

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Станция Юных Туристов г. Челябинска»

**Учебно-методическое обеспечение**  
дополнительной общеобразовательной программы  
**«Туризм “+”»**

**Автор программы:**  
Кулишова Анна Александровна,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Челябинск 2018 год

## Комплекс учебно-методического обеспечения программы

Год обучения	Информационное обеспечение	Контрольно-измерительный материал
1 год	Слайды и фотоматериалы по туризму	Игровая программа «Собираемся в первый поход»- март. Краеведческий конкурс «Знаешь ли ты свой город?»- ноябрь. Зачетный трехдневный поход. Получения «Юный турист».
2 год	Слайды и фотоматериалы по туризму	Конкурсная программа «Завтрак туриста»- декабрь. Экологическая игра «В Царстве Берендея»- январь. Игровая программа «Собираемся в поход»- май. Получения значка «Юный турист». Многодневный поход. Экзаменационные билеты.
3 год	Слайды и фотоматериалы по туризму	Конкурсная программа «Завтрак туриста 2»- январь. Игра - викторина «В Царстве Берендея»- март. Получения значка «Юный турист». Зачетный поход I-II степени сложности. Экзаменационные билеты.
4 год	Слайды и фотоматериалы по туризму	Зачетный поход I к.с. водный. Экзаменационные билеты.
5 год	Слайды и фотоматериалы по туризму	Зачетный поход I-II степени сложности. Экзаменационные билеты.

**Перечень  
контрольно-измерительного материала  
курса «Туризм «+»»**

№ п/п	Тема	Содержание
<i><b>1 год обучения</b></i>		
1.	Игровая программа «Собираемся в первый поход»- март.	Итоговое (зачетное) занятие по темам № 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 3.1.
2.	Краеведческая игра «Знаешь ли ты свой город?»- ноябрь.	Итоговое (зачетное) занятие по темам № 5.2.
<i><b>2 год обучения</b></i>		
3.	Конкурсная программа «Завтрак туриста»- декабрь.	Итоговое (зачетное) занятие по темам № 1, 3, 4.
4.	Экологическая игра «В царстве Берендея»- январь.	Итоговое (зачетное) занятие по темам № 3, 5.
5.	Игровая программа «Собираемся в поход»- май.	Итоговое (зачетное) занятие по темам № 1-3.
6.	Итоговое годовое занятие.	Смотр знаний по всем темам учебного года.
<i><b>3 год обучения</b></i>		
7.	Конкурсная программа «Завтрак туриста 2»- январь.	Итоговое (зачетное) занятие по темам № 1, 3,4.
8.	Игра-викторина «В Царстве Берендея»- март.	Итоговое (зачетное) занятие по темам № 3,5.
9.	Итоговое годовое занятие.	Смотр знаний по всем темам учебного года.
<i><b>4 год обучения</b></i>		
10.	Итоговое годовое занятие.	Смотр знаний по всем темам учебного года.
<i><b>5 год обучения</b></i>		
11.	Итоговое годовое занятие.	Смотр знаний по всем темам учебного года.

Игровая программа  
«СОБИРАЕМСЯ В ПЕРВЫЙ ПОХОД»  
для учащихся по программе «Туризм +» 1 года обучения

**1. Цель.**

Проверка знаний по разделу «Снаряжение» по следующим темам: сбор рюкзака, личное и групповое снаряжение, сушка одежды и обуви в полевых условиях, состав ремонтного набора у учащихся первого года обучения в игровой форме.

**2. Участники.**

В мероприятии принимают участие команды по два-три человека. Возможный вариант проведения личный, среди учащихся одного кружка.

**3. Проведение конкурсов.**

Участники рассаживаются за столами командами. Конкурсы не должны занимать много времени, в основном 2- 4 мин. Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество баллов.

Командам могут быть начислены штрафные баллы за мусор, шум.

**4. Конкурсная программа.**

Содержание конкурсов.

«Сложи рюкзак» Учащимся на выбор предоставляется разнообразное снаряжение и задаются условия похода. Задание: выбрать необходимое снаряжение, исходя из условий похода, и правильно уложить рюкзак.

«Зимой в поход». Из предложенного списка выбрать необходимое личное снаряжение, исходя из условий похода (Приложение 1, 1а).

«Ремнабор» Тест на знание состава ремнабора (приложение 2, 2а)

«Мое или наше» Разбить предоставляемый список снаряжения на два списка – личное и групповое снаряжение (приложение 3, 3а).

«Ноги мои ножки» Перечислить требования к походной обуви.

«Собери комплект» С завязанными глазами собрать в специальные мешочки умывально-гигиенические принадлежности и набор личной посуды.

«Незаконченное предложение» Закончить предложения:

«Я съел кашу, вымыл миску и убрал ее в ...».

«Мы собирались домой и ..... веревки».

«Валька взял ..... и снял котелок с костра».

«Ложась спать, я снял кроссовки и положил их ...».

«Отрезав кусочек хлеба, я положил буханку...»

Команда \_\_\_\_\_

**«Зимой в поход»**  
 для лыжного похода с ночевкой  
 по Челябинской области  
 Выберите необходимые предметы личного снаряжения  
 (зачеркните ненужное)

Аптечка	Лыжи	Фонарик
Веревки	Лавинная лопата	КЛМН
Котлы	Кеды	Шорты
Топор	Коврик	Варежки
Плавки	Бахилы	Джинсы
Сидушка	Полиэтилен для дров	Шерстяные носки
Теплая куртка	Свечи	Свитер
Тушенка	Костровой тент	Чайник
Домкрат	Половник	Мыло
Сухое горючее	Открывашка	Средство от комаров

**«Зимой в поход»**  
*Трафарет (правильные ответы)*

(вырежьте прямоугольники с правильными ответами)

Аптечка	Лыжи	Фонарик
		КЛМН
	Коврик	Варежки
	Бахилы	
Сидушка		Шерстяные носки
Теплая куртка	Свечи	Свитер
		Мыло
Сухое горючее		

Команда \_\_\_\_\_

**«Собери ремнабор»**

для пешеходного похода выходного дня в летнее время

**Выберите необходимые предметы**

(зачеркните ненужное)

калькулятор	плоскогубцы	барометр
компас	рубанок	фастекс
сварочный аппарат	отвертка	весы
Верстак	молоток	наперсток
кувалда	проволока	пуговицы
топор	лампочки	степлер
микроскоп	паяльник	иголки
нитки в ассортименте	изолента	газовая лампа
ножницы	микрометр	рулетка

Правильные ответы (трафарет)

**«Собери ремнабор»**

(вырежьте прямоугольники с правильными ответами)

	плоскогубцы	
		фастекс
	отвертка	
	молоток	наперсток
	проволока	пуговицы
	лампочки	
		ИГОЛКИ
нитки в ассортименте	изолента	
НОЖНИЦЫ		



## Правильные ответы

## «Мое или наше»

<b>Групповое снаряжение</b>	<b>Личное снаряжение</b>
Печка	Лыжи
Шатер	Спички
Ремнабор	Кружка
Веревки	Пуховка
Котлы	Кеды
Карабины	Коврик
Топор	Фонарик
Таганок	Бахилы
Пила	Плавки
Костровой тент	Свитер
Хозяйственный набор	Свечи
Открывашка	Сидушка
Лавинная лопата	Рюкзак
Половник	Сухое горючее
Байдарка	Часы
Полиэтилен для дров	Велосипедки

## **Краеведческий конкурс «Знаешь ли ты свой город?»**

**Ты родился здесь и вырос. Тебе знакомы и близки улицы, по которым ты ходишь в школу, мосты и каналы, лучше которых нигде больше нет. Об архитекторах, зданиях и памятниках, построенных ими, ты узнаешь из книг, из передач по радио и телевидению, из школьных уроков и из каждодневных прогулок по городу. Ты челябинец и любишь свой город. А знаешь ли ты его?**

### **Цели и задачи:**

проверка уровня знаний детей о городе,  
активизация краеведческой работы кружков,  
формирование в игровой форме новых знаний о городе

Участие в конкурсе является формой промежуточной аттестации изучения краеведческого блока в программе «Туризм +» 1 года обучения.

### **Участники**

Учащиеся 1 года обучения, занимающиеся в туристско-краеведческих кружках.

Команда 5-7 человек (3-8 класс).

### **Конкурс «Основание Челябинска».**

Когда и кем был основан город. Назвать святых покровителей Челябинска. Какие ты знаешь символы города. Первоначальный план строительства города.

### **Конкурс капитанов.**

### **Подведение итогов.**

За правильные ответы команда получает жетоны. Команда – победитель определяется в каждом конкурсе. По итогам конкурса команда получает грамоты.

## Конкурсная программа «Завтрак туриста» для учащихся 2 года обучения

### 1. Цель.

Проверка знаний по разделу «Питание» по следующим темам: составление меню, упаковка и хранение продуктов, приготовление пищи в полевых условиях.

Развитие навыков совместной деятельности, необходимых для совершения туристского путешествия.

### 2. Участники.

Состав команды – 2-3 человека.

### 3. Проведение конкурсов.

Участники рассаживаются за столами командами. Конкурсы не должны занимать много времени, в основном 2- 4 мин. На задание – тесты контрольное время 1 мин.

Вечер начинается с представления домашнего задания, как визитной карточки команды.

Командам могут быть начислены штрафные баллы за мусор, шум.

### 4. Подведение итогов.

Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество баллов.

В проведение игры принимают участие педагоги – руководители объединений, чьи команды принимают участие в игре. Задача педагогов – в процессе игры определить степень активности каждого учащегося, степень эффективности его взаимодействия с другими учащимися (степень коммуникативности). По итогам игры педагог может принять зачет у членов руководимого им объединения.

### 5. Конкурсная программа.

Содержание конкурсов.

«**Домашнее задание**» В качестве домашнего задания команда предоставляет жюри меню и рецепт приготовления туристского обеда из лесных припасов.

«**Сластена**» Участник каждой команды определяет на вкус количество ложек сахара в чае.

«**Свари ужин**» Участник каждой команды визуально определяет сыпучие продукты.

«**Завтрак не проснувшись**» Участник каждой команды определяет на ощупь продукты, находящиеся в завязанном матерчатом мешочке.

«**Слабо?**» Участник каждой команды определяет на ощупь количество горошин находящихся в завязанном матерчатом мешочке.

«**Официант**» Пронести по кругу или определенной траектории, поднос с наполненной водой посудой. Побеждает тот, кто прольет меньше воды.

«**По-братски**» Участник каждой команды должен определить, в каких емкостях (кружка, миска, котел, стакан, тарелка) находится одинаковое количество воды.

«**Дежурные**» Побеждает тот из участников, кто отрежет самый тонкий кусочек от буханки хлеба.

**«Мерная кружка»** От участников конкурса требуется разлить определенный объем жидкости (воды) по определенным емкостям (кружкам), так, чтобы в каждой кружке оказалось одинаковое количество воды. Для большей остроты ощущений участникам можно завязать глаза.

**«Картошка»** Участник каждой команды должен как можно аккуратнее почистить картофелину.

**«Меню»** Каждый участник команды пишет в меню одно наименование. Время – одна минута. Еще один вариант: выбирают поочередно (эстафета) со стенда листочек с нужным наименованием. Количество «нужных» наименований ограничено.

**Контрольный текст «Как Вася с Петей в поход собирались»**, где учащимся нужно отметить сделанные персонажами ошибки и объяснить их (приложение 1)

**«Съедобное, не съедобное».** Тест на знание грибов (приложение 2, 2а)

**«Нет проблем»** Участникам дается проблемная ситуация, которую они должны решить. Например: руководитель дал «ц.у.» положить сахар в чай в котелок и ушел, а кто-то из детей не пьет сладкий чай.

Команда \_\_\_\_\_

## «Как Петя и Вася в поход собирались»

Весь июнь Петя и Вася катались на велосипедах, купались и играли на заднем дворе в солдатиков, но все это стало потихоньку надоедать. И вот однажды, в первую неделю июля, Пете в голову пришла гениальная идея – «Вася» - вскричал он – «Завтра мы идем в поход». На чердаке ребята нашли старую залатанную палатку и пару банок консервов, слегка вздувшихся, «ну да ладно», решил они - «в походе и такая сойдет...». У мамы Вася выпросил большую эмалированную кастрюлю – варить кашу, а Петя одолжил у бабушки чайник. Чай ребята насыпали в спичечный коробок, а соль и сахар в кулечки из газеты. Васин папа принес из холодильника пельмени – «сварите на обед, только не забудьте подложить перец и лаврушки». У тети Сони – соседки, которая кур разводит, взяли килограмм пшена на ужин, долго спорив, хватит или попросить еще? Кинули в карман рюкзака пачку масла, как говорится – «кашу маслом не испортишь...». Вася взял любимую фарфоровую чашку и тарелку с голубой каемкой, а Петя позаимствовал у дедушки – боевого генерала в отставке большую алюминиевую кружку и такую же замечательную миску. «Ну вот, кажется, ничего не забыли» - решили ребята и отправились в поход...

Команда \_\_\_\_\_

**Тест. Съедобные грибы**

Не съедобные грибы зачеркнуть.

Мухомор	Сыроежка	Белый гриб
Подберезовик	Моховик	Сатанинский гриб
Подосиновик	Желчный гриб	Волнушка
Дубовик	Груздь перечный	Груздь черный
Масленок	Волнушка	Перечный гриб
Поганка	Горькушка	Серушка

Графарет  
Тест. Съедобные грибы

	Сыроежка	Белый гриб
Подберезовик	Моховик	
Подосиновик		Волнушка
	Груздь перечный	Груздь черный
Масленок	Волнушка	
	Горькушка	Серушка

## **Игра-викторина «В царстве Берендея»**

для учащихся 2 – 3 года обучения

Цели и задачи: посредством игры провести диагностику знаний, полученных детьми в процессе обучения в туристско-краеведческих объединениях в течение учебного года по основным разделам программы.

Участники: команды учащихся детских туристских объединений 1 – 2 года обучения.

Материально-техническое обеспечение:

1. телевизор и видеомаягнитофон
2. эпидиаскоп
3. экран
4. аудиомаягнитофон
5. канцелярские принадлежности
6. доска, мел
7. экран викторины
8. набор заданий
9. призы и дипломы

Ход игры: Игра проходит в виде викторины. В викторине может принимать участие несколько команд (до десяти). Темы заданий и вопросы взяты из учебной программы «Туризм +» для учащихся 1-2 года обучения. Вопросы отличаются по сложности, за каждый правильный ответ команда может получить от десяти до ста призовых баллов. Вопросы могут быть заданы в устной форме, а также демонстрироваться с помощью видео или аудиомаягнитофона. Тему и цену вопроса (цена зависит от сложности) команда определяет самостоятельно. Права отвечать первой получает та команда, чей капитан первым правильно ответит на контрольный вопрос. Далее команды отвечают по очереди. Если команда неправильно отвечает на вопрос, право дать ответ получает следующая команда. Вопросы, на которые уже дан ответ, зачеркиваются на экране викторины (см. ниже). Призовые баллы, полученные командой, записываются на доске. Время игры 60 минут. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

### ЭКРАН СОРЕВНОВАНИЯ

ТЕМА	ЦЕНЫ ВОПРОСОВ (В БАЛЛАХ)									
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
<b>ОБЩИЕ</b>	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
<b>СНАРЯЖЕНИЕ</b>	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
<b>ЭКОЛОГИЯ</b>	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
<b>КРАЕВЕДЕНИЕ</b>	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
<b>ЛЫЖИ</b>	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
<b>УЗЛЫ- ВЕРЕВКИ</b>	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
<b>ТУРИСТСКИЙ БЫТ</b>	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
<b>ВОДА</b>	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
<b>СПЕЛЕОЛОГИЯ</b>	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
<b>ТОПОГРАФИЯ</b>	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

#### Вопросы к викторине

1. Место для ночлега и отдыха:  
А. лапсердак Б. анорак В. бивуак Г. гопак
2. Кратковременная остановка туристской группы на маршруте:  
А. привал Б. припадок В. перевал Г. переход
3. Для разжигания костра обычно используют:  
А. раскачку Б. заначку В. растопку Г. стопку
4. Вид костра: А. нодья Б. ладья В. бадья Г. судья
5. За порядок в лагере отвечает:  
А. аспирант Б. лаборант В. комендант Г. интендант
6. Заблаговременная отправка на определенный участок маршрута части груза:  
А. заброску Б. заначку В. подачку Г. подкидыш
7. Способ транспортировки грузов в несколько этапов-ходов:  
А. челнок Б. буран В. союз-аппалон Г. дискаверел
8. Участник группы, идущий первым в походной колонне:  
А. замыкающий Б. рулевой В. ведущий Г. сусанин
9. Песня Гейнца и Данилова называется «Голубой...»:  
А. щенок Б. звездопад В. снегопад Г. ледопад
10. Песню «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались» написал:  
А. Визбор Б. Митяев В. Жилиев Г. Соколов

11. В песне Анатолия Киреева поется про:

А. манную кашу Б. вишневое варенье Г. гороховый суп Д. крепкий чай

12. Закончите фразу из песни Юрия Визбора – «Милая моя - ...»

А. белая голубка Б. солнышко лесное В. верная подружка Г. страшная бабища

13. М.К.К. это

А. Международный красный крест

Б. Морской Кадетский Корпус

В. Маршрутно-Квалификационная Комиссия

Г. Министерство Контроля Качества

14. Комплекс мер для обеспечения безопасности в походе:

А. страшилка Б. страцалка В. страховка Г. стропилка

15. Мелкое кровососущее насекомое:

А. москит Б. рахит В. муравей Г. вампир

16. Наука о географических названиях:

А. топонимика Б. топография В. топология Г. топософия

17. Объем рюкзака измеряется:

А. в метрах Б. в литрах В. в граммах Г. в киловатт-часах

18. Обычно тамбур имеется:

А. в палатке Б. в рюкзаке В. в байдарке Г. в спальнике

19. Анорак это:

А. зверь Б. обувь В. одежда Г. мебель

20. Нижняя часть страховочной системы:

А. будка Б. беседка В. флигель Г. калитка

21. Плетеный металлический шнур:

А. брус Б. кросс В. трос Г. веревочка

22. Мешочек для хранения посуды:

А. дворник Б. жорник Г. ельник Д. спальник

23. Спальник, в котором помещается несколько человек:

А. спарка Б. запарка В. заварка Г. корка

24. Название примуса:

А. оса Б. слепень В. пчела Г. шмель

25. Фонарь, не требующий батареек и работающий от ручной тяги:  
А. паучок Б. червячок В. жучок Г. волчок
26. Фонарь, надеваемый, на голову:  
А. цербер Б. цитрус В. циник Г. циклоп
27. Тубус в палатке обычно расположен:  
А. на крыше Б. на дне В. на стенке Г. на оттяжках
28. Сумочка для хранения документов:  
А. гульфик Б. ксивник В. чепчик Г. ситчик
29. Ткань, применяемая для пошива туристского снаряжения:  
А. авантюра Б. брошюра В. кордура Г. гравюра
30. Для приготовления пищи на костре иногда используют:  
А. таганок Б. беленок В. цыганок Г. станок
31. Спальник, который нельзя полностью раскрыть:  
А. кокон Б. купол В. шомпол Г. фантик
32. Плоская сумка для хранения карт:  
А. пластилин Б. планшайба В. планшет Г. планшир
33. Туристский коврик также называют:  
А. крем Б. пена В. масло Г. сливки
34. Рюкзак на жестком каркасе:  
А. станок Б. таганок В. манок Г. шинок
35. Навес, защищающий от солнца и дождя:  
А. тент Б. мент В. кент Г. бинт
36. Туристы обычно живут:  
А. в рюкзаках Б. в жорниках В. в палатках Г. в дуплах
37. Крючок, для подвешивания котелков над костром, иногда называют:  
А. интернет Б. байонет В. интерфейс Г. интеграл
38. Котелки, которые вставляются друг в друга:  
А. вставки Б. вклады В. спарки Г. втулки
39. Сосуд, предохраняющий содержимое от охлаждения или нагревания:  
А. примус Б. камус В. термос Г. тормоз
40. Вид подошвы для спортивной обуви:

А. виагра Б. вибрам В. вирус Г. вираж

41. Заплечный мешок, используемый туристами для переноски снаряжения:

А. чемодан Б. портфель В. сундук Г. рюкзак

42. Короткий спальный мешок, пристегивающийся к пуховой куртке:

А. слоновья нога Б. бычья кровь В. соколиный глаз Г. коровий хвост

43. Спички в походе служат:

А. для переправы по бревну Б. для разжигания костра

В. для транспортировки пострадавшего Г. для заготовки дров

44. Чтобы определить стороны света нужен:

А. компас Б. флюгер В. топор Г. термометр

45. Совокупность неровностей земной поверхности:

А. масштаб Б. ландшафт В. рельеф Г. барельеф

46. Глубокая узкая долина с крутыми склонами:

А. терраса Б. цирк В. лощина Г. каньон

47. Угол, образуемый заданным направлением и направлением на север:

А. зенит Б. радиус В. периметр Г. азимут

48. Для обозначения направления пути служит:

А. мундштук Б. мундир В. маркир Г. монблан

49. Шкала компаса:

А. нимб Б. лимб В. румб Г. тромб

50. Пояснение к карте:

А. сказка Б. легенда В. история Г. эссе

51. Отношение длины линии на карте к ее действительной длине:

А. масштаб Б. массаж В. маршрут Г. магнит

52. Кривые линии на карте, дающие представление о рельефе земной поверхности:

А. вертикали Б. параллели В. горизонталы Г. меридианы

53. Направление, от наблюдателя на любой предмет или точку горизонта:

А. ромб Б. румб В. ромбаба Г. ребус

54. Чертеж участка местности с подробным отображением ее важнейших элементов:

А. кречер Б. кроки В. крюки Г. краки

55. В ориентировании для отметки на контрольном пункте иногда используют:  
А. конвейер Б. компрессор В. компостер Г. конвертер
56. Схематичный чертеж участка, сделанный от руки, непосредственно на местности:  
А. обрез Б. абрис В. абрикос Г. кросс
57. Прибор для измерения расстояний на карте:  
А. дуриметр Б. барометр В. курвиметр Г. спиртометр
58. Общий вид местности:  
А. ландграф Б. ландшафт В. ландштурм Г. ландтаг
59. Схематичный чертеж участка, сделанный от руки, непосредственно на местности:  
А. обрез Б. абрис В. абрикос Г. кросс
60. Форма рельефа, характеризующаяся воронкообразными углублениями, провалами, пещерами:  
А. кариес Б. карьер В. карст Г. картель
61. Широкий овраг с плоскими склонами:  
А. лог Б. сапог В. дог Г. рог
62. «Таймень» это название:  
А. карабина Б. палатки В. компаса Г. байдарки
63. Весло на лодке вставляется в:  
А. промоину Б. пробоину В. скважину Г. уключину
64. В водном туризме, переворот лодки, с возвращением в исходное положение:  
А. эскимос Б. абрикос В. фантомас Г. паровоз
65. Приспособление для спасательных работ на воде:  
А. морковь Б. капуста В. огурец Г. перец
66. Для защиты от брызг, на байдарке, используют:  
А. чулок Б. колпак В. фартук Г. носок
67. Сидение в лодке:  
А. банка Б. склянка В. бочка Г. балка
68. Переворот на судна вверх днищем:

А. оверкиль Б. овертайм В. оверштаг Г. овершот

69.Весло заканчивается:

А. ластой Б. лопастью В. лопатой Г. лаптем

70.Задняя часть лодки:

А. корма Б. киль В. бампер Г. капот

71.Деталь байдарки:

А. стингер Б. стрингер В. спидфайер Г. дозиметр

72.Положение, в котором плав.средство находится перпендикулярно водной поверхности:

А. свечка Б. печка В. стойка Г. бочка

73.Участок реки со значительным перепадом воды:

А. ставни Б. двери В. окна Г. пороги

74.На бурной реке можно встретить:

А. кривой вал Б. слепой вал В. косой вал Г. хромой вал

75.Термин «Шивера» относится к:

А. водному туризму Б. горному туризму В. пешеходному туризму Г. спелеотуризму

76.На переднем сидении байдарки размещается:

А. матрос Б. лоцман В. боцман Г. капитан

77.Захват, проводка, подтягивание – это термины

А. лыжного туризма Б. ориентирования В. скалолазания Г. водного туризма

78. Возмущенное вращательное движение воды в виде вихрей при набегании потока на препятствие:

А. майкоп Б. майдан В. аул Г. базар

79.Участки реки со слабым течением или без него:

А. заводь Б. водоворот В. суводь Г. бочка

80.Скопление волн находящихся все время на одном месте:

А. толкучка Б. толчая В. толпа Г. куча

81.Легкая обивка борта на байдарке (каяке):

А. фигвам Б. фальшборт В. форштевень Б. аборт

82.Настил на днище лодки:

А. рыбины Б. окуни В. караси Г. лещи

83.Участок реки с относительно постоянной глубиной и скоростью течения:

А. гряда Б. порог В. перекат Г. плес

84. Судно с двумя, параллельно расположенными корпусами, соединенными в верхней части:

А. тримаран Б. каноэ В. каяк Г. катамаран

85. Одноместное гребное судно с двухлопастным веслом:

А. каяк Б. краковяк В. каноэ Г. кунак

86.Преодоление препятствий, в водном туризме, непроходимых на плаву:

А. поднос Б. обнос В. закос Г. обвоз

87.Небольшие, преимущественно скалистые острова:

А. шиверы Б. шаморы В. шхеры Г. шкуры

88.Название пластиковой весельной лодки:

А. пелла-фиорд Б. пелла-конкорд В. оппель-пассат Г. блин-кампот

89.Узел с петлей на конце веревки:

А. почтальон Б. кондуктор В. проводник Г. бухгалтер

90.Приспособление для организации страховки и искусственных точек опоры на скале:

А. накладки Б. прокладки В. подкладки Г. закладки

91.Катакомбы изучают:

А. спелеологи Б. спелестологи В. археологи Г. мамологи

92.В пещерах можно встретить:

А. летучую кошку Б. летучую мышку В. летучую собачку Г. летучий голландец

93.Приспособление для транспортировки пострадавшего в зимних условиях:

А. волокуши Б. тянучки В. тащилки Г. толкачки

94.Узел позволяющий держать веревку в компактном состоянии:

А. открытка Б. этикетка В. марка Г. конверт

95.Переправа по бревну может осуществляться со страховкой:

А. будильником Б. маятником В. маяком Г. раком

96.Веревка, собранная кольцами:

А. вахта Б. пихта В. бухта Г. муфта

97. Узел для связывания веревок:

А. докторский Б. директорский В. ткацкий Г. ковбойский

98. Узкий, длинный, вертикальный ход спелеологи называют:

А. трубой Б. колодцем В. шахтой Г. лифтом

99. Блоковый механизм, для натяжения веревок и подъема грузов:

А. пенопласт Б. плессигласт В. передаст Г. полиспаст

100. Один из способов спуска по скале:

А. шифер Б. шмайсер В. триппер Г. дюльфер

101. Подъем по крутому склону осуществляется:

А. траверсом Б. реверсом В. аверсом Г. памперсом

102. Для того, чтобы лыжи не скользили при подъеме, применяется:

А. примус Б. ребус В. лакмус Г. камус

103. Скопление обломков горных пород, состоящих из смеси различной величины валунов, гравия, песка и глины:

А. мурена Б. морена В. сирена Г. лавина

104. Укороченный ледоруб с молотком вместо лопатки:

А. бугель Б. надфиль В. ниппель Г. айсбайль

105. Элемент снаряжения горных туристов:

А. ледокол Б. лелопил В. ледоруб Г. ледолом

106. Один из способов подъема по склону на лыжах:

А. елочка Б. березка В. осинка Г. кактус

107. Один из способов спуска по склону на лыжах:

А. соха Б. борона В. плуг Г. грабли

108. Угол в шатре рядом с печкой:

А. кошачий Б. мышиный В. собачий Г. ребячий

109. Сложенная из камней пирамида:

А. тур Б. мор В. гор Г. быр

110. Для хождения по льду на ботинки надеваются:

А. мышки Б. кошки В. рыбки Г. птички

111. В пещерах можно найти:  
А. янтарь Б. коралл В. жемчуг Г. хрусталь
112. Известковые образования, свешивающиеся с потолка пещеры в виде сосуллек:  
А. простатиты Б. сталагмиты В. сталактиты Г. айболиты
113. Узкий длинный проход в пещере с острыми выступами на стенах:  
А. шкуродер Б. мародер В. перебор Г. недопер
114. Топливо для ацетиленовой горелки:  
А. иприт Б. бушприт В. карбид Г. орбит
115. Лыжи с металлическими подрезами:  
А. безсапог Б. бескид В. безочков Г. безтрусов
116. Один из приемов лазания по скале:  
А. запор Б. набор В. распор Г. напор
117. Мазь для лыж из алюминиевой пудры и воска:  
А. золотуха Б. краснуха В. серебрянка Г. сливянка
118. Плотный, крупнозернистый слежавшийся снег:  
А. горн Б. фирн В. фиорд Г. пломбир
119. Палка, используемая, для хождения по горам:  
А альпенгольд Б. альпенштурм В. альпеншток Г. альпенкрюк
120. Схватывающий узел:  
А. немецкий Б. турецкий В. сирийский Г. австрийский
121. Зимой к капюшону штормовки пришивается:  
А. одышка Б. опушка В. отмашка Г. отрыжка
122. Грейпвайн это название:  
А. портвейна Б. дезодоранта В. карабина Г. узла
123. Масса снега, падающая или соскальзывающая вниз со склонов гор:  
А. сель Б. оползень В. поползень Г. лавина
124. Дорога, петляющая по склону горы:  
А. хлопушка Б. фантик В. серпантин Г. конфетти
125. Для тренировок скалолазы используют:  
А. ипподром Б. скалодром В. аэродром Г. ледодром

126. Темляк обычно одевают на:  
А. шею Б. ногу В. руку Г. нос
127. Веревка, закрепленная на опорах и используемая для страховки:  
А. ступеньки Б. перила В. пролет Г. рекриация
128. Какое из слов, приведенных в списке, лишнее:  
А. восьмерка Б. лесенка В. БСУ Г. бахил
129. Бахилы обычно надевают:  
А. на ноги Б. на голову В. на глаза Г. на пальцы
130. Какое из слов, приведенных в списке, лишнее:  
А. кулачок Б. фастокс В. жумар Г. кроль
131. Какое из слов, приведенных в списке, лишнее:  
А. манарага Б. иремель В. бугель Г. кодар
132. Какое из слов, приведенных в списке, лишнее:  
А. френды Б. скайхуки В. каперхеды Г. барракуды
133. Преобразованная ледником эрозионная долина в горах:  
А. грог Б. трог В. сварог Г. пирог
134. Гладкий наклонный участок на скалах, протяженностью несколько метров:  
А. камфорка Б. плита В. горелка Г. печка
135. Боковая форма рельефа в склоне скалы, углубление в стене:  
А. миша Б. гриша В. ниша Г. рикша
136. Много водопадов в ряд, получается:  
А. наряд Б. парад В. каскад Г. распад
137. Воронка в земле, в которую впадает река:  
А. помор Б. кондор В. забор Г. понор
138. Большая опасность для спелеолога:  
А. гудок Б. свисток В. поводок Г. паводок
139. Название хижины из снега:  
А. нитку Б. иглу В. тряпку Г. наперстку
140. Пласт снега, нависающий над склоном:  
А. каркас Б. карниз В. картуз Г. кронштейн

141. Для отопления шатра используется:  
А. свечка Б. печка В. спичка Г. ручка
142. Для поисков пострадавшего в лавине используют:  
А. зонт Б. зонд В. тент Г. реппелент
143. Айсфифи переводится, как:  
А. ледовый шнур Б. скальный крюк В. ледяная птичка Г. ледовый якорь
144. Прибор для определения высоты:  
А. ампермометр Б. альтиметр В. барометр Г. термометр
145. Трещина, разрыв толщи льда и фирна у основания склона горного ледника:  
А. бергшрунд Б. айсбайль В. блицкриг Г. парторг
146. Приспособление для облегчения усилий при подъеме или транспортировке грузов по натянутой веревке:  
А. блок Б. мандельштам В. бальмонт Г. пастернак
147. Скопление обломков горных пород у основания и в нижней части крутых склонов:  
А. насыпь Б. засыпь В. осыпь Г. высыпь
148. Понижение в гребне горного хребта обычно между соседними речными долинами:  
А. перекус Б. привал В. перевал Г. перепой
149. Мелководный участок русла реки, часто имеющий вид вала:  
А. перегон Б. перевал В. перепутье Г. перекат
150. Вспомогательная веревка, диаметром 6-8 мм.:  
А. хреншнур Б. репшнур В. укропшнур Г. редькшнур
151. Сухая или с временным водотоком долина, в степной и лесостепной зонах:  
А. палка Б. балка В. скалка Г. мочалка
152. Скалистый выступ округлой или овальной формы:  
А. волчий зуб Б. лисий нос В. бараний лоб Г. крысиный хвост
153. Неглубокая пещера со сводчатым потолком и широким входом:  
А. крот Б. брод В. гор Г. грот

154. Намывная полоса суши, примыкающая одним концом к берегу, а другим заканчивающаяся в сторону водоема  
А. коса Б. зуб В. нос Г. щека
155. Ложбина на крутом, лишенном растительности, склоне:  
А. партер Б. ложа В. кулуар Г. бельэтаж
156. Твердая ледяная корка на поверхности снега:  
А. наст Б. баласт В. тест Г. ласт
157. Зазор между телом ледника и склоном горы:  
А. ландшафт Б. рандклюфт В. прессрелиз Г. прайслист
158. Понижение между вершинами горного холма:  
А. попона Б. упряжь В. седловина Г. сбруя
159. Вычеркните лишнее:  
А. тушенка Б. сгущенка В. сыр Г. сардельки
160. Список предлагаемых блюд:  
А. Раскладка Б. учет продуктов В. меню Г. тебю
161. Самый большой город Ленинградской области:  
А. Тихвин Б. Волхов В. Выборг Г. Приозерск
162. Пилу можно:  
А. завести Б. развести В. подвести Г. заострить
163. Компас бывает:  
А. жидкий Б. жидкостной В. жиденский Г. газообразный
164. В Неву впадает:  
А. Тосна Б. Тигода В. Оредеж Г. Саба
165. Как называется система наблюдений, оценки и прогноза, позволяющая выявить изменения окружающей среды под влиянием антропогенной деятельности:  
А. прогноз погоды Б. сеть объектов метеорологической службы В. мониторинг  
Г. посты ГАИ
166. Человек является частью:  
А. биосферы Б. техносферы В. тропосферы Г. литосферы

167. Термин экология был введен в науку:

А. Э.Зюссом Б. Э.Геккелем В. В.Вернадским Г. Н.Федоренко

168. Способ очистки природной среды от загрязнения, основанный на прилипании одного вещества к поверхности другого называется:

А. абсорбцией Б. адсорбцией В. аккумуляцией Г. ассимиляцией

169. Укажите вид особо охраняемой территории, о котором идет речь в определении: «режим использования этих территорий полностью исключает их посещение; они находятся под защитой закона; в них имеются службы, несущие функции охраны»

А. заповедник Б. заказник В. национальный парк Г. памятник природы

170. Укажите название издания, признаки которого приведены ниже: «Список и описание редких и находящихся под угрозой исчезновения видов млекопитающих, птиц, рептилий, амфибий. Здесь приводится информация об основных причинах вымирания конкретных видов и о путях их спасения»

А. Белая книга Б. Зеленая книга В. Красная книга Г. Синяя книга

171. Укажите, какой газ вносит наибольший «вклад» в формирование парникового эффекта:

А. метан Б. Углекислый газ В. озон Г. фреон

172. Для здоровья человека наиболее опасными следует считать:

А. загрязнение водных источников Б. загрязнение воздуха В. загрязнение почвы Г. засорение ландшафтов

173. Укажите основную причину сокращения тропических лесов:

А. сведение лесов под пашню Б. затопление лесных площадей В. сокращение числа видов растений и животных Г. ветровая эрозия

175. В Токсово расположен:

А. Лидуловская роща Б. парк «Монрепо» В. заповедник «Беловежская пуца» Г. питомник зубробизонов

176. Дорога Жизни проходила:

А. по Финскому заливу Б. по Ладожскому озеру В. по Чудскому озеру Г. по реке Неве

177. По территории Ленинградской области протекает река:

А. Паша Б. Лена В. Яуза Г. Енисей

178. На границе с Эстонией расположен город:

А. Нарва Б. Пенза В. Ивангород Г. Выборг

179. Ленинградская область не имеет границ:

А. с Новгородской областью Б. с Эстонией В. с Финляндией Г. с

Московской областью

180. На территории Ленинградской области расположена:

А. Среднерусская возвышенность Б. Сосновская возвышенность В.

Марианская впадина

Г. Лемболовская возвышенность

181. Город Кронштадт расположен на острове:

А. Валаам Б. Котлин В. Коневец Д. Кронштадт

182. Самое большое озеро на территории Ленинградской области:

А. Онежское Б. Вуокса В. Кавголовское Г. Ладожское

183. Река Волхов протекает по территории Ленинградской и:

А. Новгородской области Б. Вологодской области В. Финляндии Г. Эстонии

184. На территории Карельского перешейка проходила:

А. русско-японская война 1905 года Б. отечественная война 1812 года

В. русско-шведская война 1822 года Г. русско-финская война 1939 года

## **Игровая программа «Собираемся в поход».**

для учащихся по программе «Туризм +» по теме «Снаряжение».

**1. Цель.** Проверка знаний по разделу «Снаряжение» у учащихся второго года обучения в игровой форме.

**2. Задачи:** Проверка усвоения знаний по следующим темам – сбор рюкзака, подбор снаряжения исходя из условий похода, личное и групповое снаряжение, сушка одежды и обуви в полевых условиях, состав ремонтного набора, состав аптечки.

**3. Участники.** В мероприятии принимают участие команды СЮТур, составленные из учащихся второго года обучения, по программе «Туризм +».

### **4. Проведение конкурсов.**

Участники рассаживаются за столами командами. Конкурсы не должны занимать много времени, в основном 2- 4 мин. Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество баллов.

Командам могут быть начислены штрафные баллы за мусор, шум.

Возможный вариант проведения личный, среди учащихся одного кружка.

### **5. Конкурсная программа.**

Содержание конкурсов.

«Сложи рюкзак» Учащимся на выбор предоставляется, разнообразное снаряжение и задаются условия похода. Задание: выбрать необходимое снаряжение исходя из условий похода, и правильно уложить рюкзак (приложение 1,1а). Возможно проведение и как тестового задания, и как практического.

«Хочу чаю кипяченого» Привести как можно больше вариантов подвески котлов над костром.

«Ремнабор» Тест на знание состава ремнабора (приложение 2,2а)

«После дождя» Привести как можно больше вариантов сушки одежды и обуви в полевых условиях.

**«Мое или наше»** Разбить предоставляемый список снаряжения на два списка – личное и групповое снаряжение (приложение 3,3а).

**«Ноги мои ножки»** Перечислить требования к походной обуви.

**«Незаконченное предложение»** Закончить предложения.

Я щелкнул карабин в накопительные перила и ..... его.

Мы собирались домой и ..... веревки.

Валька взял ..... и повесил котелок на трос.

**«Аптечка»** Тест на знание состава аптечки (приложение 4,4а)

**«Поставь палатку».** Участники ставят каркасную палатку на время. При этом участники могут быть попарно состегнуты.

**«Завяжи узел».** Участники с открытыми или закрытыми глазами (в зависимости от опыта) завязывают на время определенный узел.

Команда \_\_\_\_\_

**«Список снаряжения»**  
 для лыжного похода 1 степени сложности  
 по Челябинской области  
 Выберите только необходимые предметы  
 (зачеркните ненужное)

Аптечка	Лыжи	Фонарик
Каркасная палатка	Лавинная лопата	Полиэтиленовая накидка
Обвязка	Репшнур	КЛМН
Веревки	Фотоаппарат	Кепка
Котлы	Кеды	Шорты
Карабины	Коврик	Банное полотенце
Топор	Таганок	Варежки
Плавки	Бахилы	Джинсы
Сидушка	компьютер	Шерстяные носки
Пуховка	Полиэтилен для дров	Надувной матрас
Картошка	Свечи	Свитер
Тушенка	Костровой тент	Чайник
Вареные яйца	Половник	Компас
Часы	Открывашка	Майка
Домкрат	Волейбольный мяч	Мыло
Сухое горючее	Велосипедки	Средство от комаров

## Правильные ответы (трафарет)

<u>Аптечка</u>	<u>Лыжи</u>	<u>Фонарик</u>
	<u>Лавинная лопата</u>	
		<u>КЛМН</u>
	<u>Фотоаппарат</u>	
<u>Котлы</u>		
Карабины	<u>Коврик</u>	
<u>Топор</u>		<u>Варежки</u>
	<u>Бахилы</u>	
<u>Сидушка</u>		<u>Шерстяные носки</u>
<u>Пуховка</u>		
	<u>Свечи</u>	<u>Свитер</u>
<u>Тушенка</u>		
	<u>Половник</u>	<u>Компас</u>
<u>Часы</u>	<u>Открывашка</u>	
		<u>Мыло</u>
<u>Сухое горючее</u>		

Команда \_\_\_\_\_

**«Собери ремнабор»**

для пешеходного похода 1 категории сложности в летнее время

**Выберите только 12 необходимых предметов**

(зачеркните ненужное)

шагомер	электродрель	шагомер
калькулятор	плоскогубцы	барометр
компас	рубанок	альтиметр
сварочный аппарат	отвертка	шведский ключ
верстак	молоток	наперсток
кувалда	проволока	пуговицы
топор	лампочки	степлер
микроскоп	паяльник	паяльная лампа
нитки в ассортименте	изолента	газовая лампа
ножницы	швейная машинка	газовая горелка
штангенциркуль	микрометр	рулетка
весы	шнур синтетический	иголки
домкрат	дюльфер	обрезки ткани

## Правильные ответы (трафарет)

## «Собери ремнабор»

(вырежьте прямоугольники с правильными ответами)

	плоскогубцы	
	отвертка	
		наперсток
	проволока	пуговицы
	лампочки	
нитки в ассортименте	изолента	
ножницы		
	шнур синтетический	иголки
		обрезки ткани

Команда \_\_\_\_\_

**«Мое или наше»**

Выберите в один столбец личное снаряжение, а в другой групповое.

<b>Групповое снаряжение</b>	<b>Личное снаряжение</b>
Печка	Лыжи
Шатер	Лавинная лопата
Кружка	Ремнабор
Веревки	Хозяйственный набор
Котлы	Кеды
Карабины	Коврик
Топор	Таганок
Плавки	Бахилы
Сидушка	Пила
Пуховка	Полиэтилен для дров
Байдарка	Свечи
Свитер	Костровой тент
Спички	Половник
Часы	Открывашка
Фонарик	Рюкзак
Сухое горючее	Велосипедки

**«Мое или наше»**

Выберите в один столбец личное снаряжение, а в другой групповое.

<b>Групповое снаряжение</b>	<b>Личное снаряжение</b>
Печка	Лыжи
Шатер	Спички
Ремнабор	Кружка
Веревки	Пуховка
Котлы	Кеды
Карабины	Коврик
Топор	Фонарик
Таганок	Бахилы
Пила	Плавки
Костровой тент	Свитер
Хозяйственный набор	Свечи
Открывашка	Сидушка
Лавинная лопата	Рюкзак
Половник	Сухое горючее
Байдарка	Часы
Полиэтилен для дров	Велосипедки

Команда \_\_\_\_\_

**«Собери аптечку»**

для пешеходного похода 1 категории сложности в летнее время

**Выберите 15 необходимых медикаментов**

(зачеркните ненужное)

хлороформ	бинт стерильный	цитрамон
пантенол	мыло	сульфадиметоксинмет
перманганат кальция	жгут	фурупуцин
альбуцид	зелень бриллиантовая	раствор аммиака
хлорид натрия	туалетная бумага	пиносол
ацетилсалициловая к-та	помада гигиеническая	стрингулез
пинцет	пудра	педикулез
отит	стрептокалл	ватин прошивной
перекись водорода	пластырь	спирт этиловый
ацетон	скотч	спирт метиловый
троксемазин	но-шпа	валокордин

## Правильные ответы (трафарет)

## «Собери аптечку»

(вырежьте прямоугольники с правильными ответами)

	бинт стерильный	цитрамон
пантенол		
	жгут	
альбуцид	зелень бриллиантовая	раствор аммиака
		пиносол
ацетилсалициловая к-та	помада гигиеническая	
пинцет		
перекись водорода	пластырь	спирт этиловый
	но-шпа	валокордин

**Экзаменационные билеты.  
2 года обучения.**

Билет № 1

1. Личное снаряжение.
2. Организация ночлега в летний период.
3. Значения правильного питания.
4. Туристический строй.
5. Отжимание.

Билет № 2

1. Компас. Типы компаса.
2. Способы маркировка веревки.
3. Что такое страховка.
4. Походный травматизм.
5. Прыжок в длину.

Билет № 3

1. Кто входит в судейскую коллегию.
2. Перечислите задачи туристических слетов и соревнований.
3. Помощь утопающему.
4. Общественно-полезная работа в походе.
5. Прыжки на скакалки за 1 мин.

Билет № 4

1. Групповое снаряжение.
2. Укладка рюкзака.
3. Распределите обязанности в группе.
4. Составьте меню.
5. Бег 30 м.

Билет № 5

1. Специальное снаряжение.
2. Продолжительность привала.
3. Организация ночлега в зимний период.
4. Отчетность по походу.
5. Вязка узлов.

Билет № 6

1. Виды веревки.
2. Виды масштаба.

3. Правила обращения с компасом.
4. Командное снаряжение.
5. Бег 1 км.

#### Билет № 7

1. Способы транспортировки пострадавшего.
2. Помощь при травмах.
3. Состав медицинской аптечки.
4. Памятники истории.
5. Подтягивание.

#### Билет № 8

1. Выбор места для проведения соревнований.
2. Виды азимута.
3. Хранение аптечки.
4. Техника преодоления естественных препятствий.
5. Удержания тела на шведской стенке.

#### Билет № 9

1. Типы костра.
2. Личная гигиена.
3. Укус клеща, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
4. Обязанности замыкающего.
5. Челночный бег 10мх3.

#### Билеты № 10.

1. Подготовка к походу.
2. Способы измерения, расстояние и высоты по карте.
3. Туристические возможности Южного Урала.
4. Тепловой удар, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
5. Вязка узлов.

#### Билет № 11

1. Роль туризма в развитии и воспитании личности.
2. Индивидуальная аптечка.
3. Вредные привычки, их влияние на состояние участника и группы в целом.
4. Главная судейская коллегия.
5. Челночный бег 10мх3.

#### Билет № 12

1. Укладка рюкзака.
2. Личное снаряжение.
3. Составление списка продуктов.
4. Ориентирование карт по компасу.
5. Вязка узлов.

Билет № 13

1. История туризма в России.
2. Тактика движения в группе.
3. Травмы, предупреждение и оказание помощи.
4. Типы костров и их назначения.
5. Бег 30м.

**Практические вопросы.  
2 года обучения.**

№	Наименование экспресс -теста	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		Оптим. 5	Достаточно 4	Допустима 3	Оптим. 5	Достат. 4	Допуст. 3
1.	Бег 30м с высокого старта	5,1	5,8	6,4	5,2	6,0	6,5
2.	Бег 1000 м	4м30с	5м00с	5м35с	5м00с	5м30с	6м00с
3.	Челночный бег 3х10 (с переноской кубика)	8,6с	9,1с	9,6с	8,9с	9,5	10,0с
4.	Прыжок в длину с места.	180см	160см	150см	175см	155см	140см
5.	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин), стопы закреплены	33р	30р	23р	30р	25р	20р
6.	Подтягивания:	6р	4р	2р	16р	10р	6р

	(мальчики)- из виса; (девочки)-из виса лежа.						
7.	Отжимание в упоре.	15р	12р	7р	8р	6р	4р
8.	Прыжки через скакалку. (за 1 мин.)	25р	15р	10р	25р	15р	10р
9.	Вязка узлов: прямой, схватывающий, восьмерка, встречный, берхвахт, академический, штык, шкотовый, брамшкотовый.	7 уз.	5 уз.	3 уз.	7 уз.	5 уз.	3 уз.

## **Конкурсная программа «Завтрак туриста»**

для учащихся 3 года обучения по теме «Питание».

**1. Цель.** Проверка знаний по разделу «Питание» у учащихся второго года обучения в игровой форме.

**2. Задачи:** Проверка усвоения знаний по следующим темам - составление меню, раскладки, ведомости учета продуктов, упаковка и хранение продуктов, приготовление пищи в полевых условиях.

**2. Участники.** В мероприятии принимают участие команды СЮТур, составленные из учащихся второго года обучения, по программе «Туризм +».

### **3. Проведение конкурсов.**

Участники рассаживаются за столами командами. Конкурсы не должны занимать много времени, в основном 2- 4 мин. Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество баллов.

Командам могут быть начислены штрафные баллы за мусор, шум.

Возможный вариант проведения личный, среди учащихся одного кружка.

### **4. Конкурсная программа.**

Содержание конкурсов.

**«Домашнее задание»** В качестве домашнего задания команда предоставляет жюри меню и рецепт приготовления туристского обеда из лесных припасов. **2 б лучшим.**

**«Свари ужин»** Участник каждой команды визуально определяет сыпучие продукты. (Греча, пшено, пшеничка, рис, вермишель, макароны, манная крупа, геркулес, ячневая крупа и т.д.) **0,5 б за каждый правильный ответ.**

**«Завтрак не проспавшись»** Участник каждой команды определяет на ощупь продукты, находящиеся в завязанном матерчатом мешочке (банки -

тушенка, сгущенка, паштет, мешочек с гречей, с сахаром, с солью и т.д.) **0,5 б за каждый правильный ответ.**

**«Меню»** Участники команды выбирают поочередно (эстафета) со стенда листочек с нужным наименованием. Количество «нужных» наименований ограничено. Задание – составить меню. **2 б если все правильно и – 0,5 б за каждую ошибку.**

**Контрольный текст** «Как Вася с Петей в поход собирались», где учащимся нужно отметить сделанные персонажами ошибки и объяснить их. (Приложение 1)

**«Раскладка»** Участники составляют раскладку на свою группу по имеющемуся меню.

**«Ведомость»** Участники составляют ведомость учета продуктов по имеющейся раскладке.

**«Лес - кормилец»** Замените все возможные наименования продуктов лесными аналогами.

«Наша группа долго готовилась к обеду в лесу. Сделали салатик из зеленого салата. На первое у нас был суп со щавелем, картошкой и луком. К супу дежурные подали теплый ароматный пшеничный хлеб. На второе отварной картофель с тушенкой. И вкусный ароматный чай».

**«Упаковка»** Участники выбирают подходящую им тару для упаковки продуктов в поход. (Пластиковые коробочки из под масла, полиэтиленовые пакеты, бумажные пакеты из под молока, стеклянные банки, полиэтиленовые бутылки, матерчатые мешки, шерстяные носки, упаковочная бумага, капроновые колготки и т.д.)

**«Варим кашу»** Участники выбирают из предложенных вариантов, время варки имеющихся у них в раскладке продуктов.

**«Вода»** Участники выбирают из предложенных вариантов, необходимое количество воды для варки имеющихся у них в раскладке продуктов.

**«Калории»** Тест на знание калорийности продуктов (приложение 2,2а)

**«Съедобное, не съедобное».** Тест на знание съедобных растений (приложение 3, 3а)

Команда \_\_\_\_\_

«Как Петя и Вася в поход собирались»

Весь июнь Петя и Вася катались на велосипедах, купались и играли на заднем дворе в солдатики, но все это стало потихоньку надоедать. И вот однажды, в первую неделю июля, Пете в голову пришла гениальная идея – «Вася» - вскричал он – «Завтра мы идем в поход». На чердаке ребята нашли старую залатанную палатку и пару банок консервов, слегка вздувшихся, «ну да ладно», решил они - «в походе и такая сойдет...». У мамы Вася выпросил большую эмалированную кастрюлю – варить кашу, а Петя одолжил у бабушки чайник. Чай ребята насыпали в спичечный коробок, а соль и сахар в кулечки из газеты. Васин папа принес из холодильника пельмени – «сварите на обед, только не забудьте подложить перец и лаврушки». У тети Сони – соседки, которая кур разводит, взяли килограмм пшена на ужин, долго спорив, хватит или попросить еще? Кинули в карман рюкзака пачку масла, как говорится – «кашу маслом не испортишь...». Вася взял любимую фарфоровую чашку и тарелку с голубой каемкой, а Петя позаимствовал у дедушки – боевого генерала в отставке большую алюминиевую кружку и такую же замечательную миску. «Ну вот, кажется, ничего не забыли» - решили ребята и отправились в поход...

Команда \_\_\_\_\_

## Тест «Калорийность»

**1. Калорийность:**

- А. говяжьей тушенки больше, чем свиной
- Б. свиной тушенки больше, чем говяжьей
- В. одинаковая
- Г. не имеет значения в раскладке

**2. Лук и чеснок включают в раскладку:**

- А. как высококалорийные продукты
- Б. для вкуса
- В. как источник витаминов
- Г. не включают в раскладку

**3. Количество жиров в раскладке зимой:**

- А. оставляют неизменным
- Б. увеличивают
- В. уменьшают
- Г. жиры зимой вредны

**4. Глюкозу съедают на привалах:**

- А. для притупления чувства голода
- Б. для притупления чувства жажды
- В. для восстановления сил
- Г. для аппетита

**5. Калорийность:**

- А. у сухого молока выше, чем у сгущенного
- Б. у сухого молока выше, чем у любых продуктов
- В. у сухого молока ниже, чем у сгущенного
- Г. одинакова у сухого и у сгущенного молока

**6. Источником растительных жиров является:**

- А. халва
- Б. сало
- В. сыр
- Г. тушенка

**7. Самым калорийным продуктом является:**

- А. топленое масло
- Б. сахар
- В. сыр
- Г. мед

**8. Соотношение белков, жиров и углеводов в раскладке летнего похода должно быть:**

А. 1,5:3:4

Б. 2:3:1

В. 1:1:2

Г. 1:1:4

**9. Источником растительных белков являются:**

А. говядина тушеная

Б. сгущенное молоко

В. яйца

Г. горох

Ключ к тесту:

1 – Б          3 - Б          5 - А          7 - А

2 – В          4 – В          6 - А          8 - Г          9 - Г

Карточка для ответов:

Фамилия, имя								
Руководитель				Дата				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
А	А	А	А	А	А	А	А	А
Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б
В	В	В	В	В	В	В	В	В
Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г

Трафарет для обработки результатов:

Фамилия, имя								
Руководитель				Дата				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
				А	А	А		
Б		Б						
	В		В					
							Г	Г

Команда \_\_\_\_\_

**«Съедобное, несъедобное».** Тест на знание съедобных растений  
Несъедобное зачеркнуть.

Ягоды	Растения (корень, стебель, лист)	Плоды
Майник	Кислица	Конский каштан
Голубика	Борщевик сибирский	Желудь
Брусника	Ветреница дубравная	Каштан
Волчье лыко	Осока	Лещина
Вороний глаз	Рогоз	Аир
Черника	Лютик едкий	Стрелолист
Красная бузина	Ягель	Прострел раскрытый
Малина	Пижма	Шиповник
Лимонник	Тростник	Белена черная
Морошка	Клевер луговой	Можжевельник обыкновенный
Княженика	Багульник	Черемша

Трафарет «Съедобное, несъедобное».  
Тест на знание съедобных растений

Ягоды	Растения (корень, стебель, лист)	Плоды
	Кислица	
Голубика	Борщевик сибирский	Желудь
Брусника		Каштан
		Лещина
	Рогоз	
Черника		Стрелолист
	Ягель	
Малина		Шиповник
Лимонник	Тростник	
Морошка	Клевер луговой	
Княженика		Черемша

Команда \_\_\_\_\_

**Тест. Съедобные грибы**  
**Несъедобные грибы зачеркнуть.**

Мухомор	Сыроежка	Белый гриб
Подберезовик	Моховик	Сатанинский гриб
Подосиновик	Желчный гриб	Белянка
Дубовик	Груздь перечный	Груздь черный
Масленок	Волнушка	Перечный гриб
Поганка	Горькушка	Серушка
Лисички	Навозник белый	Валуй
Клавария	Шампиньон	Энтолома ядовитая
Козляк	Скрипица	Сморчки конические
Рыжики	Гладыш	Строчки обыкновенные

Трафарет  
Тест. Съедобные грибы

	Сыроежка	Белый гриб
Подберезовик	Моховик	
Подосиновик		Белянка
	Груздь перечный	Груздь черный
Масленок	Волнушка	
	Горькушка	Серушка
Лисички		Валуй
Клавария	Шампиньон	
Козляк	Скрипица	Сморчки конические
Рыжики	Гладыш	Строчки обыкновенные

**Экзаменационные билеты.  
3 года обучения.**

Билет № 1

1. Подготовка к походу.
2. Личное снаряжение.
3. Определение сторон света без компаса.
4. Меры предупреждения переутомления.
5. Отжимание.

Билет № 2

1. Виды туризма и их характеристики.
2. Групповое снаряжение.
3. Врачебный и самоконтроль учащихся.
4. Определения азимута на заданную точку.
5. Прыжок в длину.

Билет № 3

1. Общественно-полезные работы в походе.
2. Обязанности направляющего.
3. Ушибы и переломы, их предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
4. Способы измерения, расстояние и высоты по карте.
5. Прыжки на скакалки за 1 мин.

Билет № 4

1. Роль туризма в воспитании и развитии личности.
2. Техника движения по травянистым и снежным склонам
3. Техника безопасности на тренировочных занятиях, в транспорте и походе.
4. Личная гигиена.
5. Бег 30 м.

Билет № 5

1. Туристские возможности Южного Урала.
2. Обязанности замыкающего.
3. Состав аптечки.
4. Укус клеща, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
5. Вязка узлов.

Билет № 6

1. Подготовка к походу.

2. Техника движения через водную преграду.
3. Травмы. Виды травм.
4. Определение сторон света по местным приметам.
5. Бег 1 км.

#### Билет № 7

1. Роль туризма в развитии и воспитании личности.
2. Оборудования костровища.
3. Закон туристов.
4. Способы разжигания костра.
5. Подтягивание.

#### Билет № 8

1. Специальное снаряжение горного, пешего и лыжного туризма.
2. Тактика движения группы.
3. Тепловой удар, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
4. Компас, его устройство.
5. Вязка узлов.

#### Билет № 9

1. Требование к личному снаряжению.
2. Типы костров и их назначения.
3. Пищевое отравление.
4. Правила поведения участника при отставании от группы.
5. Подтягивания.

#### Билеты № 10.

1. Изучение района путешествия.
2. Обязанности участника похода и правила.
3. Ремнабор. Ремонт личного и группового снаряжения.
4. Обморожение, их предупреждение.
5. Удержание тела на шведской стенке.

#### Билет № 11

1. Роль туризма в развитии и воспитании личности.
2. Индивидуальная аптечка.
3. Вредные привычки, их влияние на состояние участника и группы в целом.
4. Главная судейская коллегия.
5. Челночный бег 10мх3.

Билет № 12

1. Укладка рюкзака.
2. Личное снаряжение.
3. Составление списка продуктов.
4. Ориентирование карт по компасу.
5. Вязка узлов.

Билет № 13

1. Требование к групповому снаряжению.
2. Ожоги, их предупреждение.
3. Кухонные и костровые принадлежности.
4. Организация бивака зимой.
5. Челночный бег 10мх3.

**Практические вопросы.  
3 года обучения.**

№	Наименование экспресс -теста	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		Оптим. 5	Достаточно 4	Допустима 3	Оптим. 5	Достат. 4	Допуст. 3
1.	Бег 30м с высокого старта	4,9	5,4	5,9	5,0	5,7	6,1
2.	Бег 1000 м	4м20с	4м45с	5м25с	4м40с	5м20с	5м45с
3.	Челночный бег 3х10 (с переноской кубика)	8,3с	8,8с	9,3с	8,7с	9,3с	10,0с
4.	Прыжок в длину с места.	190см	175см	160см	185см	165см	150см
5.	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин), стопы закреплены	35р	31р	26р	32р	27р	23р
6.	Подтягивания:	8р	6р	4р	19р	15р	9р

	(мальчики)- из виса; (девочки)-из виса лежа.						
7.	Отжимание в упоре.	18р	16р	14р	15р	14р	13р
8.	Прыжки через скакалку. (за 1 мин.)	65р	55р	40р	65р	55р	40р
9.	Вязка узлов: прямой, схватывающий, восьмерка, встречный, берхвахт, академический, штык, шкотовый, брамшкотовый.	9 уз.	7 уз.	4 уз.	9 уз.	7 уз.	4 уз.

**Экзаменационные билеты.  
4 года обучения.**

Билет № 1

1. Правила проведения соревнований.
2. Кровотечение и обморок, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
3. Составления меню.
4. Вредные привычки, их влияние на состояние участника и группы в целом.
5. Отжимание.

Билет № 2

1. Обязанности судей на этапах.
2. Способы транспортировки пострадавшего.
3. Составления раскладки продуктов и снаряжения.
4. Определения азимута на заданную точку.
5. Прыжок в длину.

Билет № 3

1. Обязанности секретаря соревнований.
2. Организация бивака летом.
3. Главная судейская коллегия.
4. Способы измерения, расстояние и высоты по карте.
5. Прыжки на скакалки за 1 мин.

Билет № 4

1. Оснащения старта и финиша.
2. Техника движения по травянистым и снежным склоном
3. Типы костров и их назначение.
4. Личная гигиена.
5. Бег 30 м.

Билет № 5

1. Правила приема заявок на участие в соревнования.
2. Подготовка к походу.
3. Состав аптечки.
4. Укус клеща, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
5. Вязка узлов.

Билет № 6

1. Состав судейской коллегии.

2. Техника движения через водную преграду.
3. Травмы. Виды травм.
4. Определение сторон света по местным приметам.
5. Бег 1 км.

#### Билет № 7

1. План подготовки соревнований.
2. Оборудования костровища.
3. Закон туристов.
4. Способы разжигания костра.
5. Подтягивание.

#### Билет № 8

1. Правила выбора места для соревнований.
2. Тактика движения группы.
3. Тепловой удар, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
4. Компас, его устройство.
5. Вязка узлов.

#### Билет № 9

1. Условия для постановки дистанции.
2. Типы костров и их назначения.
3. Пищевое отравление.
4. Правила поведения участника при отставании от группы.
5. Подтягивания.

#### Билеты № 10.

1. Правила судейства на этапе.
2. Обязанности участника похода и правила.
3. Ремнабор. Ремонт личного и группового снаряжения.
4. Обморожение, их предупреждение.
5. Удержание тела на шведской стенке.

#### Билет № 11

1. Правило выставления штрафов.
2. Индивидуальная аптечка.
3. Вредные привычки, их влияние на состояние участника и группы в целом.
4. Главная судейская коллегия.
5. Челночный бег 10мх3.

Билет № 12

1. Правила поведения судьи на этапе.
2. Личное снаряжение.
3. Составление списка продуктов.
4. Ориентирование карт по компасу.
5. Вязка узлов.

Билет № 13

1. Оформление заявок на участие в соревнованиях.
2. Ожоги, их предупреждение.
3. Кухонные и костровые принадлежности.
4. Организация бивака зимой.
5. Челночный бег 10мх3.

**Практические вопросы.  
4 года обучения.**

№	Наименование экспресс -теста	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		Оптим. 5	Достаточно 4	Допустима 3	Оптим. 5	Достат. 4	Допуст. 3
1.	Бег 30м с высокого старта	4,4	5,0	5,5	4,6	5,3	5,8
2.	Бег 1000 м	4м10с	4м35с	5м15с	4м30с	5м10с	5м25с
3.	Челночный бег 3х10 (с переноской кубика)	7,9с	8,3с	8,8с	8,5с	9,0с	9,8с
4.	Прыжок в длину с места.	200см	185см	170см	195см	175см	160см
5.	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин), стопы закреплены	40р	36р	30р	37р	30р	27р
6.	Подтягивания:	10р	8р	6р	23р	20р	15р

	(мальчики)- из виса; (девочки)-из виса лежа.						
7.	Отжимание в упоре.	28р	24р	20р	20р	16р	14р
8.	Прыжки через скакалку. (за 1 мин.)	68р	58р	45р	68р	58р	45р
9.	Вязка узлов: прямой, схватывающий, восьмерка, встречный, берхвахт, академический, штык, шкотовый, брамшкотовый.	11 уз.	9 уз.	7 уз.	11 уз.	9 уз.	7 уз.

**Экзаменационные билеты.  
5 года обучения.**

Билет № 1

1. История туризма в России.
2. Личное снаряжение.
3. Техника движения по осыпным, снежным и травянистым склонам.
4. Определение сторон света без компаса.
5. Меры предупреждений переутомления в походе.

Билет № 2

1. Роль туризма в воспитании и развитии личности.
2. Групповое снаряжение.
3. Техника передвижения через водную преграду.
4. Способы измерения расстояния, высоты по карте.
5. Бег 30 м.

Билет № 3

1. Врачебный и самоконтроль участника похода.
2. Нормативные документы по туристско-юношеским походам.
3. Специальное снаряжение горного, пешего, лыжного, спелеотуризм.
4. Тактика движения группы
5. Определение азимута на предмет и обратный азимут.

Билет № 4

1. Состав аптечки.
2. Разрядные нормативы пешеходно-лыжного туризма.
3. Требования к личному снаряжению.
4. Тактика планирования маршрута и обработка плана, графика.
5. Бег 1 км.

Билет № 5

1. Виды карт, чем они отличаются.
2. Доврачебная помощь при ангине, кашле, насморке, предупреждение таких заболеваний.
3. Виды туризма и их характеристики.
4. Требования к групповому снаряжению.
5. Челночный бег 3х10м.

Билет № 6

1. Какие документы оформляются при подготовке к походу.
2. Компас, его устройство, ориентирование по компасу.

3. Травмы, предупреждение и оказание помощи.
4. Туристские возможности Южного Урала.
5. Прыжок в длину с места.

#### Билет № 7

1. Типы костров и их назначение.
2. Страховка и самостраховка.
3. Поведение группы при потере ориентировки, поведение участника при отставании от группы.
4. Изучение района путешествия.
5. Поднимание туловища за 1 мин.

#### Билет № 8

1. Обязанности участников похода и их права.
2. Туристические слеты и соревнования.
3. Техника безопасности на тренировочных занятиях, в транспорте и походе.
4. Личная гигиена.
5. Подтягивание.

#### Билет № 9

1. Ушибы и переломы, их предупреждение и первая помощь.
2. Понятие тактики и техники в походе.
3. Организация бивака зимой.
4. Меры по исключению объективных и субъективных опасностей.
5. Отжимание.

#### Билет № 10

1. Индивидуальная аптечка.
2. Кровотечение и обморок, предупреждение и оказание первой помощи.
3. Составление отчета о походе.
4. Составление меню.
5. Прыжки через скакалку.

#### Билет № 11

1. Вредные привычки, их влияние на состояние участника и группы в целом.
2. Способы транспортировки пострадавшего.
3. Укусы клещей, предупреждение и оказание первой помощи.
4. Подготовка к походу.
5. Вязка узлов.

### Билет № 12

1. Составление раскладки продуктов и снаряжения.
2. Способы измерения расстояния, высоты на местности.
3. Маршруты линейные, радиальные, кольцевые.
4. Организация бивака летом.
5. Вязка узлов.

### Билет № 13

1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.
2. Главная судейская коллегия.
3. Оборудование костровища.
4. Разработка запасных и аварийных маршрутов.
5. Бег 30 м.

### Билет № 14

1. Тепловой удар, предупреждение и оказание первой помощи.
2. История туризма в Челябинской области.
3. Закон туристов.
4. Правила и обязанности зав. Продуктами.
5. Бег 1 км.

### Билет № 15

1. Способы разжигания костра.
2. Техника проникновения и прохождения в горизонтальных пещер.
3. Спасательные работы в пещерах.
4. Техника гребли и управления байдаркой.
5. Прыжки через скакалку.

### Практические вопросы. 5 года обучения.

№	Наименование экспресс -теста	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		Оптим. 5	Достат.4	Допустима 3	Оптим. 5	Достат. 4	Допус. 3
1.	Бег 30м с высокого старта	4,4с	4,7с	5,1с	4,7с	5,3с	6,0с
2.	Бег 1000 м	4м05с	4м25с	5м00с	4м25с	5м00с	5м25с

3.	Челночный бег 3x10 (с переноской кубика)	7,4с	7,8с	8,2с	8,4с	8,8с	9,4с
4.	Прыжок в длину с места.	225см	200см	180см	205см	185см	165см
5.	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин), стопы закреплены	75р	55р	35р	70р	50р	30р
6.	Подтягивания: (мальчики)- из виса; (девочки)-из виса лежа.	11р	6р	7р			
7.	Отжимание в упоре.	35р	30р	25р	25р	20р	16р
8.	Прыжки через скакалку. (за 1 мин)	125р	115р	100р	125р	115р	100р
9.	Вязка узлов: прямой, схватывающий, восьмерка, встречный, берхвахт, академический, штык, шкотовый, брамшкотовый.	все	9 уз.	5 уз.	все	9 уз.	5 уз.