

Отдел образования Краснопартизанского муниципального района
Муниципальное учреждение дополнительного образования "Районный Дом детского творчества р.п.Горный Краснопартизанского района Саратовской области"

Принята на заседании
педагогического совета
от «26» 08 2021г.
Протокол № 1



Утверждаю:
И.о. директора МУДО "РДДТ р.п. Горный"
Н.В.Ермолаева
Приказ № 40 от «24» 08 2021г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
"Юный турист"
(туристско-краеведческой направленности)

возраст обучающихся: 10-16 лет.
срок реализации: 3 года.

Автор-составитель: Петров Михаил
Федорович, педагог дополнительного
образования

р.п.Горный

2021 г.

Содержание:

1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	6
1.3. Планируемые результаты.....	8
1.4. Содержание программы.....	9
Учебный план 1 год обучения.....	9
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	11
Учебный план 2 год обучения.....	14
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	15
Учебный план 3 год обучения.....	17
Содержание учебного плана 3 года обучения.....	18
1.5. Формы аттестации и их периодичность.....	19
2. Комплекс организационно-педагогических условий	20
2.1. Методическое обеспечение.....	20
2.2. Условия реализации программы.....	21
2.3. Примерный календарный учебный график.....	22
2.4. Оценочные материалы.....	23
2.5. Список литературы.....	24
Методический кейс	26
Приложение 1.....	26
Приложение 2.....	39

1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

С каждым годом туризм, как форма активного отдыха и как способ познания окружающего мира становится всё более популярным. Уникальным массовым движением учащихся является детско-юношеский туризм, который по разнообразию и силе воздействия на личность ребёнка в системе дополнительного образования смело можно поставить на первое место.

В походной жизни на спортивном маршруте активная деятельность обучающихся проходит в естественном природном окружении, что особо важно в условиях всевозрастающей гиподинамии школьников с ее негативным влиянием на здоровье. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в процессе занятий туризмом способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения.

Данная общеобразовательная программа является общеразвивающей программой *туристско - краеведческой направленности*, модифицированной, по целевому ориентиру и уровню сложности относится к базовым, по времени организации годичной и разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ);
- Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. 1726-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Правил ПФДО (Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. №1077, п.51.).

В основе школьного туризма лежат фундаментальные, неустаревающие принципы образования и воспитания: гуманно-демографический, системно-целостный, творчески развивающий, личностно-ориентированный, созидательно-деятельностный. В структуре любой образовательной программы туризм может быть использован в качестве эффективной формы обучения. Туризм помогает учащимся в освоении учебных дисциплин по основам различных наук.

Новизна

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к своей Родине.

Никто из туристов не пошёл бы второй раз в поход, если бы на личном опыте не убедился, что всё виденное, пережитое, слышанное, пройденное, спетое у ночного костра оставляет такое впечатление и делает нашу жизнь настолько богаче, что по сравнению с этим все тяготы и неудобства туризма выглядят не имеющими значения мелочами.

Туризм-это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно-методическую, социально-педагогическую, культурно-просветительскую и др.

Походы и занятия спортивным туризмом на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Актуальность программы.

Именно данная программа важна и актуальна для современных детей нашего времени потому, занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в муниципальных, региональных соревнованиях "школа безопасности" и туристических слётах, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

Данная программа призвана познакомить обучающихся с основами туризма.

В наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм -прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и

такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят. Нужно помнить и о том, что в походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия туризмом способствуют формированию правильного отношения к природе; жизненно важные навыки самообслуживания; улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей; повышается уровень социализации: общение и взаимодействие в коллективе.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (сознательности и активности, системности, доступности, преемственности, вариативности, результативности);
- формах и методах обучения (активное использование мультимедийных технологий, занятия, соревнования, экскурсии, походы, и т.д.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, контрольные и зачетные испытания, анализ результатов соревнований);
- средствах обучения (мультимедийная аппаратура, доступ к сети интернет, личное, групповое и специальное туристское снаряжение, туристская и краеведческая литература).

При разработке программы были изучены: типовая программа «Юные туристы-краеведы» (Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г.(2004 г.), на основе которой спроектировано большинство программ туристской направленности, программа «Спортивный туризм» (Бондаренко А.В.) и программа "Юный турист" (Шепелева Н.М., (2018 г.)).

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от других программ в том, что разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся и учителей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

Также программой предусмотрены контрольные испытания – поход, участие в соревнованиях по различным видам туризма, проектная деятельность в краеведении. Данные испытания требуют от обучающихся применения разнообразных навыков, умений и знаний, приобретенных в течении учебного времени. В последствии производится анализ испытаний с выявлением сильных и слабых сторон каждого обучающегося.

Адресат программы.

Программа занятий рассчитана на обучающихся в возрасте 10-16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Желательный состав - учащиеся одной параллели. Состав группы 14 человек.

Данная программа рассчитана на 3 года и предполагает преподавание основ туристической подготовки, ориентирования и краеведения. На освоение программы отводится 576 часов.

Форма и режим занятий.

На занятиях, для реализации программы, используются групповые формы организации деятельности. Практические занятия включают специальную физическую подготовку, занятия по технике и тактике туризма, занятия по ориентированию на местности, проведение выходов на природу, соревнований. Занятия проводятся в 1 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа, 2 и последующие года - 3 раза по 2 часа.

Школьный туризм с элементами основ безопасности жизнедеятельности позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал.

Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательском краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности. Работа кружка подтверждает на практике, что цели и задачи выполняются учащимися с интересом, об этом говорят призовые места и грамоты, полученные на соревнованиях по спортивному туризму и в соревнованиях "Школа безопасности" как в командном, так и в личном зачете

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы.

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи.

1. В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физики, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма, доврачебной медицинской помощи, пожарной безопасности;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных снарядов по спортивному туризму, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Комплексная программа полностью соответствует нормативным требованиям по комплектованию объединений (учебных групп) спортивного профиля, уровню достижений обучаемых к концу каждого учебного года. Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная система контроля, которая приводится в данной программе. С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 5-го по 8 классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Методы работы.

1. Поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и экскурсиях).
2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях.
3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей.
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы.

- 1.Тренировки.
- 2.Проведение соревнований по спортивному туризму.
- 3.Участие в туристических слётах.
- 4.Участие в военно-спортивных играх, пожарно-тактических эстафетах, соревнованиях "Школа безопасности".

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты.

По завершении обучения учащиеся должны знать:

- особенности природы края, географическое положение;
- историю своего населенного пункта, района, края и их достопримечательности;
- правила поведения на природе.
- давать общую характеристику края;
- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса;
- пользоваться туристским снаряжением: укладывать рюкзак, устанавливать палатку и осуществлять простейший ремонт;
- устанавливать и сворачивать бивуак;
- приготовить пищу на костре;
- передвигаться в составе группы;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- соблюдать правила поведения на природе и меры предосторожности.
- значение туристско - краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- правила поведения на природе и формы участия в ее охране;
- приемы страховки и само страховки.
- проводить наблюдения и исследования на природе, проводить фото - и видеосъемку;
- принимать участие в краеведческих конкурсах и викторинах;
- оформлять путевые записи, дневники, стенды и туристические газеты;
- ориентироваться на незнакомой местности с помощью карты и компаса, по солнцу, звездам и т.д.;
- пользоваться туристским снаряжением;
- устанавливать бивуак и убирать места привалов и бивуаков;
- выполнять основные обязанности по должностям в туристской группе;
- вязать основные узлы, пользоваться приемами страховки;

Личностные результаты.

Освоивший данную программу учащийся должен быть общественно активной личностью:

- уважающей чужое мнение и умеющей отстаивать свою точку зрения,
- способной быть частью коллектива и готовой к командному взаимодействию,

- являющейся патриотом своей страны и бережного относящийся к ее историческому, культурному и природному наследию ,
- соблюдающей здоровый образ жизни и духовно – нравственные принципы,
- несущей ответственность за свои действия.

Метапредметные результаты.

Учащиеся должны:

- быть познавательными активными и иметь устойчивую мотивацию к туристско - краеведческой деятельности,
- испытывать потребность в саморазвитии и быть способными сделать мотивированный выбор вида деятельности в предметной области,
- уметь увидеть и сформулировать проблему исследования, составить план ее решения, выбирать способ решения и самостоятельно действовать.

Методы, средства и способы оценки:

1. информация педагогов, родителей;
2. анкетирование, тестирование;
3. педагогические наблюдения;
4. мониторинг-показатель результата участия в соревнованиях.

1.4.Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
<u>1</u>	<u>Вводное занятие</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>-</u>	
<u>2</u>	<u>Основы туристской подготовки</u>	<u>30</u>	<u>14</u>	<u>16</u>	
2.1	Личное и групповое снаряжение.	4	2	2	Опрос
2.2	Рюкзак. Укладка рюкзака.	4	2	2	Тестирование
2.3	Организация быта, выбор места бивака.	2	2	-	Учебно-тренировочный поход
2.4	Установка палатки, размещение в ней вещей.	6	2	4	Контрольные задания на местности
2.5	Костры. Костровое хозяйство. Сушка одежды.	6	2	4	Контрольные задания на местности
2.6	Питание в походе.	4	2	2	Тестирование
2.7	Туристские должности в походе. Зачет по	4	2	2	Зачет

	теме.				
3	<u>Основы гигиены и доврачебной помощи</u>	<u>14</u>	<u>9</u>	<u>5</u>	
3.1	Возможные опасности в походе. Личная гигиена. Требования к одежде, обуви.	2	2	-	Опрос
3.2	Походная и индивидуальная аптечка.	2	2	-	Тестирование
3.3	Травмы и раны в походе.	2	2	-	Опрос
3.4	Основные приемы оказания первой помощи.	4	2	2	Тестирование
3.5	Транспортировка пострадавшего.	4	1	3	Зачет
4	<u>Топография и ориентирование</u>	<u>32</u>	<u>8</u>	<u>24</u>	
4.1	План и карта. Масштаб.	4	2	2	Контрольные задания на местности
4.2	Условные знаки топографической карты.	4	2	2	Контрольные задания на местности
4.3	Отображение местности на карте. Рельеф.	4	1	3	Применение знаний на практике
4.4	Чтение и работа с картой.	6	-	6	Зачет
4.5	Компас и азимут. Ориентирование.	4	2	2	Применение знаний на практике
4.6	Соревнования по спортивному ориентированию.	4	1	3	Соревнования
4.7	Ориентирование на местности.	6	-	6	Соревнования
5	<u>Краеведение</u>	<u>8</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	
5.1	Мой Краснопартизанский район.	8	4	4	Опрос
6	<u>Специальная туристская подготовка</u>	<u>36</u>	<u>6</u>	<u>30</u>	
6.1	Естественные препятствия в походе. Техника безопасности в походе. Ходовой режим.	2	2	-	Применение знаний на практике
6.2	Преодоление естественных препятствий.	20	2	18	Применение знаний на практике
6.3	Узлы в туризме.	8	-	8	Вязка узлов
6.4	Подготовка похода. Подведение итогов похода.	6	2	4	Разработка маршрута
7	<u>Мероприятия</u>	<u>22</u>	<u>-</u>	<u>22</u>	
7.1	Полевой выход.	8	-	8	Применение знаний на практике
7.2	Соревнования по технике туризма	8	-	8	Соревнования
7.3	Соревнования по спортивному ориентированию.	6	-	6	Соревнования
ИТОГО		144	43	101	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2 часа)

1. Туризм- это здорово! (2 часа)

Что такое туризм? Чем полезны и интересны туристические походы? Виды туризма. Правила поведения туриста. Техника безопасности.

2. Основы туристской подготовки (30 часов)

2.1. Личное и групповое снаряжение. (4 часа)

Требования к туристическому снаряжению. Перечень личного снаряжения. Одежда обувь для летних и зимних походов. Перечень группового снаряжения.

Практическое занятие: составление списков личного и группового снаряжения для походов. Уход за снаряжением.

2.2. Рюкзак. Укладка рюкзака. (4 часа)

Виды рюкзаков. Движение с рюкзаком. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака.

Практическое занятие: отработка навыков укладки рюкзака.

2.3. Организация тур, быта. Выбор места для бивака. (2 часа)

Действие группы по прибытии на бивак. Выбор места для бивака. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности на биваке.

2.4. Установка палатки, размещение в ней вещей. (6 часа)

Правила установки палатки. Правила поведения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Размещение в палатке.

Практическое занятие: Разборка и установка палатки. Размещение в ней вещей и туристов.

2.5. Костры. Костровое хозяйство. Сушка одежды. (6 часа)

Типы костров. Требования к выбору места для костра. Заготовка дров и предохранение их от намокания. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра. Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Порядок их упаковки и транспортировки. Меры безопасности. Способы сушки снаряжения.

Практическое занятие: определение мест, пригодных для организации кострища. Разжигание костра.

2.6. Питание в походе. (4 часа)

Особенности питания в походе. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Нормы продуктов на человека. Понятие о меню, раскладке. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в котёл.

Практическое занятие: составление меню, списка продуктов для питания в походе.

2.7. Туристические должности в походе. Зачет по теме. (4 часа)

Должности в походе. Заместитель руководителя, требования и обязанности. Краткие обязанности других постоянных должностей. Временные должности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др. дежурные по кухне и их обязанности.

3. Основы гигиены и доврачебной помощи. (14 часов)

3.1. Возможные опасности в походе. Личная гигиена. Требования к одежде, обуви. (2 часа)

Особенности природной средой: рельеф, реки, грозы. Ядовитые грибы, растения. Хищные звери, насекомые, змеи. Опасности, связанные с действиями человека. Основные принципы возникновения аварийных ситуаций. Профилактика несчастных случаев. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Гигиена тела, одежды и обуви.

3.2. Походная и индивидуальная аптечка. (2 часа)

Состав походной аптечки. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Индивидуальная аптечка туриста.

3.3. Травмы и раны в походе. (2 часа)

Возможные травмы и раны в походе. Потертости и мозоли. Порезы, раны и ожоги.

3.4. Основные приемы оказания первой помощи. (4 часа)

Оказание первой помощи при порезах, ожогах, ушибах. Остановка кровотечения. Наложение ватно-марлевой повязки, способы перевязывания и обработки ран. Потертости, мозоли. Заболевания, связанные с укусами клещей.

3.5. Транспортировка пострадавшего. (4 часа)

Способы транспортировки. Положение пострадавшего при транспортировке. Носилки. Порядок изготовления носилок.

Практическое занятие: разучивание различных способов транспортировки и обездвиживания пострадавшего, изготовление носилок из подручных средств.

4. Топография и ориентирование. (32 часа)

4.1. План и карта. Масштаб. (4 часа)

Отличие плана от карты. Виды карт. Значение топографических карт для туристов.

Определение масштаба. Виды масштабов: численный, линейный, именованный. Работа с масштабами. Порядок и способы измерения расстояний на карте.

Практическое занятие: работа с масштабом, измерение расстояний на карте.

4.2. Условные знаки топографических карт. (4 часа)

Назначение и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков и их общие свойства. Масштабные и внесматштабные знаки и их характеристика. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практическое занятие: изучение топографических знаков по группам, упражнение на запоминание знаков.

4.3. Отображение местности на карте. Рельеф. (4 часа)

Что такое рельеф. Способы отображения рельефа на карте. Сущность способа

горизонталей. Сечение. Горизонтали основные и утолщённые, бергштрих. Подписи горизонталей, отметок высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Практическое занятие: упражнение на запоминание способов изображения рельефа на картах.

4.4. Чтение и работа с картой. (6 часа)

Практическое занятие: чтение карт различного масштаба.

4.5. Компас и азимут. Ориентирование. (4 часа)

Строение и применение компаса. Определять стороны горизонта с помощью компаса. Понятие ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: упражнения по определению сторон горизонта по компасу.

4.6. Соревнования по спортивному туризму. (4 часа)

Виды и характер соревнований по с/о. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору. Контрольные пункты и средства отметки на них. Порядок проведения соревнований.

Практическое занятие: спортивные карты и их отличие от топокарт.

Понимание карты, задача научить держать карту правильно.

4.7. Ориентирование на местности. (6 часа)

Практическое занятие: работа на местности.

5. Краеведение. (8 часов)

5.1. Мой Краснопартизанский район.

История Краснопартизанского района. Рабочий посёлок Горный и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности п.Петровский и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Краснопартизанского района. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры. Практические работы с картами атласа Саратовской области. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

Достопримечательности Краснопартизанского района. Викторина.

6. Специальная туристская подготовка. (36 часов)

6.1. Естественные препятствия в походе. Техника безопасности в походе. Ходвой режим. (2 часа)

Общая характеристика естественных препятствий. Определение способов их преодоления. Движение групп по пересеченной местности. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Режим и темп движения. Режим ходового дня. Правила движения по дорогам, тропам.

6.2. Преодоление естественных препятствий. (20 часов)

Техника и тактика в туризме. Способы преодоления естественных препятствий на маршруте. Преодоление склонов, оврагов. Преодоление водных

преград. Использование специального снаряжения в походе.

Практическое занятие: отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, спусков, подъёмов. Организация самостраховки и страховки.

6.3. Узлы в туризме. (8 часа)

Узлы, применяемые в туризме, деление узлов на группы по назначению.

Практические занятия: отработка навыков вязки узлов.

6.4. Подготовка похода. Подведение итогов похода. (6 часа)

Подготовка, проведение и подведение итогов похода. Нормативная база для организации похода. Отчет о походе.

Практические занятия: отработка вопросов подготовки группы к походу:

- определение цели и района похода;
- разработка маршрута движения;
- подготовка личного и группового снаряжения;
- составление меню, списка продуктов, их фасовка;
- оформление маршрутной документации;
- обсуждение итогов похода в группе, отчёта;
- ремонт и сдача снаряжения;
- составление отчёта о походе.

7. Мероприятия. (22 часа)

7.1. Полевой выход.

7.2. Соревнования по технике туризма. Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода. Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

7.3. Соревнования по спортивному ориентированию.

Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Обеспечение безопасности на занятиях, на тренировке, на соревнованиях, в походе	1	-	1
2	Общие сведения о туризме, ориентировании, выживании	3	-	3
3	История развития туризма в Краснопартизанском районе.	8	6	2

	Краеведение, туристские возможности Краснопартизанского района Саратовской области			
4	Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туристскому многоборью и ориентированию. Участие в полевых лагерях, слётах, соревнованиях и походах.	37	12	25
5	Личное и групповое снаряжение туриста, ориентировщика, снаряжение и приспособления для выживания	10	3	7
6	Оказание первой доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего	20	8	12
7	Основы топографии. Условные знаки топографических и спортивных карт.	28	10	18
8	Основы ориентирования. Виды маршрутов ориентирования.	18	6	12
9	Пожарная безопасность. Пожарно- тактическая полоса	12	3	9
10	Виды спортивных узлов и их применение в туризме	12	3	9
11	Страховка и самостраховка в разных видах туризма, в походе и на соревнованиях	6	3	3
12	Общая и специальная физподготовка. Различные виды переправ, их наведение и снятие	47	15	32
13	Досуг туриста. Подготовка к конкурсным видам соревнований	8	-	8
14	Условные сигналы бедствия	6	-	6
Итого:		216	69	147

**Содержание учебного плана
2 года обучения**

1. **Вводное занятие. Обеспечение безопасности на занятиях, на тренировке, на соревнованиях, в походе. (1 час).**
Практическое занятие. Безопасность на занятиях, на тренировке, на соревнованиях, в походе.
2. **Общие сведения о туризме, ориентировании, выживании.(3 часа)**

Практическое занятие: Распознавать виды и формы туризма. Формирование новых знаний о мире туризма, ориентировании, выживании.

3. История развития туризма в Краснопартизанском районе. Краеведение, туристские возможности Краснопартизанского района Саратовской области (8 часов)

Теория: Изучение данных о развитии туризма родного края.

Воспитание духовного и нравственного значения в туризме.

Практическое занятие: экскурсии по родному краю.

4. Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туристскому многоборью и ориентированию. Участие в полевых лагерях, слётах, соревнованиях и походах. (37 часов)

Теория: Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Практическое занятие: участие в слётах, соревнованиях и походах.

5. Личное и групповое снаряжение туриста, ориентировщика, снаряжение и приспособления для выживания (10 часов)

Теория: Изучение понятий о личном и групповом снаряжении. Создание базы данных о роли походных условий, слетов, соревнований. Ознакомление со снаряжением для походов, соревнований. Воспитание качеств. Необходимых для работы в походных условиях.

Практика. Правила размещения предметов в рюкзаке. Тренировка.

6. Оказание первой доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего (20 часов)

Теория: Понятие первой доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего, ее значение и основные задачи.

Практическое занятие: Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

7. Основы топографии. Условные знаки топографических и спортивных карт. (28 часов).

Теория: Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, Масштаб. Виды масштабов.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Определение координат точки на карте. Копирование на кальку участка топографической карты, карт для туристов.

8. Основы ориентирования. Виды маршрутов ориентирования.(18 часов)

Теория: Сбор краеведческого материала о районе похода, Подготовка докладов о районе похода по историческим данным, климату, рельефу,

флоре, фауне и т.п.

Практическое занятие: Изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.д. Подготовка докладов по району предстоящего похода.

9. Пожарная безопасность. Пожарно-тактическая полоса (12 часов).

Теория: Изучение правил пожарной безопасности.

Практическое занятие: Отработка нормативов преодоления пожарно-тактической полосы.

10. Виды спортивных узлов и их применение в туризме (12 часов).

Теория: изучение видов спортивных узлов и их применение в туризме.

Практическое занятие: отработка навыков вязки узлов.

11. Страховка и самостраховка в разных видах туризма, в походе и на соревнованиях (6 часов).

Теория: изучение страховки и самостраховки в разных видах туризма и на соревнованиях.

Практическое занятие: отработка навыков на соревнованиях.

12. Общая и специальная физподготовка. Различные виды переправ, их наведение и снятие (47 часов)

Теория: Изучение различных видов переправ, их наведение и снятие.

Практическое занятие: отработка навыков на соревнованиях

13. Досуг туриста. Подготовка к конкурсным видам соревнований (8 часов)

Практическое занятие: участие в различных соревнованиях.

14. Условные сигналы бедствия (6 часов)

Практическое занятие: изучение сигналов бедствия.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3-й год обучения**

Блок №	Наименование темы занятий	Количество часов		
		Всего	теория	практика
Блок 1	Теоретическая подготовка	10	3	7
	1.1. Основы совершенствования	2	1	1
	1.2. Гигиена и доврачебная помощь	2	-	2
	1.3. Характеристика спортивной подготовки	1	1	-
	1.4. Правила соревнований по ориентированию	3	1	2

	1.5. Психологическая подготовка	2	-	2
Блок 2	Физическая подготовка (ОФП)	56	-	56
	2.1. Развитие равновесия	5	-	5
	2.2. Развитие силы	12	-	12
	2.3. Развитие гибкости	3	-	3
	2.4. Развитие быстроты	8	-	8
	2.5. Развитие выносливости	18	-	18
	2.6. Игры, эстафеты, походы	10	-	10
Блок 3	Спортивное ориентирование	131	5	126
	4.1. Теоретическая подготовка	5	2	3
	4.2. Техника работы с компасом и картой	106	-	106
	4.3. Тактическая подготовка	20	3	17
Блок 4	Восстановительные мероприятия	5	1	4
	5.1. Педагогические средства	3	-	3
	5.2. Медико-биологические средства	2	1	1
Блок 5	Контрольные соревнования по туристскому многоборью, ориентированию, ОФП, СФП, атлетике	14	-	14
Всего за учебный год		216	9	207

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Теоретическая подготовка (10 часов).

Теория: изучение правил гигиены и доврачебной помощи в походах, правил соревнований по ориентированию, психологическая подготовка к походам.

Практическое занятие: отработка навыков.

2. Физическая подготовка (ОФП) (56 часов)

Практическое занятие: игры, эстафеты, походы и т.д.

3. Спортивное ориентирование (131 час).

Теория: сбор краеведческого материала о районе похода, Подготовка докладов о районе похода по историческим данным, климату, рельефу, флоре, фауне и т.п.

Практическое занятие: упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение

азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

4. Восстановительные мероприятия (5 часов)

Теория: изучение восстановительных мероприятий.

Практическое занятие: участие в восстановительных мероприятиях.

5. Контрольные соревнования по туристскому многоборью, ориентированию, ОФП, СФП, атлетике (14 часов).

Практическое занятие: участие в различных видах соревнованиях, слетах.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Содержание обучения предполагает начальную специализацию: освоение детьми основ спортивного ориентирования, туризма, краеведения.

1.5. Формы аттестации и их периодичность

Проведение итоговой аттестации по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Юный турист» проводится с целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам обучения; соответствия процесса организации и осуществления данной программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей, сертификаты и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Аналитический материал по итогам проведения педагогической диагностики, аналитическая справка, открытое занятие, соревнование, походы, туристические лагеря, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю и др.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

текущий - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческо - исследовательской работы;

итоговый - участие в походах, соревнованиях, конкурсах и викторинах.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам, последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части.

Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов.

Практическая часть занятий предполагает поисково - исследовательскую работу учащихся по решению поставленной проблемы, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы, разработку маршрутов, подготовку туристских мероприятий. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, проектно - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по физической и технико - тактической подготовке, экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий, благоустройство памятников. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии лично - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в соревнованиях, туристских слетах, краеведческих конкурсах, проектной деятельности.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия, поэтому раздел «Обеспечение безопасности в походе, на соревнованиях тренировочных занятиях.» изучается на протяжении всего времени обучения. Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, «Правил соревнований по спортивному туризму», «Правил соревнований по спортивному ориентированию».

2.2. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение.

Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе, в парке или в лесу.

Перечень необходимого снаряжения:

1. Персональный компьютер
2. Проектор
3. Экран
4. Географическая карта Саратовской области
5. Карты топографические учебные
6. Спортивные карты местности
7. Компасы
8. Курвиметр
9. Условные знаки карт
10. Учебные плакаты
11. Секундомер
12. Часы
13. Палатки
14. Туристские коврики
15. Рюкзаки
16. Тенты
17. Костровое оборудование: котлы, тросик
18. Рукавицы костровые (брезентовые)
19. Лопата саперная в чехле
20. Пила походная
21. Топор в чехле
22. Аптечка медицинская в упаковке
23. Ремонтный набор
24. Навигатор
25. Рулетка 15–20 м
26. Лента мерная
27. Фотоаппарат
28. Видеокамера
29. Бинокль
30. Термометр наружный
31. Термометр водный
32. Весы напольные
33. Веревки основные
34. Веревки вспомогательные
35. Репшнур

36. Карабины
37. Страховочные системы
38. Каски
39. Жумары
40. Спусковые устройства (восьмерки)
41. Рукавицы
42. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
43. Мячи набивные
44. Скакалки
45. Канцелярские принадлежности.
46. Маршрутные документы (маршрутные листы)

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося:

1. Рюкзак для туристских походов.
2. Коврик туристский.
3. Спальный мешок.
4. Накидка от дождя
5. Фонарик
6. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
7. Обувь спортивная (типа шиповки).
8. Сапоги резиновые.
9. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
10. Головной убор.
11. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
12. Спортивный тренировочный костюм.
13. Свитер шерстяной.
14. Брюки ветрозащитные.
15. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
16. Блокнот и ручка.
17. Перчатки рабочие.
18. Носки шерстяные.
19. Индивидуальный медицинский пакет.

Информационное обеспечение:

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет сайты

2.3. Примерный календарный учебный график

Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля

I полугодие	Согласно учебному расписанию	. Групповые, индивидуальные	16 уч.недель. 1 г.о. – 68ч. 2 г.о – 80 ч. 3 г.о.- 80 ч. <i>Итого:</i> 228ч.	Филиал МУДО «РДДТ р.п.Горный» п.Петровский, ул.Центральная, д.36	Наблюдение Вводный анализ Тестирование Участие в соревнованиях.
II полугодие	Согласно учебному расписанию	Групповые, индивидуальные	20 уч. недель 1г.о. – 76ч. 2г.о. – 136ч. 3 г.о.- 136 ч. <i>Итого:</i> 348 ч	Филиал МУДО «РДДТ р.п.Горный» п.Петровский, ул.Центральная, д.36	Наблюдение Текущая диагностика Участие в походах

2.4.Оценочные материалы

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования (**Тест "Оказание первой помощи", Тест: Правила поведения в походе.**), а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Оценка результатов обучения
Умения: собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;	<i>самостоятельная работа</i>
оказывать доврачебную помощь пострадавшему;	<i>зачет</i>
ориентироваться по компасу и топографической карте;	<i>самостоятельная работа</i>
применять на практике технику вязания узлов;	<i>зачет</i>
организовать питание в походных условиях;	<i>самостоятельная работа</i>

разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе;	<i>тестирование</i>
Знания: виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности;	<i>самостоятельная работа</i>
правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма;	<i>доклад</i>
правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе;	<i>опрос</i>
принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки;	<i>самостоятельная работа</i>
способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки;	<i>Тестирование</i>
виды туристских узлов и способы их применения;	<i>самостоятельная работа</i>
"составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов;	<i>контрольная работа</i>

2.6.Рекомендуемая литература.

для педагога

1. Нормативная:

1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. -М.; ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2. К.В.Бардин "Азбука тризма". М., Просвещение, 1973.

2. Туризм:

2.1.Г.И.Долженко "История туризма в дореволюционной России и СССР".-Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.

2.2. Туризм в школе.-М.; Физкультура и спорт, 1983г.

2.3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися.-Омск: УНООО, 1989г.

2.4.Ю.С. Константинов "Туристская игротка".-М.: Владос, 2000г.

3. Топография и ориентирование. Туристская техника:

3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму:, Методические рекомендации. -М: ЦРИБ "Турист", 1983г.

3.2. Н.В. Андреев "Основы топографии и картографии".-М.: Просвещение", 1972г.

4. Подготовка и проведение похода:

4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода.- М.: Турист, 1986г.

4.2. А.Ю. Остапец "На маршруте туристы-следопыты", М.: "Просвещение", 1987.

4.3. А.Евтушенко "Организация, подготовка и проведение походов выходного дня". Методическая разработка, -Ставрополь, 2004г.

5. Краеведение:

5.1. И.А. Юньев "Краеведение и туризм", М.: Знание, 1974г.

5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.

5.3. Географическое краеведение. Региональный компонент. 6 класс. ТОИПКРО. 2006г.

6. Зеленая аптека:

6.1. Ю. Шальков «Здоровье туриста». - М.: Физкультура и спорт, 1987 г.

7. Медицина:

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. Ленинград, 1991г.

8.Электронные ресурсы:

8.1. Федерация спортивного туризма России - Режим доступа: <http://www.tssr.ru/>, свободный.

8.2. Министерство молодежной политики и спорта Саратовской области.- Режим доступа: <http://minmolodsport.saratov.gov.ru>- свободный.

Список литературы для учащихся:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

2. Ю.С Константинов, Л.П. Слесарева. Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.

3. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

4. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов. - М., 2006. - 80 с.

5. Берман, А.Е. Юный турист/А.Е. Берман.. - М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 159 с.

6. Бурцев, В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования/В.П. Бурцев. - М.: ФЦДЮТиК, 2007. - 120 с.

7. Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды/В.Г. Волович. - М.: Мысль, 1983. - 223 с.

Тест "Оказание первой помощи" с ответами.

Выберите один или несколько ответов:

1.Признаки артериального кровотечения

1. очень темный цвет крови
- 2. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей**
- 3. большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего**
- 4. над раной образуется валик из вытекающей крови**
5. кровь пассивно стекает из раны

2.Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?

Выберите один ответ:

1. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «Рот ко рту»

2. Искусственная вентиляция легких и давление руками на грудину пострадавшего: вначале 1 вдох методом «Рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину

3. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «Рот ко рту»

3.Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является:

Выберите один ответ:

1. Предотвращение возможных осложнений
- 2. Устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего**
3. Правильная транспортировка пострадавшего

4.Признаки венозного кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

1. кровь пассивно стекает из раны
2. над раной образуется валик из вытекающей крови
- 3. очень темный цвет крови**
4. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

5. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

Выберите один ответ:

- 1. Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание**
2. Пульс, высокая температура, судороги.
3. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания

6. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?

Выберите один ответ:

- 1. только медицинский работник**
2. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком
3. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков

7. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?

Выберите один ответ:

1. Разрешено
- 2. Запрещено**
3. Разрешено в случае крайней необходимости

8. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

Выберите один ответ:

1. Непосредственно на рану.
2. Ниже раны на 4-6 см.
- 3. Выше раны на 4-6 см.**

9. При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается:

Выберите один ответ:

1. С наложения импровизированной шины
- 2. С наложения жгута выше раны на месте перелома**
3. С наложения давящей повязки

10. Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют подручные средства для их изготовления?

Выберите один ответ:

1. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.

2. Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.

3. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.

11. Какие из перечисленных мероприятий относятся к оказанию первой помощи?

Выберите один или несколько ответов:

1. восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей
2. применение лекарственных препаратов
3. выявление признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих жизни и здоровью
4. передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи
5. сердечно-легочная реанимация
6. определение признаков жизни у пострадавшего ребенка
7. придание оптимального положения телу
8. контроль состояния и оказание психологической поддержки
9. временная остановка наружного кровотечения
10. оценка обстановки и создание безопасных условий для оказания первой помощи
11. вызов скорой медицинской помощи

12. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

Выберите один ответ:

1. Остановка кровотечения, наложение повязки
2. Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
3. Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

13. О каких травмах у пострадавшего может свидетельствовать поза «лягушки» (ноги согнуты в коленях и разведены, а стопы развернуты подошвами друг к другу) и какую первую помощь необходимо при этом оказать?

Выберите один ответ:

1. У пострадавшего могут быть переломы костей голени и нижней трети бедра. При первой помощи наложить шины только на травмированную ногу от голеностопного до коленного сустава, не вытягивая ногу.
2. У пострадавшего могут быть ушиб брюшной стенки, перелом лодыжки, перелом костей стопы. При первой помощи вытянуть ноги, наложить шины на обе ноги от голеностопного сустава до подмышки.
- 3. У пострадавшего могут быть переломы шейки бедра, костей таза, перелом позвоночника, повреждение внутренних органов малого таза, внутреннее кровотечение. Позу ему не менять, ноги не вытягивать, шины не накладывать. При первой помощи подложить под колени валик из мягкой ткани, к животу по возможности приложить холод.**

14. В какой последовательности следует осматривать ребенка при его травмировании?

Выберите один ответ:

1. конечности, область таза и живот, грудная клетка, шея, голова
- 2. голова, шея, грудная клетка, живот и область таза, конечности**
3. грудная клетка, живот и область таза, голова, шея, конечности

15. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

Выберите один ответ:

1. Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
- 2. Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела**
3. Уложить пострадавшего на бок

16. Когда должен применяться непрямой массаж сердца?

Выберите один ответ:

1. при кровотечении
2. при применении искусственного дыхания
3. после освобождения пострадавшего от опасного фактора
4. при повышении артериального давления
- 5. при отсутствии пульса**

17. Что делать, если ребенок получил ожог пламенем, кипятком или паром?

Выберите один или несколько ответов:

1. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим охлаждать место ожога холодной проточной водой не менее 20 минут

2. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим приложить холодный предмет к месту ожога, предварительно обернув его куском ткани

3. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком

18.Как проверить наличие дыхания у ребенка при внезапной потере сознания?

Выберите один ответ:

1. в течение 10 секунд внимательно смотреть на его грудную клетку

2. наклониться к ребенку, приложить ухо к его грудной клетке и в течение 10 секунд прислушиваться

3. запрокинуть голову ребенка, поднять подбородок, в течение 10 секунд прислушиваться, пытаться ощутить дыхание ребенка на своей щеке, увидеть дыхательные движения его грудной клетки

19.Как следует уложить пострадавшего при потере им сознания и наличии пульса на сонной артерии для оказания первой помощи?

Выберите один ответ:

1. На спину с вытянутыми ногами

2. Чтобы пострадавший не мог погибнуть от удушья в результате западания языка, его следует положить на живот, чтобы вызвать рвотный рефлекс

3. Чтобы пострадавший не мог погибнуть от удушья в результате западания языка, его следует положить на бок так, чтобы согнутые колени опирались о землю, а верхняя рука находилась под щекой

4. На спину с подложенным под голову валиком

20.Признаки обморока

Выберите один или несколько ответов:

1. потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах

2. кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин)

3. потеря чувствительности

4. потеря сознания более 6 мин

21.Как проверить признаки сознания у ребенка?

Выберите один ответ:

- 1. аккуратно потормошить за плечи и громко спросить «Что случилось?»**
2. поводить перед ребенком каким-нибудь предметом и понаблюдать за движением его глаз
3. спросить у ребенка, как его зовут

22. В каком объеме проводятся мероприятия при прекращении сердечной деятельности и дыхания у пострадавшего?

Выберите один ответ:

- 1. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких) и НМС (непрямого массажа сердца).**
2. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких)
3. Проведение НМС (непрямого массажа сердца)

23. При попадании в глаза щелочного раствора:

Выберите один ответ:

1. создать пострадавшему покой
2. необходимо промыть глаза мыльным раствором
- 3. необходимо промыть глаза проточной водой в большом количестве**

24. Как следует расположить руки на грудной клетке пострадавшего при давлении руками на его грудину (выполнении непрямого массажа сердца)?

Выберите один ответ:

1. Основания ладоней обеих рук должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону левого плеча пострадавшего, а другой – в сторону правого плеча
- 2. Основания ладоней обеих рук, которые накладываются одна на другую, должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону подбородка пострадавшего, а другой – в сторону живота**
3. Давление руками на грудину выполняют основанием ладони только одной руки, расположенной на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка. Направление большого пальца не имеет значения.

25. Перелом это

Выберите один ответ:

- 1. трещины, сколы, раздробление костей**

2. разрушение мягких тканей костей
3. трещины, сколы, переломы ороговевших частей тела

26. Действия по помощи пострадавшему при попадании инородного тела в дыхательные пути:

Выберите один ответ:

1. Положить пострадавшего на бок и вызвать интенсивную рвоту.
- 2. Нагнуть туловище пострадавшего вперед, нанести несколько интенсивных ударов ладонью между лопаток, при отсутствии эффекта — обхватить пострадавшего сзади, надавить 4-5 раз на верхнюю часть живота.**
3. Нанести пострадавшему, стоящему прямо, несколько интенсивных ударов ладонью между лопаток.

27. Первая медицинская помощь при вывихе конечности?

Выберите один ответ:

1. Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт
- 2. Осуществить иммобилизацию конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт**
3. Дать обезболивающее средство, вправить вывих и зафиксировать конечность

28. Каковы признаки кровотечения из крупной артерии и первая помощь при ее ранении?

Выберите один ответ:

1. Одежда пропитывается кровью только в месте ранения (цвет крови не имеет значения), кровь вытекает из раны пассивно. Накладывается кровоостанавливающий жгут ниже места ранения не менее чем на 3-5 см.
2. Одежда быстро пропитывается кровью, кровь темного цвета вытекает из раны пассивно. Накладывается давящая повязка на место ранения.
- 3. Одежда пропитана кровью, кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струей. Накладывается кровоостанавливающий жгут выше места ранения не менее чем на 3-5 см.**

29. Основные правила оказания первой помощи при травматическом шоке:

Выберите один ответ:

- 1. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности, временная остановка кровотечения, борьба с болью, закрытие ран**

стерильными (чистыми) повязками, придание пострадавшему наиболее удобного положения, обеспечить приток свежего воздуха, организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.

2. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Снять одежду или ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.

3. Уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок.

30. При переломах костей конечностей накладывается шина:

Выберите один ответ:

1. ниже области перелома

2. выше и ниже области перелома, так чтобы шина захватывала не менее двух ближайших суставов

3. выше области перелома

31. Какие предпринять меры при подозрении на отравление ребенка?

Выберите один или несколько ответов:

1. удалить поступивший яд (например, вызвать рвоту)

2. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком, оказывая помощь при необходимости (например, при исчезновении признаков жизни приступить к сердечно-легочной реанимации)

3. прекратить поступление ядовитого вещества в организм ребенка (вынести его из загазованной зоны, удалить жало насекомого, стереть ядовитое вещество с поверхности кожи и т. д.)

32. Когда следует начинать сердечно-легочную реанимацию пострадавшего?

Выберите один ответ:

1. При наличии болей в области сердца и затрудненного дыхания

2. При потере пострадавшим сознания, независимо от наличия пульса на сонной артерии, и признаков дыхания

3. При потере пострадавшим сознания и отсутствии пульса на сонной артерии, а также признаков дыхания

33. Как обеспечить восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей пострадавшего при подготовке к проведению сердечно-легочной реанимации?

Выберите один ответ:

1. Уложить пострадавшего на спину и, не запрокидывая ему голову, сжать щеки, чтобы раздвинуть губы и раскрыть рот. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс.

2. Уложить пострадавшего на бок, наклонить его голову к груди. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс.

3. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс. Уложить пострадавшего на спину, запрокинуть ему голову, поднять подбородок и выдвинуть нижнюю челюсть.

34. Как определить наличие пульса на сонной артерии пострадавшего?

Выберите один ответ:

1. Большой палец руки располагают на шее под подбородком с одной стороны гортани, а остальные пальцы – с другой стороны

2. Три пальца руки располагают с правой или левой стороны шеи на уровне щитовидного хряща гортани (кадыка) и осторожно продвигают вглубь шеи между щитовидным хрящом и ближайшей к хрящу мышцей

3. Три пальца руки располагают с левой стороны шеи под нижней челюстью

35. Какова первая помощь при черепно-мозговой травме, сопровождающейся ранением волосистой части головы?

Выберите один ответ:

1. Наложить импровизированную шейную шину, на рану наложить стерильный ватный тампон, пострадавшего уложить на спину, приподняв ноги. По возможности к голове приложить холод.

2. Наложить импровизированную шейную шину. К ране волосистой части головы приложить давящую повязку из стерильного бинта, пострадавшего уложить на бок с согнутыми в коленях ногами, по возможности к голове приложить холод.

3. Шейную шину не накладывать, рану заклеить медицинским пластырем, пострадавшего уложить на бок только в случае потери им сознания

36. При каких состояниях ребенка педагог может оказать ему первую помощь?

Выберите один или несколько ответов:

1. ожоги

2. травмы различных областей тела

3. инородные тела верхних дыхательных путей

4. отморожения

5. высокая температура

6. отсутствие сознания

7. отравление

8. наружные кровотечения

9. боли в животе

10. остановка дыхания и кровообращения

11. боли в груди

37. Какова первая помощь при наличии признаков термического ожога второй степени (покраснение и отек кожи, образование на месте ожога пузырей, наполненных жидкостью, сильная боль)?

Выберите один ответ:

1. Полить ожоговую поверхность холодной водой, накрыть стерильной салфеткой и туго забинтовать

2. Вскрыть пузыри, очистить ожоговую поверхность от остатков одежды, накрыть стерильной салфеткой (не бинтовать), по возможности приложить холод, поить пострадавшего водой

3. Пузыри не вскрывать, остатки одежды с обожженной поверхности не удалять, рану накрыть стерильной салфеткой (не бинтовать), по возможности приложить холод и поить пострадавшего водой

38. При черепно-мозговой травме:

Выберите один ответ:

1. необходимо положить на голову тепло

2. необходимо положить на голову холод

3. необходимо наложить на голову марлевую повязку

39. Что нужно делать при сильном кровотечении у ребенка в результате травмы до прибытия бригады скорой медицинской помощи?

Выберите один или несколько ответов:

1. если давящая повязка не помогает и кровотечение не останавливается, прижать артерию пальцем, наложить кровоостанавливающий жгут

2. промыть рану, обработать ее, затем наложить салфетку, туго забинтовать

3. наложить на рану салфетку, прижать, туго забинтовать

4. обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи

40. Внезапно возникающая потеря сознания — это:

Выберите один ответ:

1. Шок
2. Мигрень
- 3. Обморок**

41. При артериальном кровотечении наложенный жгут нельзя держать более:

Выберите один ответ:

- 1. 1 ч**
2. 30 мин
3. 45 мин

42. На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?

Выберите один ответ:

1. Не более получаса в теплое время года и не более одного часа в холодное время года
- 2. Не более одного часа в теплое время года и не более получаса в холодное время года**
3. Время наложения жгута не ограничено

43. Что делать, если ребенок подавился и не может дышать, говорить и кашлять?

Выберите один или несколько ответов:

- 1. если удары в спину и толчки в верхнюю часть живота не помогли, уложить ребенка на пол, проверить признаки дыхания, при их отсутствии – вызвать скорую медицинскую помощь и приступить к сердечно-легочной реанимации**
- 2. выполнить толчки в верхнюю часть живота (детям до года – в грудь) до 5 попыток, если традиционные удары по спине не помогли**
- 3. ударить по спине между лопатками (до 5 попыток), наклонив ребенка вперед**

44. Признаки переохлаждения

Выберите один или несколько ответов:

1. нет пульса у лодыжек
- 2. посинение или побледнение губ**
- 3. озноб и дрожь**
- 4. нарушение сознания: заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение**

5. снижение температуры тела

6. потеря чувствительности

45.Третьим действием (третьим этапом) при оказании первой помощи является:

Выберите один ответ:

1. Предотвращение возможных осложнений
2. Прекращение воздействия травмирующего фактора
- 3. Правильная транспортировка пострадавшего**

46.К ушибленному месту необходимо приложить:

Выберите один ответ:

1. Грелку
- 2. Холод**
3. Спиртовой компресс

47.При проведении ИВЛ (искусственной вентиляции легких) методом «рот в рот» необходимо:

Выберите один ответ:

1. Зажимать нос пострадавшего только в случае, если носовые ходы свободны
2. Нос пострадавшему не зажимать
- 3. Свободной рукой плотно зажимать нос пострадавшего**

48.При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:

Выберите один ответ:

1. тепло
- 2. свободная повязка**
3. холод

49.Первым действием (первым этапом) при оказании первой помощи является:

Выберите один ответ:

- 1. Прекращение воздействия травмирующего фактора**
2. Правильная транспортировка пострадавшего
3. Предотвращение возможных осложнений

50.Как остановить кровотечение при ранении вены и некрупных артерий?

Выберите один ответ:

1. Наложить жгут ниже места ранения
- 2. Наложить давящую повязку на место ранения**
3. Наложить жгут выше места ранения

Тест: Правила поведения в походе.

1. Главной задачей при подготовке к походу является:

- А) выполнение целей и задач похода;
- Б) обеспечение безопасности;
- В) полное прохождение маршрута.

2. Из перечисленных объектов линейным ориентиром является

- А) граница леса;
- Б) автобус, стоящий на остановке;
- В) трактор в поле.

3. Наиболее удобной обувью в походе являются:

- А) резиновые сапоги;
- Б) полуботинки;
- В) кроссовки.

4. Чтобы высушить резиновые сапоги в походе, нужно

- А) вытащить из сапог стельку и протереть внутри досуха тряпкой;
- Б) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;
- В) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить около костра.

5. Верхняя одежда туриста должна быть:

- А) однотонного цвета;
- Б) из камуфляжной ткани;
- В) яркая, демаскирующая.

6. Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, необходимо (укажите последовательность действий цифрами):

- А) прислушаться к звукам;
- Б) определить, сколько времени двигались;
- В) остановиться и оценить ситуацию;
- Г) найти возвышенное место и оглядеться;
- Д) вспомнить свой путь;
- Е) искать дорогу или тропу, ручей или реку;
- Ж) осмотреться, искать затёсы или маркировку туристских маршрутов на деревьях;
- З) выйти на тропу, дорогу, к ручью.

7. Приметами хоженной тропы могут быть:

- А) высокая трава;

- Б) низкая трава;
- В) следы от транспорта;
- Г) сломанные ветки;
- Д) наличие следов птиц и зверей.

8. При устройстве навеса или шалаша крышу следует накрывать:

- А) сверху – вниз;
- Б) справа – налево;
- В) снизу – вверх;
- Г) слева – направо.

9. Если заблудился, нужно выходить к ручью или реке и идти вниз по течению, т.к.:

- А) вода необходима для питья;
- Б) можно ловить рыбу;
- В) можно выйти к поселению людей.