

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
от « 17 » августа 2024 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «СШ «Фаворит»
Виноградов Э.Ю.
« 17 » августа 2024 г.



Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общераз-
вивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Школа туриста»

Возраст участников: от 6.6 до 17 лет

Объем: 12 часов

Форма реализации: очная

Составитель: методист МБУ ДО «СШ «Фаворит»
Добринец А.И.

Ульяновск, 2024 г.

Содержание

№ п/п	Разделы	Стр.
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание программы	7
2.1.	Основы туристской подготовки	7
2.2.	Топография и ориентирование	11
2.3.	Краеведение	14
2.4.	Основы гигиены и первая помощь	15
2.5.	Общая и специальная физическая подготовка	16
3.	Учебный план программы	19
4.	Условие реализации программы	21
5.	Методические материалы	22
6.	Список литературы	23
7.	Приложение (Тесты)	27

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст.79);
- приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказом от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных

общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации "О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий".

Программа «Школа безопасности» разработана на основе типовой программы «Школа безопасности», утверждённой Региональным модельным центром дополнительного образования Ульяновской области.

Общеразвивающая программа «Школа туриста» туристско-краеведческой направленности.

Уровень освоения программы стартовый.

Актуальность программы.

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения. Чрезвычайная ситуация - это нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей на объекте или территории, вызванное аварией, катастрофой, стихийным бедствием, эпидемией, пожаром, применением способов поражения либо других факторов, которые могут привести к гибели людей и материальному ущербу. Наша общая задача - формирование у подрастающего поколения сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, обучение навыкам правильного поведения в экстремальных условиях, популяризация здорового образа жизни.

Программа разработана на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей Министерства образования и науки РФ «Школа безопасности», автор Маслов А.Г. - кандидат педагогических наук, заслуженный учитель РФ, заслуженный путешественник России.

Обучающиеся получают **стартовый уровень** знаний и умений туристской и общей физической подготовки, технико-тактических действий в экстремальных ситуациях.

Отличительной особенностью программы является:

- наличие социального заказа в области безопасного поведения, привлечение к совместным тренировкам, консультациям, проведению соревнований сотрудников МЧС.

Недостаточная подготовленность к экстремальным ситуациям может привести к тяжелым, а порой и трагическим последствиям. Чтобы избежать их, необходимо: знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;

- уметь выполнять особые действия, сообразные специфике конкретных экстремальных ситуаций;

- обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;

- обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных испытаний без негативных последствий для жизни и здоровья;

- быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовывать свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.

Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный.

Создание данной программы базируется на современных научно – методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 6.6 – 17 лет.

Дети находятся в сложном, с точки зрения восприятия окружающего мира, возрастном переходном периоде. Объединение «Школа безопасности» обеспечивает им условия для здорового образа жизни, общения, деятельности. И подростки приучаются сознательно подходить к своим жизненным проблемам. Педагог постоянно согласовывает свои действия с родителями, чтобы дети сумели развить свои адаптивные возможности и с наименьшими нервными, моральными и физическими издержками преодолели трудности роста и сложности жизни. Подросткам в этом возрасте не хватает общения друг с другом и со взрослыми, которые могли бы их выслушать, понять и постараться разобраться в их непростых проблемах.

Объем программы. Программа рассчитана на 12 дней –12 часов (1 час в день).

Формы обучения и виды занятий

Программа рассчитана на использование различных форм обучения (очная, электронное обучение и при необходимости обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Основной формой обучения в «Школе безопасности» являются теоретические, практические и комбинированные занятия. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Обучение в объединении очное, групповое. Группы могут быть разновозрастные. Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения туристической техники и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

Срок освоения программы: 12 дней.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в день, продолжительностью по 1 час (45 минут).

Количество обучающихся в группе составляет не более 20 человек.

Целью программы является формирование сознательного и

ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, обучение начальным навыкам правильного поведения в экстремальных условиях, готовности подрастающего поколения к защите Отечества.

Задачи:

Образовательные:

- дать обучающимся основы теоретических знаний о правильном поведении в экстремальных ситуациях, здоровье человека, физической культуре, спорте;
- выработать у детей начальные физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- дать начальные знания, умения и навыки по технике пешеходного туризма, необходимые для безопасной жизнедеятельности в условиях природной среды;
- ознакомить с техникой безопасности при проведении занятий по общеразвивающей программе, проведении туристических соревнований и походов.

Развивающие:

- оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни;
- воспитание у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи.
- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке.

Воспитательные:

- формирование навыков здорового образа жизни, заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

Планируемые результаты.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- правила безопасности участников туристских походов;
- особенности организации бивака в различных природных условиях;
- основы ориентирования на местности, условные знаки спортивных и топографических карт, устройство компаса;
- порядок действий в экстремальной ситуации во время путешествий;
- порядок оказания первой медицинской помощи;
- состав аптечки туристской группы и назначение лекарств;
- способы транспортировки пострадавшего;

Обучающиеся должны уметь:

- преодолевать разнообразные сложные препятствия во время

походов;

- организовывать страховку и безопасное прохождение природных препятствий;
- транспортировать пострадавшего с разными травмами;
- придерживаться правил санитарии, гигиены и техники безопасности;
- бережно относиться к оборудованию и снаряжению;
- оценивать собственные достижения и достижения других обучающихся;
- сотрудничать и распределять обязанности в туристской группе.

Метапредметные результаты:

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- воспитание навыка самостоятельных занятий;
- развитие навыков самосовершенствования.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого навыка здорового образа жизни, заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

2. Содержание программы.

2.1. Основы туристской подготовки

1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к

предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

2. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного маршрута (похода), требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Оборудование: Коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, инвентарь для изготовления носилок, палатка туристическая, палки для скандинавской ходьбы, рация полный комплект, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая.

3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для

забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, носилки спасательные, палатка туристическая, палки для скандинавской ходьбы, рация полный комплект, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая.

4. Подготовка к походу

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки однодневного и многодневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения похода. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Оборудование: компас жидкостной, навигатор, носилки спасательные, рация полный комплект, рюкзак, спальный мешок.

5. Питание в походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в однодневном походе. Составление меню, списка продуктов.

Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для однодневного похода.

Фасовка и упаковка продуктов.

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, набор котелков, навигатор, рюкзак, спальный мешок.

6. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (зав. питанием), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, палатка туристическая, палки для скандинавской ходьбы, рация полный комплект, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая.

8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания. Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Оборудование: Каска туристская, коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, носилки спасательные, палатка туристическая, палки для скандинавской ходьбы, рация полный комплект, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая, шины иммобилизационные вакуумные.

9. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета, выставки по итогам походов.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

2.2. Топография и ориентирование

1. Понятие о топографической карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топогр. карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Оборудование: компас жидкостной, навигатор.

2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Оборудование: компас жидкостной, карты топографические.

2. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте.

Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Оборудование: компас жидкостной.

3. Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков).

Оборудование: компас жидкостной.

4. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Оборудование: компас жидкостной.

5. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление

абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте.

Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

Оборудование: компас жидкостной, навигатор.

6. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Оборудование: компас жидкостной.

2.3. Краеведение

1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад

в его развитие. История своего населенного пункта.

2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

3. Изучение района путешествия.

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

2.4. Основы гигиены и первая помощь

1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности

человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

2. Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

3. Основные приемы оказания первой помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, носилки, рюкзак, спальный мешок, шины иммобилизационные.

4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со

штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, носилки спасательные, рюкзак, спальный мешок, шины иммобилизационные.

2.5. Общая и специальная физическая подготовка

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костносвязочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

3. Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными

гонками, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. *Упражнения для ног:* поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. *Упражнения для шеи и туловища:* наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. *Упражнения с сопротивлением:* упражнение в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы, игры с элементами сопротивления. *Упражнения с предметами:* скакалкой, гантелями, штангой, мешками с песком. *Элементы акробатики:* кувырки, перевороты, полушпагат, полёт-кувырок вперёд с места и с разбега. *Гимнастические упражнения на снарядах:* гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца, прыжки с мостика и трамплина через «коня» и «козла».

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Кросс. Лыжный спорт. Плавание.

4. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов:

Упражнения для развития выносливости. Бег (кросс) в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 6 км. Марш броски. Плавание. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных

условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам, по воде на мелком месте.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 метров. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег змейкой, боком, вперед спиной и др.;

Упражнения на развитие ловкости и равновесия: Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину через препятствия, прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Спортивные игры с мячом, слалом между деревьями, и т.п.;

Упражнения для развития силы и силовой выносливости: Разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из виса. Подъем переворотом на перекладине. Подъем коленей в висе. Приседания на одной ноге, приседания на двух ногах и с отягощением. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах, тяга штанги, жим штанги. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку. Броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами). Упражнение со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабления мышц: Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с гимнастическими палками. Размахивания руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

3. Учебный план программы на 12 часов

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	0.10	0.10	-	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	0.30	0.10	0.20	тест
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	0.30	0.10	0.20	опрос
1.4	Подготовка к походу	0.30	0.10	0.20	опрос
1.5	Питание в походе	0.30	0.10	0.20	опрос
1.6	Туристские должности в группе	0.10	0.10	-	-
1.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	1.30	0.10	1.20	опрос
1.8	Техника безопасности при проведении походов, учебных занятий	0.20	0.20	-	-
1.9	Подведение итогов похода	0.10	0.10	-	опрос
Всего:		4.20	1.40	2.40	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической карте	0.20	0.10	0.10	опрос
2.2.	Условные знаки	0.30	0.10	0.20	тест
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	0.10	0.10	-	-
2.4.	Компас. Работа с компасом	0.20	0.05	0.15	наблюдение
2.5.	Измерение расстояний	0.10	0.10	-	-
2.6.	Способы ориентирования	0.10	0.10	-	-
2.7.	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	0.20	0.10	0.10	опрос
Всего:		2	1.05	0.55	
3. Краеведение					

3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	0.15	0.15		-
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	0.10	0.10		-
3.3.	Изучение района путешествия	0.15	0.15		-
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	0.10	0.10		-
Всего:		0.50	0.50		
4. Основы гигиены и первая помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	0.10	0.10		-
4.2	Походная медицинская аптечка	0.15	0.15	-	-
4.3	Основные приемы оказания первой помощи	0.30	-	0.30	тест
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	0.20	-	0.20	наблюдение
Всего:		1.15	0.25	0.50	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	0.10	0.10	-	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	0.10	0.10	-	-
5.3	Общая физическая подготовка	1.25	-	1.25	наблюдение
5.4	Специальная физическая подготовка	1.50	-	1.50	наблюдение
Всего:		3.35	0.20	3.15	
ИТОГО:		12			
Проведение однодневного похода - вне сетки часов - 8 часов.					

4. Условия реализации программы

При реализации программы может использоваться сетевая форма.

Материально-техническая база

- помещение для проведения занятий (класс);
- мебель и оборудование: доска, столы, стулья;
- освещение помещения – согласно нормам, соблюдение санитарно-гигиенических условий (проветривание, влажная уборка).

Оснащение (материально-техническая база)

№ п\п	Наименование	Ед. изм.	Кол-во
2	Коврик теплоизоляционный для туризма	шт.	17
3	Компас жидкостной	шт.	5
4	Набор котелков	шт.	1
5	Навигатор	шт.	1
7	Палатка туристическая	шт.	4
9	Рюкзак	шт.	17
10	Спальный мешок	шт.	17
11	Рация	Компл.	2
12	Тент от дождя	шт.	2
13	Тренога костровая	шт.	2
14	Шины иммобилизационные вакуумные	Компл.	1

Рекомендуемое личное снаряжения для обучающихся для участия в учебно-тренировочных походах и соревнованиях в полевых условиях более 1-го дня

1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам)
2.	Тренировочный костюм (должен прикрывать локти и колени)
3.	Накидка от дождя
4.	Штормовой, ветрозащитный костюм
5.	Куртка тёплая

6.	Шапка тёплая
7.	Рукавички или перчатки тёплые
8.	Рукавицы брезентовые
9.	Свитер тёплый
10.	Носки простые и шерстяные
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож)

Методические условия:

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований);
- положения по организации и проведению соревнований;
- протоколы соревнований;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на соревнованиях).

5. Методические материалы

Программа воспитания и развития у воспитанников объединения необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы. Все обучающиеся должны проходить медицинский осмотр не реже 1 раза в год. Обучающиеся, участвующие в соревнованиях, должны иметь страховой полис от несчастного случая. Особое внимание необходимо уделять обеспечению безопасности при проведении каждого занятия, тренировки, похода, старта.

Методы обучения

- объяснительно-иллюстративный;
- наглядный;
- игровой;
- метод проблемного изложения;
- практический;
- организация тренировочного процесса.
- формы организации образовательного процесса
 - групповая

Формы организации учебного занятия

- беседа;
- учебно-тренировочные занятия;

Педагогические технологии

- развивающее обучение;
- разноуровневое обучение;
- коллективная система обучения;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии и др.

Педагогические принципы туристско-спортивного объединения:

- обеспечение общественно-полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-спортивной и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами инициативы,

самообслуживания, самоанализа и самоподготовки;

- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха, для каждого обучающегося;
- организация работы объединения как источника положительных эмоций.

Дидактические материалы

- Картографический материал.
- Фильмы.
- Туристский инвентарь.
- Тесты

6. Список литературы

Для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист», 1989.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
5. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
6. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
9. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ "Русский раритет", 1993.
10. Выживание. Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев, Минск, ООО "Лазурак", 1996.
11. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
12. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
13. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
14. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
15. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
16. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении

- туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур Минобразования России, 1997
 18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
 19. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
 20. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
 21. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
 22. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
 23. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
 24. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
 25. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
 26. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
 27. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение 1991.
 28. Параметры риска. Сост. Репин Л., М., "Молодая гвардия", 1987.
 29. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
 30. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
 31. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
 32. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
 33. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
 34. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
 35. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
 36. Шibaев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
 37. Шibaев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур

МО РФ, 1996.

38. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
39. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
40. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.

Для обучающихся и родителей:

1. Амундсен Р. Собрание сочинений 1-5 том, Ленинград, изд. Главсевморпути, 1937.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Арсеньев В.К. В дебрях Уссурийского края. – М.: Моск. рабочий, 1956.
4. Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. – М.: Мысль, 1983.
5. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М., "Знание", 1990.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
9. Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М., "Мысль", 1976.
10. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М., "Лесная промышленность", 1971.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
12. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
13. Кублицкий Г. Весь шар земной. М., "Детская литература", 1986.
14. Кук Ф. Мое обретение полюса. М., "Мысль", 1987.
15. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
16. Лондон Д. Любовь к жизни. Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977 г.
17. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
18. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
19. Справочник путешественника и краеведа. Под. ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.

20. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
21. Федоров Ф.В. Дикорастущие пищевые растения. Чебоксары, Чувашское книжноеиздательство, 1989.
22. Федосеев Г. Смерть меня подождет. М., "Молодая гвардия", 1964.
23. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
24. Штюмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
25. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.

Тесты

1. Тест по теме «Личное и групповое снаряжение»

2. Нужно ли заранее продумать и подобрать туристическое снаряжение в соответствии с местом и целью похода?

Да
Нет

3. Что из перечисленного не относится к категориям туристического снаряжения?

Личное
Специальное
Специфическое

4. К какому типу туристического снаряжения относятся одежда, спальник, личная посуда?

К личному
К групповому
К специальному

5. К какому типу туристического снаряжения относятся палатка, варочная посуда, топоры, карты?

К личному
К групповому
К специальному

6. Что такое специальное снаряжение?

Аптечка
Личные вещи
Средства передвижения и страховки

7. Существуют ли специальные требования к обуви, предназначенной для пеших, горных, водных и лыжных походов?

Да, обувь должна быть на размер больше
да, только новая, не разношенная обувь
нет, любая подойдет

8. Какие факторы влияют на комплектацию аптечки?

- Численность группы
- Сложность похода
- Удаленность маршрута
- Время года
- Все перечисленное

9. Нужно ли брать с собой лекарственные препараты — жаропонижающие, болеутоляющие, средства от отравления?

- Да
- Нет

10. Какой предмет группового снаряжения должен быть у каждого туриста?

- Аптечка
- Спички
- Топор

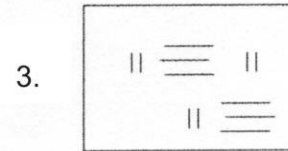
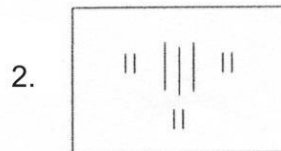
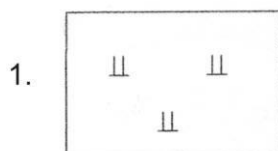
11. Существует ли ограничение по весу для группового снаряжения для участников похода?

- Да, по возрасту и полу
- Нет

2. Тест по теме «Топография»

А. Выбрать из предложенных вариантов правильные ответы

1. Каким условным знаком изображают «сенокос заболоченный»:



2. Какой масштаб принадлежит мелкомасштабной карте:

- 1. 1 : 100 000;
- 2. 1 : 1 000 000;
- 3. 1 : 500 000.

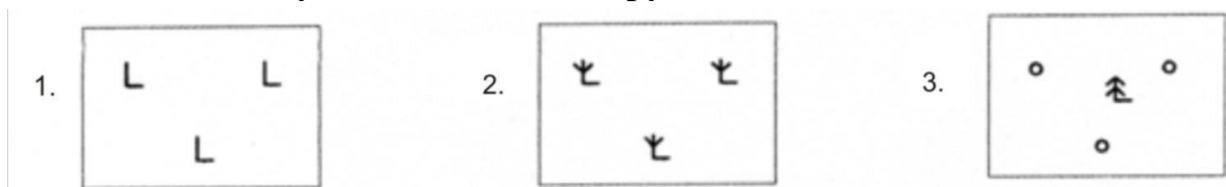
3. Через какое расстояние вычерчивается сетка для системных условных знаков (сенокос, пастбище, залежь) в масштабе 1:10 000:

1. через 5 мм;
2. через 7 мм;
3. через 8 мм.

4. Географические координаты можно определить:

1. по плану;
2. по карте;
3. на глаз.

5. Как выглядит условный знак «вырубленный лес»



6. Система линий, ограничивающая географическое содержание карты – это...:

1. внутренняя рамка карты;
2. рамка карты;
3. внешняя рамка карты.

7. Математическая основа географической карты – это...:

1. компоновка;
2. границы;
3. картометрические графики.

8. Что не входит в условные обозначения, применяемые в топографических картах:

1. условные знаки
2. их цветовое оформление
3. пояснительные надписи
4. цифровые обозначения
5. разъяснительные надписи

9. Топографические карты – это:

1. карты местности
2. атлас автодорог
3. измерительные документы
4. специальные обзорно-географические карты
5. измерительные документы и основные источники информации о местности

10. Что обозначает данный условный знак:



1. Метеорологические станции
2. Дома лесников
3. Телеграфные, радиотелеграфные конторы и отделения телефонных станций
4. Памятники, монументы, братские могилы

11. Что обозначает данный условный знак:



1. Линии связи (телефонные, телеграфные, радиотрансляции)
2. Линии электропередач на деревянных опорах
3. Линии электропередач на металлических или железобетонных опорах
4. Каменные, кирпичные стены и металлические ограды

12. Что обозначает данный условный знак:



1. Разрушенные и полуразрушенные строения
2. Развалины
3. Торфоразработки
4. Разрушенные и полуразрушенные кварталы

13. Каким цветом отображается на топографических картах автострада:

1. желтым
2. зеленым
3. черным
4. коричневым
5. оранжевым

14. Каким цветом отображается на топографических картах искусственные образования рельефа:

1. желтым
2. зеленым
3. черным
4. коричневым
5. оранжевым

15. Что не относится к видам горизонталей:

1. сплошные линии
2. сплошные горизонталы
3. основные горизонталы
4. половинные горизонталы
5. вспомогательные горизонталы

16. «Рельеф местности» -это.

1. совокупность неровностей земной поверхности, количество и качество объектов на ней, природные происхождения на ней;
2. совокупность неровностей земной поверхности;
3. совокупность неровностей земной поверхности, количество и качество объектов на ней.

17. Классификация местности по характеру рельефа бывает:

1. равнинная, холмистая;
2. равнинная, горная;
3. равнинная, горная, холмистая

18. К пустынно-степной местности относятся:

1. сухие пустыни, полупустыни, степи;
2. пустыни, сухие пустыни;
3. пустыни, сухие пустыни, полупустыни и степи.

19. Почвенно- грунтового покрова или грунт-это.

1. название верхнего слоя земной поверхности, с которым непосредственно соприкасается человек в своей повседневной хозяйственно-строительной деятельности;
2. название верхнего слоя земной поверхности, которая изменяется в зависимости от природных условий;
3. поверхность земли, формируемая не зависимо от деятельности человека.

20. Определение «болотистой местности».

1. относятся участки земной поверхности, почти сплошь или в значительной своей части занятые избыточно увлажненными почвами;
2. относятся участки земной поверхности, в значительной своей части занятые избыточно увлажненными почвами;
3. относятся участки земной поверхности, сплошь занятые избыточно увлажненными почвами.

21. Определение «леса».

1. большая площадь земли, заросшая деревьями.
2. площадь земли, заросшая деревьями.
3. земля, заросшая деревьями.

22. По густоте и сомкнутости крон леса разделяют:

1. сплошной, густой, очень густой;
2. сплошной, густой, очень густой, редкий;
3. сплошной, густой, очень густой, редкий; редколесье.

23. По породе деревьев леса разделяют:

1. лиственные;
2. хвойные, смешанные;
3. лиственные, хвойные, смешанные.

24. Классификация дорог:

1. автострады, шоссе, усовершенствованные шоссе;
2. автострады, шоссе, грунтовые усовершенствованные шоссе и грунтовые дороги;
3. автострады, шоссе, грунтовые усовершенствованные шоссе и грунтовые дороги, полевые и лесные дороги, караванные пути и выючные тропы, пешеходные тропы, зимние дороги, дороги с деревянным покрытием.

25. Населенные пункты классифицируются на:

1. города;
2. города, поселки;
3. города, поселки, поселки городского типа.

В 2.

2.1. Дописать недостающую форму

26. Все объекты на топографических картах изображаются _____,

буквенно-цифровыми пояснениями и надписями. В комплексе они создают на карте наглядную картину отображаемой территории.

27. Циркуль – измеритель применяется для _____, откладывания и деления _____. Он имеет две шарнирно соединенные ножки с _____.

28. Чертеж – это _____, содержащий изображение изделия (или архитектурного сооружения), а также другие данные (технические требования, _____, масштаб), необходимые для его _____ (строительства) и контроля.

29. Пункты государственной _____ сети и астрономические пункты закреплены на местности _____, координаты которых

_____, поэтому на плане их располагают точно по

_____ и условные знаки вычерчивают с особой _____.

30. Прочитать чертёж – это значит представить по _____ изображениям _____ объёмную _____ изображенного на нём предмета.

3. Тест "Оказание первой помощи"

1. Признаки артериального кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

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