|  |
| --- |
| Билет№11. 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№21. 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№41. 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№51. 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№61. 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№71. 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№81. 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№91. 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№101. 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№111. 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№121. 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№131. 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№141. 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..
4.
 |
| Билет№151. 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№161. 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№171. 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№181. 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№191. 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№201. 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
 |