|  |
| --- |
| Билет№1   1. Туризм - средство познания своего края. Развитие массового туризма в России, в своем крае. Туристские возможности края. Виды туризма. 2. Укусы насекомых, змей. Пищевые отравления. 3. Практическое задание: С помощью компаса определить азимуты на ориентиры: шкаф, глобус, дерево за окном. |
| Билет№2   1. Понятие о личном и групповомснаряжении. Перечень личного снаряжения, требования к   нему.  2. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги.  3. Практическое задание: Наложить жгут и повязку при кровотечении из раны на  бедре. |
| Билет№3  1. Типы рюкзаков, их преимущество и недостатки. Правила укладки рюкзака.  2. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и  травматизма.   1. Практическое задание: Связать узлы - проводник, стремя, ткацкий. |
| Билет№4   1. Перечень группового снаряжения. Типы палаток. Костровое хозяйство: топоры, пилы, рукавицы, половники, их упаковка и переноска. 2. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при   хронических заболеваниях.  3. Практическое задание: Правильно уложить рюкзак. |
| Билет№5   1. Ремонтный набор: состав и назначение. Особенности снаряжения для зимних походов. 2. Состав медицинской аптечки туриста, ее хранение и транспортировка. Назначение и дозировка препаратов. 3. Практическое задание: Определить стороны света с помощью часов. |
| Билет№6   1. Привалы и ночлеги впоходе. Выбор места. Требования к месту привала и бивака с учетом природного окружения, планирование. 2. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. 3. Практическое задание: Первая помощь при ожогах. |
| Билет№7   1. Размещение лагеря, выбор места для палаток, костра, определение места для забора воды, умывания, мытья посуды, туалетов, мусорных ям. Уход за одеждой и обувью в походе. 2. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. 3. Практическое задание: Первая помощь при обморожениях.. |
| Билет№8   1. Типы костров. Меры безопасности при разведении костров. Уборка места лагеря. Режим дня в походе. Правила поведения туристов в походе. Туристские узлы. 2. Гигиенические основы режима труда, отдыха и спортивных занятий. Личная гигиена занимающихся туризмом. Гигиена одежды и обуви. 3. Практическое задание: Оказание помощи утопающему. Искусственное дыхание. |
| Билет№9   1. Значение, режим, особенности организации питания туристов в походе. 2. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. 3. Практическое задание: Связать узлы- булинь, прусик, встречный. |
| Билет№10   1. Два варианта организации питания в однодневном походе: бутерброды и приготовление пищи на костре. 2. Климат, растительный и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. 3. Практическое задание: Наложить шину на перелом плеча. |
| Билет№11   1. Организация питания в 2-3 дневном походе: фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре. Весовые и калорийные суточные нормы. 2. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития 3. Практическое задание: Показать различные виды туристских костров. |
| Билет№12   1. Определение цели и района путешествия. Составление плана подготовки к походу. 2. Сведения о прошлом Зауралья. Памятники истории и культуры. Знатные люди Курганской области их вклад в его развитие. 3. Практическое задание: Связать узла – брамшкотовый, серединный проводник, восьмёрка. |
| Билет№13   1. Распределение обязанностей в группе. Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. 2. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. 3. Практическое задание: Определить стороны света без часов и компаса. |
| Билет№14   1. Проработка деталей каждого маршрута. Хозяйственная и техническая подготовка походов. 2. Сбор краеведческих сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев 3. Практическое задание: Первая помощь при обморожениях.. |
| Билет№15   1. Должности постоянные и временные. Командир группы, его обязанности, контроль за выполнением заданий, поддержание микроклимата в группе. Завхоз, его обязанности. 2. Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий. 3. 3. Практическое задание: Наложить шину на перелом бедра |
| Билет№16   1. Заместитель командира по снаряжению, штурман, краевед, санитар, ремонтный мастер, ответственный за отчет. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности. 2. Метеорологические, гидрологические, фенологические наблюдения. 3. Практическое задание: связать узлы восмерка, стремя |
| Билет№17   1. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. 2. Изучение растительного и животного мира. Законодательства об охране природы. Природоохранная деятельность туристов. 3. . Практическое задание: Связать узлы булинь, Встречный |
| Билет№18   1. Режим ходового дня. Темп движения: нормальный темп движения (ориентирован на самого слабого в группе), его изменение в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от группы, почвы рельефа, погоды и др. условий. 2. Основы топографии**.** Способы изображения земной поверхности**.** Роль топографии в народном хозяйстве и обороне государства. 3. Практическое задание: Определение азимута на предмет по компасу |
| Билет№19   1. Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные для мальчиков и девочек, разгрузка заболевшего товарища, типичные ошибки при укладке рюкзака его деформация припереноске. 2. Карты, используемые в походе.Виды карт, используемых в походе. Старение карты, ее генерализация.   Виды условных знаков топографических карт. Изображение высоты местности с  помощью горизонталей.   1. Практическое задание: Установка палатки |
| Билет№20   1. Дисциплина в походах и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улицах, в помещении. Правила поведения при поездках групп на транспорте. Мера безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация страховки и само страховки 2. Устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Суточное движение солнца по небосводу. Полярная звезда, ее местонахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. 3. Практическое задание: Снятие палатки |