нибудь приятное. 8. Любую работу выполняет старательно и до конца, считает, что иначе нельзя. Проявляет интерес к коллективной работе. 9. Ответственно подходит к любой работе. Проявляет творчество и фантазию. Активно участвует в коллективной работе. 10. Активное, творческое отношение к делу. Может возглавить творческую группу и обучать других.</p>
---	--	---

Определение индекса групповой сплоченности Сишора

Сплоченность группы – это важнейший показатель межличностных отношений и уровня развития группы. Показателем сплоченности считается ценностно-ориентированное единство группы, т.е. степень совпадения мнений, оценок, установок и позиций группы к объектам, наиболее значимым для всей группы. Поэтому индекс сплоченности определяется по частоте совпадений мнений в отношении значимых для всей группы объектов.

Коллективное самоопределение проявляется в том, что член коллектива следует его идеалам и противостоит в конфликтной ситуации групповому давлению. При этом индивид с коллективистическим самоопределением защищает не только нравственные ценности коллектива, но и коллективные цели и задачи.

Эмоциональная идентификация – это отождествление себя с другими членами группы, сопереживание с ними при успехах и неудачах, эмоциональная теплота. Внешний уровень ее проявления – действенная эмоциональная идентификация.

Групповая сплоченность – чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплочения в единое целое, – можно определить с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый из них. Ответы эти кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма – 19 баллов, минимальная - 5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

Как Вы оценили бы свою принадлежность к группе?

1. Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5).
2. Участвую в большинстве видов деятельности (4).
3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
4. Не чувствую, что являюсь членом группы (2).
5. Живу и существую отдельно от нее (1).
6. Не знаю, затрудняюсь ответить (1).

II. *Перешли бы Вы в другую группу, если бы Вам представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?*

1. Да, очень хотел бы перейти (1).
2. Скорее, перешел бы, чем остался (2).
3. Не вижу никакой разницы (3).
4. Скорее всего, остался бы в своей группе (5).
5. Очень хотел бы остаться в своей группе (6).
6. Не знаю, трудно сказать (1).

III. *Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?*

1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
2. Примерно такие же, как в большинстве коллективов (2).
3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).
4. Не знаю, трудно сказать (1).

IV. *Каковы у Вас взаимоотношения с педагогом?*

1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
2. Примерно такие же, как в большинстве коллективов (2).
3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).
4. Не знаю, трудно сказать (1).

V. *Каково отношение к делу (учебе и т.д.) в Вашем коллективе?*

1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
2. Примерно такие же, как в большинстве коллективов (2).
3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).
4. Не знаю, трудно сказать (1).

Максимальное количество баллов свидетельствует о высоком уровне сплоченности группы.

Анкета для изучения психологического климата

В целях изучения психологического климата в Вашем коллективе просим ответить на ряд вопросов. Обведите кружочком номер ответа, выражающего ваше мнение.

I. *С каким настроением Вы обычно идете в творческое объединение?*

1. всегда с хорошим настроением;
2. с хорошим чаще, чем с плохим;
3. с равнодушием;
4. с плохим чаще, чем с хорошим;
5. всегда с плохим настроением.

II. *Нравятся ли Вам люди, которые занимаются рядом с Вами?*

1. Да, нравятся;

2. многие нравятся, некоторые – нет;
3. безразличны;
4. некоторые нравятся, но многие – нет;
5. никто не нравится.

III. Бывает ли у Вас желание уйти из творческого объединения?

1. никогда не бывает;
2. редко бывает;
3. мне все равно, где заниматься;
4. часто бывает;
5. думаю об этом постоянно.

IV. Устраивают ли Вас занятия в творческом объединении?

1. вполне доволен;
2. скорее доволен, чем недоволен;
3. занятия для меня безразличны;
4. скорее недоволен, чем доволен;
5. совершенно не доволен.

V. Как, по Вашему мнению, относится к Вам руководитель?

1. Очень хорошо;
2. Хорошо;
3. Безразлично;
4. Скорее недоволен;
5. Очень плохо.

VI. В какой форме преподаватель обращается к Вам чаще всего?

1. Убеждает, советует, вежливо просит;
2. Чаще в вежливой форме, иногда грубо;
3. Мне это безразлично;
4. Чаще в грубой форме, иногда вежливо;
5. В грубой форме, унижающей достоинство.

Обработка результатов: За ответ на каждый вопрос анкеты учащийся получает столько баллов, какой номер ответа выбрал. Затем баллы суммируются.

6 – 12 баллов – ребенок высоко оценивает психологический климат в коллективе. Ему нравятся люди, с которыми он общается.

13 – 18 баллов – человеку скорее безразличен психологический климат, у него, вероятно, есть другая группа, где общение для него более значимо.

19 – 30 баллов – учащийся оценивает психологический климат в коллективе как очень плохой.

Методика «Цветопись»

Определение психологического климата группы по картосхеме

Л.Н. Лутошкина

Цель: изучение динамических особенностей личностных и групповых эмоциональных состояний, психологического климата коллектива, самочувствия личности в коллективе.

Контингент: все возрастные категории.

Цветопись не дает возможности передать все многообразие оттенков настроения человека – для этого любой предлагаемый выбор цветов явно не достаточен. Однако тот или иной цвет все же отражает зону преобладающего настроения. В этом отношении диагностика коллективных эмоциональных явлений (психологической атмосферы, психологического климата в коллективе) с помощью цветосимволов осуществляется точнее. Основной методический инструмент данного исследования – это дневник настроений, рабочая часть которого демонстрирует их цветовой диапазон - семь полос: красного, оранжевого, зеленого, синего, фиолетового и черного цветов. Каждая полоса символизирует определенное настроение и сопровождается соответствующей словесной характеристикой.

Анализ изменений эмоциональных состояний членов коллектива в течение рабочего дня может помочь в выявлении факторов, воздействующих на настроение людей. Цветовая гамма по вертикали показывает представленность определенных настроений в коллективе ежедневно, по горизонтали – динамику эмоциональных состояний личности изо дня в день в течение исследуемого периода.

- Красный – восторженное;
- Оранжевый – радостное, теплое;
- Желтый – светлое, приятное;
- Зеленый – спокойное, уравновешенное;
- Синий – неудовлетворенное, грустное;
- Фиолетовый – тревожность;
- Черный – полный упадок, уныние.

Ф. И. О.	1 день	2 день	3 день	4 день	...	30 день

Цветоматрица удобна для руководителя коллектива тем, что дает возможность увидеть настроение коллектива, позволяет оценить психологическую атмосферу коллектива, проследить за развитием настроения каждого человека.

Методика изучения социализированности личности ребенка (М.И. Рожков)

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности детей.

Процедура исследования: испытуемым предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – всегда;
- 3 – почти всегда;
- 2 – иногда;
- 1 – очень редко;
- 0 – никогда.

Текст опросника:

1. Я стараюсь во всем слушаться своих педагогов, учителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно довожу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Обработка результатов: среднюю оценку социальной адаптированности получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой.

Оценка социализированности:

от 0 до 2,0 – низкий уровень

от 2,1 до 3,0 – средний уровень

от 3,1 до 4,0 – высокий уровень

Внимание!

Результат анкетирования не может быть больше 4 баллов!

В сводной таблице прописывайте результат каждого ребенка в баллах, чтобы иметь возможность сравнить индивидуальные изменения в конце смены.

Методика «Самооценка отношения к природе»

Интенсивность личностного отношения к природе определяет личную стратегию поведения человека в сфере взаимодействия с природой.

Испытуемым предлагается выбрать один из трех ответов на двадцать предлагаемых вопросов анкеты:

1. Окружающая природа, природные явления: а) имеют значение в моей жизни - 2; б) не всегда заслуживают моего внимания - 1; в) мне это безразлично - 0.

2. Я обращаю внимание на природу: а) в любое время -2; б) только когда собираю грибы и ягоды, рыбачу и т.п. - 1; в) очень редко - 0.

3. Читая книги, я: а) никогда не пропускаю описания природы - 2; б) всегда пропускаю - 0; в) иногда читаю, иногда нет -1.

4. Мне приходилось вольно или невольно вредить природе: а) да -0; б) нет -2; в) не знаю -1.

5. Я начал принимать активно участие в охране природы: а) в 1-5 классах -3; б) в 6 -8 классах - 2; в) в 9 - 11 классах - 1

6. Что касается музыкальных произведений о природе, то: а) я могу вспомнить несколько хоть сейчас - 2; б) я могу вспомнить 1 -2, не больше - 1; в) сразу не могу вспомнить ни одного - 0.

7. Что касается стихов о природе, то: а) могу вспомнить 1 - 2 - 1; б) писал сам - 2; в) ни то ни другое - 0.

8. Что касается пейзажей, а также изображений животных на картинах, то: а) бывает, люблю посмотреть их - 1; б) с удовольствием рисую сам - 2; в) ни то, ни другое - 0.

9. Некоторые уроки и занятия в школе, клубах, секциях повлияли: а) на мое отношение к природе - 2; б) не повлияли - 0; в) затрудняюсь ответить - 1.

10. Когда я выполняю природоохранную работу, то: а) делаю это всегда добросовестно и с удовольствием - 2; б) выполняю добросовестно, но без всякого

удовольствия - 1; в) делаю это недобросовестно - 0.

11. В некоторых случаях : а) я проявляю равнодушие к природе 0; б) никогда

не проявляю равнодушия -2; в) затрудняюсь ответить 1.

12. На природе я : а) очень люблю отдыхать и работать - 3; б) люблю только отдыхать - 2; в) бываю редко -1; г) бываю не люблю - 0.

13. Природа влияет на мои мысли, поведение, настроение: а) всегда- 3; б) не

всегда - 2; в) не влияет -1.

14. Если я увижу, что кто-то наносит своими действиями ущерб природе, то:

а) пройду мимо -0; б) обязательно вмешаюсь - 2; в) затрудняюсь ответить, каковы будут мои действия - 1.

15. Почему меня привлекают природные объекты, я могу: *а) объяснить сейчас -2; б) сразу не могу объяснить - 1; в) не знаю - 0.*

16. Меня многое интересует в окружающей природе и: *а) этот интерес проявляется в моих поступках - 2; б) не проявляется в моих поступках -1; в) ни то, ни другое - 0.*

17. К природе я: *а) всегда отношусь бережно - 2; б) не всегда отношусь бережно - 0; в) затрудняюсь ответить - 1.*

18. Природные объекты я: *а) всегда делю на привлекательные и непривлекательные - 0; б) никогда не делю на привлекательные и непривлекательные -2; в) затрудняюсь ответить - 1.*

19. Разнообразие в природе я: *а) ценю- 0; б) не ценю - 2; в) затрудняюсь ответить 1.*

20. О своем отношении к природе я :*а) часто задумываюсь - 2; б) не задумываюсь - 0; в) когда - как - 1.*

Обработка полученных результатов предусматривает:

А. Распределение полученных ответов по четырем критериям (группам) интенсивности отношения к природе: эгоистичное, мало осознанное и неактивное, адекватно осознанное, неадекватно осознанное и анализ динамики ответов, характеризующих различную интенсивность отношения к природе в процессе воспитания гуманистически ориентированной личности.

Б. Определение индивидуальной интенсивности отношения к природе, в т. ч.:

◆ *подсчет баллов и характеристика самооценки при помощи таблицы 8 и оценочной шкалы;*

◆ *анализ динамики индивидуальной интенсивности отношения к природе в процессе гуманистического воспитания.*

Таблица 8. *Определение индивидуальной интенсивности отношения к природе (к методике № 2).*

Варианты ответов				
№	а)	б)	в)	г)
Количество баллов				
1.	2	1	0	-
2.	2	1	0	-
3.	2	0	1	-
4.	0	2	1	-
5.	3	2	1	-
6.	2	1	0	-
7.	1	2	0	-
8.	1	2	0	-
9.	2	0	1	-
10.	2	1	0	-
11.	0	2	1	-
12.	3	2	1	0
13.	3	2	1	-
14.	0	2	1	-
15.	2	1	0	-
16.	2	1	0	-
17.	2	0	1	-
18.	0	2	1	-
19.	0	2	1	-
20.	2	0	1	-

Оценочная шкала

Менее 18 баллов. Эгоистичное отношение к природе, отсутствие осознанности связи с ней, оторванность и отчужденность от мира природы.

От 19 до 27 баллов. Мало осознанное и неактивное отношение к природе, недостаточное чувствование себя частью природы, малый контакт с природой в различных видах жизнедеятельности.

От 28 до 37 баллов. Глубокое и правильное осмысление своего отношения к природе, проявление внимания к природе и своему поведению по отношению к ней.

Свыше 38 баллов. Недостаточно осмысленное, а скорее переоцененное отношение к природе, излишняя эмоциональность, а поэтому не адекватный анализ собственных мыслей и чувств.

В. Вычисление среднего балла с учетом неадекватной самооценки ответов и анализ динамики интенсивности отношения к природе.

Таблица оценки степени сформированности УУД в ходе решения проектной задачи _____
ТО «Школа безопасности и туризма», группа № ____, год обучения _____

№ п/п	Критерии Ф.И. учащегося	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Средний балл
		1.											
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
...													

0 – не умеет; 1 – умеет частично, с помощью; 2 – умеет самостоятельно

1. Выполнять работу по заданным характеристикам *(познавательные)*
2. Планировать деятельность в группе в зависимости от поставленной задачи *(коммуникативные)*
3. Уметь работать по инструкции, плану *(познавательные)*
4. Контролировать свою деятельность в соответствии с требованиями *(регулятивные)*
5. Уметь оценивать правильность выполнения действия *(регулятивные)*.
6. Уметь высказать, возникшие затруднения *(коммуникативные)*.
7. Уметь спокойно принимать оценку своей работы *(личностные, регулятивные, коммуникативные)*
8. Уметь определять практическую значимость полученных знаний *(регулятивные)*
9. Уметь вычленять главное в полученной информации *(познавательные)*
10. Уметь устанавливать причину полученного результата взаимодействия *(личностные, регулятивные)*

**Таблица оценки личностных результатов учащихся ГО «Школа безопасности и туризма»,
группа № ____, год обучения _____**

№ п/п	Критерии Ф.И. учащегося	1	2	3	4	5	6	Итого	Средний балл
		1.							
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
...									

1. Ответственная позиция по отношению к своему здоровью и безопасности (0 – не соблюдает правила и режим, 1 – соблюдает под контролем; 2 – соблюдает благодаря самоконтролю, активно участвует в здоровьесберегающих мероприятиях);
2. Ценностное отношение к природе, готовность следовать нормам природоохранного, здоровьесберегающего поведения (результаты методики «Эзоп» соотносятся как 0, 1, 2);
3. Готовность к сотрудничеству с педагогом и другими учащимися для достижения общих целей (0 – не желание сотрудничать; 1 – сотрудничает по принуждению; 2 – активно сотрудничает, проявляет инициативу);
4. Личностные достижения учащихся (участие в мероприятиях) 0 – не участвует; 1 – участвует по инициативе педагога или родителей; 2 – активно участвует, проявляет инициативу.

**Уровень освоения ДООП «Школа безопасности и туризма» туристско-краеведческой направленности
ТО «Школа безопасности и туризма», группа № ____, год обучения _____**

№ п/п	Критерии Ф.И. учащегося	Уровень теоретической подготовки учащихся, мах. 2	Уровень практической подготовки учащихся, мах. 4	Степень сформированности УУД, мах. 2	Личностный рост, мах. 2	Итого, мах 10	Уровень освоения ДООП (минимальный, базовый, повышенный, творческий)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Психолого-педагогическое обеспечение УВП



Возрастные особенности младших школьников (на основе периодизации Л.С. Выготского и Д.Б. Эльконина)

Младший школьный возраст (7-10 лет)

Кризис 7 лет.

Основные признаки:

- 1) потеря непосредственности (между желанием и действием вклинивается переживание того, какое значение это действие будет иметь для ребенка);
- 2) манерничание (ребенок что-то из себя строит, скрывает что-то);
- 3) симптом "горькой конфеты" – ребенку плохо, но он старается этого не показать.

Это кризис саморегуляции. Ребенок регулирует свое поведение правилами. Раньше покладистый, он вдруг начинает предъявлять претензии на внимание к себе, поведение становится вычурным. С одной стороны, у него в поведении появляется демонстративная наивность, которая раздражает, так как интуитивно воспринимается окружающими как неискренность. С другой стороны, он кажется излишне взрослым. Для ребенка распадается единство аффекта и интеллекта, и этот период характеризуется утрированными формами поведения. Ребенок не владеет своими чувствами (не может сдерживать, но и не умеет управлять ими). Дело в том, что, утратив одни формы поведения, он не приобрел еще другие.

Социальная ситуация развития – освоение знаний, развитие интеллектуально-познавательной деятельности.

С поступления ребенка в школу устанавливается новая социальная ситуация развития. Центром социальной ситуации развития становится учитель.

Базальная потребность – уважение. Любой младший школьник высказывает претензию на уважение, на отношение к нему как к взрослому, на признание его суверенитета. Если потребность в уважении не будет удовлетворена, то не возможно будет строить отношения с этим человеком на основе понимания («Я открыт для понимания, ели уверен, что меня уважают»).

Ведущая деятельность – учение. Чтобы учение стало ведущей деятельностью, оно должно быть организовано особым образом, должно быть сродни игре.

Новообразования:

1. Личностная рефлексия. Младший школьный возраст – завершение развития самосознания.

В это время число факторов, влияющих на самооценку, заметно расширяется. Теперь такими факторами являются не только родители, но и сверстники, одноклассники, соседи. Дети все менее полагаются на контроль со стороны взрослых, развивается самоконтроль.

Дети, у которых сформировался самоконтроль, уверены, что могут сами регулировать свое поведение. Те же, у кого субъект контроля находится вне их сознания, полагают, что за все случившееся с ними ответственны судьба, удача или другие люди. На процесс формирования самоконтроля влияют такие факторы, как социально-экономический класс, к которому принадлежат дети, стили родительского воспитания и культурное окружение.

У детей появляется суждения о собственной социальной значимости –

самооценка. Она складывается благодаря развитию самосознания и обратной связи с теми из окружающих, чьим мнением они дорожат. Высокая оценка обычно бывает у детей в том случае, если значимые взрослые относятся к ним с заинтересованностью, теплотой и любовью.

2. Рефлексия интеллектуальная (то есть в плане мышления) выражается в том, что ребенок начинает думать об основаниях того, почему он думает так, а не иначе. Возникает механизм коррекции своего мышления со стороны логики, теоретического знания. Ребенок становится способен подчинить намерение интеллектуальной цели, способен удержать его в течение длительного времени.

Возникает внутренний план действий, закрепляется произвольность, устойчивые формы поведения и деятельности. Развивается новое познавательное отношение к действительности. Формируется позиция школьника, общественная направленность. Первоначально складывается характер.

Развитие психических функций в младшем школьном возрасте.

Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление.

Период младшего школьного возраста – период конкретных мыслительных операций (по Пиаже). Мышление ребенка ограничено проблемами, касающимися конкретных реальных объектов. Конкретно мыслящие дети часто ошибаются, прогнозируя результат. Вследствие этого дети, однажды сформулировав какую-нибудь гипотезу, скорее отвергнут новые факты, чем изменят свою точку зрения.

Завершается наметившийся в дошкольном возрасте переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению.

Память развивается в двух направлениях – произвольности и осмысленности. Дети произвольно запоминают учебный материал, вызывающий у них интерес, преподнесенный в игровой форме, связанный с яркими наглядными пособиями и т.д.

В младшем школьном возрасте развивается внимание. Без достаточной сформированности этой психической функции процесс обучения невозможен. Особенности личности младшего школьника.

Самосознание.

От оценки педагога зависит развитие учебной мотивации, именно на этой почве в отдельных случаях возникают тяжелые переживания и дезадаптация. Непосредственно влияет оценка педагога и на становление самооценки. Дети, ориентируясь на оценку педагога, сами считают себя и своих сверстников хорошими и средними учениками, наделяя представителей каждой группы набором соответствующих качеств. Оценка успеваемости, по существу, является оценкой личности в целом и определяет социальный статус ребенка.

Для развития у детей адекватной самооценки и чувства компетентности необходимо создание в детском коллективе атмосферы психологического комфорта и поддержки. Педагоги должны оценивать только конкретную работу, но не личность, недопустимо сравнивать детей между собой, ребенка ориентируют на индивидуальные достижения, чтобы работа завтрашняя была лучше вчерашней.

Эмоциональное развитие.

Эмоциональное развитие ребенка больше, чем раньше, зависит от опыта, который он приобрел вне дома. Страхи ребенка отражают восприятие окружающего мира, рамки которого теперь расширяются.

В младшем школьном возрасте продолжают формироваться чувства:

А) нравственные: отзывчивость, чуткость, доброта, ответственность;

Б) интеллектуальные: любознательность, сомнение, удивление;

В) эстетические: наслаждение при восприятии прекрасного;

Социальное развитие (социальная компетентность).

Для младшего школьного возраста наиболее значимыми психологическими составляющими социальной компетентности являются: сформированность мотивации достижения в учебной деятельности, продуктивных приемов учебной работы; высокая самооценка и самопринятие, усвоение навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми и навыков конструктивного поведения в трудных жизненных ситуациях.

Дети учатся подчинять личные интересы интересам группы.

Благодаря критике со стороны сверстников и обязанностям, налагаемым группой сверстников, развивается самодисциплина.

Продолжает развиваться осознание собственного "Я", личностный смысл приобретают такие понятия, как справедливость и несправедливость, предубеждение, равенство, лидерство, подчинение, преданность, предательство.

Духовное развитие

Дети стремятся к добру (хотят, чтобы их доброта была замечена окружающими), начинают осознавать голос совести, обнаруживают различные оттенки дурных поступков в других; стремятся быть честными. Способны переживать чувство стыда, могут признавать свои ошибки.

Характеристика мотивации учения младших школьников (по Н.В. Немовой)

- Чувство долга (возрастает в два раза и значительно превышает познавательную мотивацию).

- Престижная мотивация – желание получить высокую отметку, возрастает к 3-4 классу.

- Мотив избегания санкций, то есть наказания. Дети стараются избежать недовольства педагога, санкций родителей (будут ругать, запретят гулять, смотреть телевизор и т.д.).

- Интерес к предмету (уменьшается в 5 раз – до 5% учащихся).

- Основная мотивация – внешняя, престижная и принудительная.

Мотивация достижения в начальных классах нередко становится доминирующей. У детей с высокой успеваемостью ярко выражена мотивация достижения успеха – желание хорошо, правильно выполнить задание, получить нужный результат.

Потенциал личности младшего школьника.

Познавательный потенциал личности:

- Формирование внутреннего плана умственных действий.

- Основы логического мышления и запоминания.

- Владение основными навыками учебной деятельности.

Ценностный потенциал личности:

- Рефлексия.
- Знакомство с общечеловеческими ценностями.
- Умение сопоставить и понять разные точки зрения.

Творческий потенциал личности:

- Поиск своей творческой индивидуальности в разных сферах деятельности.

Коммуникативный потенциал личности:

- Развитие взаимоотношений между детьми, опосредованных педагогом.
- Знание норм и правил в коллективе и следование им в своих поступках.

Негативный потенциал личности младшего школьника:

- чрезмерная зависимость от оценки взрослого,
- риск развития гиперсоциализации,
- доминирование управляемого поведения над автономным в педагогическом взаимодействии.

Стратегия воспитания. Дети учатся удовлетворять свои физические и духовные потребности способами, приемлемыми для них самих и тех, с кем они общаются. Затруднения в усвоении новых норм и правил поведения могут вызвать неоправданные самоограничения и сверхнеобходимый самоконтроль. Э. Эриксон отмечал, что дети в это время «стремятся быстрее найти такие формы поведения, которые помогли бы им ввести свои желания и интересы в социально приемлемые рамки». Он выразил суть конфликта формулой «инициатива против чувства вины». Поощрение самостоятельности детей способствует развитию их интеллекта и инициативы. Если же проявлениям независимости часто сопутствуют неудачи или детей излишне строго наказывают за какие-то проступки, это может привести к тому, что чувство вины возобладает над стремлением к самостоятельности и ответственности.

В образовательном процессе особое внимание необходимо уделять развитию психических процессов – расширять сенсорную основу психики, учить наблюдать, сравнивать и анализировать различные предметы и явления, обучать мыслительным операциям и усвоению понятий, исходя из возрастных особенностей мышления, давать больше простора фантазии, поощрять творчество. Необходимо направлять развитие произвольных процессов, стимулировать, самостоятельность, инициативу, активность, учить ориентироваться в выборе целей и путей их достижения, преодолевать трудности, доводить дело до конца, проверять и оценивать свои действия. Полезно поручать детям проверять работы друг друга.

Не захваливать тех, у кого высокие результаты, поддерживать и подбадривать тех, кого преследуют неудачи. Одобрять хорошие поступки по отношению к другим детям и взрослым, не оставлять без внимания грубость, эгоизм, жадность, злорадство и т.п. Строить отношения между детьми на основе доброты, гуманности, сочувствия и соучастия.

В младшем школьном возрасте складываются наиболее благоприятные возможности для формирования нравственных и социальных качеств, положительных черт личности. Податливость и известная внушаемость школьников, их доверчивость, склонность к подражанию, огромный авторитет,

которым пользуется педагог, создают благоприятные предпосылки для формирования высоконравственной личности.

Личностно ориентированное воспитание в младшем школьном возрасте – это процесс сохранения и обеспечения здоровья ребенка, развитие его природных способностей, ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладение первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством. Основные педагогические механизмы включают научение, воздействие словом и примером, общение, чувственное познание жизни и узнавание ценностей культуры, этическое сопереживание. В связи с этим большое значение в младшем школьном возрасте приобретает развитие способности к элементарному анализу проведенных праздников, оценке своего участия в подготовке и проведении творческих дел.

В младшем школьном возрасте преобладает игровая деятельность, занятия носят подвижный характер, между трудом, учебой и игрой грани стерты – один вид деятельности переходит в другой. Большое значение имеет постепенное усиление активности самого ребенка, стимулирование его самовоспитания. Поэтому уже в этом возрасте степень самостоятельности детей в организации своей жизнедеятельности должна возрастать год от года. Желательно активное привлечение родителей к проводимым творческим делам, согласование решаемых педагогических задач, Целесообразно обсуждение на родительских собраниях вопросов, касающихся особенностей физического, психического развития детей, специфики воспитания сознательного отношения к учебе, проводимых внеурочных дел, умственного развития, логического мышления и запоминания, творческих способностей детей младшего школьного возраста.

Критерии эффективности реализации образовательной программ

(по Хуторскому А.В.)

Познавательная деятельность

Критерии	Показатели	Форма предъявления
Младший школьный возраст		
<p>Умение проводить наблюдения, опыты и измерения, описывать их результаты, формулировать выводы; соблюдать правила ухода за животными и растениями на основе знаний о многообразии объектов и явлений природы: связи мира живой и неживой природы</p>	<p>Умение узнавать наиболее распространенные растения и животные своей местности (в том числе редкие и охраняемые виды); определять названия растений и животных с использованием атласа-определителя. Умение ухаживать за животными и растениями в живом уголке или на учебно-опытном участке; Описывать собственные наблюдения или опыты, различать в них цель, условия проведения и полученные результаты.</p>	<p>Практические работы по уходу за растениями и животными. Дневники наблюдений; Изготовление простейших коллекций и гербария</p>

	Сравнивать природные объекты не менее чем по 3-4 признакам	
Проявление интереса к изучению природы, способности создавать в воображении собственный мир через знакомство с удивительным миром природы	Умение отражать окружающую природу через рисунки, поделки, устные рассказы, инсценировки и т.д.	Продукты детского творчества: рисунки, поделки, рассказы и т.д.
Проявление положительного эмоционально – ценностного отношения к природе; умение действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами поведения; соблюдение норм здорового образа жизни	Умение сформулировать свое отношение к окружающему миру. Овладение умениями и правилами поведения в природе и в коллективе	Стремление действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами поведения, соблюдать здоровый образ жизни

Коммуникативная сфера

Критерии	Показатели	Форма предъявления
Младший школьный возраст		
Осуществление сотрудничества со сверстниками, педагогом	Включенность в осуществление социальных ролей в практической деятельности (работа в живом уголке, экскурсии в природу и т.д.)	Выполнение разных социальных ролей. Установление новых коммуникативных связей.

Практическая деятельность

Критерии	Показатели	Форма предъявления
Младший школьный возраст		
Выполнение элементарных правил безопасности и гигиены во время прогулок, походов, экскурсий и ориентирования на местности. Умение ухаживать за растениями и животными в повседневной жизни	Безопасное поведение во время мероприятий. Умение аккуратно проводить работу по уходу за живыми объектами. Умение одеться по сезону и по случаю во время экскурсий в природу	Участие в работе «Живого уголка». Оказание первой помощи при несложных травмах. Соблюдение правил личной гигиены