

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӢДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»  
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСПӢРЛУНА СОДТӢД КУЖӢМЛУНӢ ВЕЛӢДАНӢ  
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЫЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӢРИН»

Рекомендована  
Методическим советом  
Протокол № 05  
«29» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заместителя директора  
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»  
Н.В. Баскаковой  
№01-02/405 от « 02» июня 2023г.

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол №03  
«30» мая 2023 г



## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-спасатели»

### Направленность:

туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 2 года

### Составители:

Ушакова Ирина Вениаминовна,  
педагог дополнительного образования;

Ануфриева Диана Евгеньевна,

педагог дополнительного образования

Сыктывкар  
2023

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

**Дополнительная общеобразовательная – общеразвивающая программа «Юные туристы-спасатели» (далее Программа) разработана в соответствии:**

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;

- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Планом мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г.№385-р);

- Письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. №07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)»;

-«Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта» от 2021 года утвержденные ФГУБ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания»;

- Уставом образовательной организации;

- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;

- Образовательной программой образовательного учреждения.

***Направленность программы*** - туристско-краеведческая.

Данная программа разработана на основе типовых программ дополнительного образования детей «Юные туристы-многоборцы» (И.И. Махов, 2007г.), «Юные инструкторы туризма» (Маслов А.Г., 2002 г.), «Юные судьи туристских соревнований» (Ю.С. Константинов, 2001 г.).

Туристская деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие аспекты программы, рассмотрение которых направлено на выполнение следующих функций:

1) Воспитательная функция. Каждое туристское путешествие формирует определенный опыт терпеливого преодоления неудобств, воспитывает любовь и уважение к людям, родному краю, учит уважительно относиться к традициям своего и других народов;

2) Развивающая функция. В процессе путешествий происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;

3) Познавательная функция. Она заключается в познании мира, накоплении опыта, формировании мировоззрения каждого путешественника. Осуществляя поход или экскурсию по родному краю, юные краеведы и туристы получают знания о географических, исторических, экологических особенностях окружающей среды, учатся сохранять их для следующих поколений, что способствует развитию науки, культуры, искусства и других областей человеческого общества;

4) Социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.

5) Рекреационная функция. Туристские путешествия способствуют улучшению физического и психологического здоровья юных исследователей, которые получают новые впечатления.

### ***Актуальность программы***

В настоящее время в обществе ставится задача не только обучения детей основам безопасности жизнедеятельности, но и более широкая – формирование у них культуры безопасности жизнедеятельности. Для эффективного обучения детей безопасной жизнедеятельности необходимо, чтобы они успешно усваивали знания, вырабатывали умения и навыки, а также имели желание, интерес к обеспечению собственной безопасности и безопасности окружающих. Основная цель при этом – достижение такого уровня развития детей, их творческих сил и способностей, при которых они сумеют эффективно обеспечить безопасность жизнедеятельности и будут иметь соответствующую мотивацию.

Учебно-воспитательный процесс, в среде которого находится обучающийся школы, требует от него в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность детей направлена на активную деятельность (в том числе физическую) и непосредственное познание социального мира, окружающего его.

Спортивный туризм способствует решению актуальных проблем: отрицательное влияние улицы (преступность, вредные привычки, беспризорность), отрицательное влияние компьютера и телевизора. Учащиеся познают реальный мир, приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни. Познавание нового, изучение окружающей среды заложено в человеке природой, особенно это актуально для подростков и детей младшего школьного возраста. Поэтому данная программа является актуальной и необходимой, отвечает потребностям и запросам не только учащихся, но и их родителей, общества в целом.

### ***Отличительные особенности программы***

Программа интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, безопасность жизнедеятельности. В такой интеграции заключается новизна программы. Каждое направление физкультурно-спортивной деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает представление о физкультурно-спортивной деятельности в целом, нацелена на подготовку учащихся к участию в массовых туристско-краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного прохождения дистанций по спортивному туризму: лыжные, пешеходные (с этапом скалолазания), водные и спортивному ориентированию. В программу включены направления: пожарно-прикладной спорт, туризм, поисково-спасательные работы. Это позволяет применять полученные навыки в республиканских и всероссийских мероприятиях (соревнованиях) и в реальной жизни. Большое значение в этом направлении приобретает Всероссийское детско-юношеское общественное движение «Школа

безопасности». В рамках Движения ежегодно на муниципальном, региональном, межрегиональном и всероссийском уровнях проводятся соревнования «Школа безопасности» и полевые лагеря «Юный спасатель», которые позволяют охватить широкие слои учащихся, привить им практические навыки безопасного поведения в различных чрезвычайных и опасных ситуациях

Выделяются два аспекта спортивного туризма: туристские походы и туристские соревнования. Туристские соревнования, слеты – туристские праздники на природе, которые являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей - единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое, чего никогда не увидишь и не почувствуешь в городе.

Вид спорта "Спортивный туризм" включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я (2006-2009) и подтвержден Приказом Минспорттуризма России от 04.04.2012 № 262 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов»

Всероссийский реестр видов спорта ввел новые понятия для спортсменов-туристов. Все соревнования разделены на 2 дисциплины:

- дисциплина - «маршрут» — непосредственно походы и спортивные туры (в соответствии с категорией сложности);
- дисциплина - «дистанция» (бывшее «туристское многоборье») — в зависимости от сложности этапов делятся на классы с 1 по 6.

Класс дистанции условно соответствует категории сложности соответствующего похода.

В обеих дисциплинах соревнования проводятся по различным видам туризма: пеший, водный, лыжный, горный, парусный, спелео, на средствах передвижения (велосипедные, автомото, конные), комбинированные.

При обучении по программе «Юные туристы-спасатели» приоритетной является основная дисциплина: дистанция - по виду «пешеходный туризм» и возможно включение по видам: дистанция - водная - байдарка, дистанция - лыжная, программа «Школа безопасности». В программу включено совершение пеших, водных, лыжных походов.

В содержании Программы занятий и соревнований входят элементы скалолазания.

#### ***Адресат программы***

Программа рассчитана на два года обучения для учащихся с 10 до 17 лет не имеющих медицинских противопоказаний. Учащиеся должны быть не младше 10 лет и могут не иметь спортивных разрядов и званий. В ходе реализации программы осуществляется дополнительный прием (добор) учащихся на любой год обучения с соответствующей подготовкой.

#### ***Объем и сроки освоения программы***

Программа рассчитана на 432 часа. Учебные часы распределены на 9 месяцев.

<b>Год обучения</b>	<b>Объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)</b>	<b>Годовая учебно-тренировочная нагрузка (часов за учебный год 36 недель)</b>
1	6	216
2	9	324
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>

### ***Режим занятий***

Количество часов по годам обучения, расписание занятий составляется в соответствии с новыми Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Продолжительность занятий по теоретической подготовке 1-2 часа, по практической подготовке в помещении и спортивном зале 1-2 часа, на местности 2-4 часа. Прогулки, экскурсии до 4 часов, соревнования 4-6 часов, походы 8 часов.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 15 человек, 2-го года – не менее 12 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (3-4 человека) и дифференцированные по уровню подготовки и физическим особенностям учащихся. Индивидуальные занятия предполагают занятия для отборочных соревнований высокого ранга (для одаренных детей).

Практические занятия проводятся в 1 - 3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, а также на местности и в помещении (в классе, спортивном зале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях, слетах, туриадах и других туристско-краеведческих мероприятиях.

### ***Формы организации образовательного процесса***

Широкое разнообразие форм проведения занятий предоставляют комплексные материально-технические возможности Учебно-воспитательного центра Государственного автономного учреждения дополнительного образования Республики Коми «Республиканский Центр детей и молодежи», это оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, актовый зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и краеведения. Учебно-тренировочные походы, соревнования, слеты, игровые и досуговые праздники проводятся в условиях природной среды: на Туристско-оздоровительной базе «Лыжная», Туристско-оздоровительной базе «Озёл», веревочном парке Детского оздоровительно-образовательного центра «Гренада», Детского оздоровительного лагеря «Мечта». Сочетание аудиторных, спортивных, тренажерных помещений и оснащенных тренировочных комплексов на свежем воздухе дают максимальный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект для учащихся.

Занятия проводятся очно, в группе. В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни и т.п.) может быть организовано дистанционное обучение. Организация деятельности детей проводится в различных формах:

- занятия по усвоению новых знаний и умений;
- занятия по закреплению и отработке навыков;
- работа в малых группах;
- самостоятельная работа;
- учебные, развивающие игры;
- творческие задания;
- коллективная творческая деятельность;
- походы выходного дня;
- экскурсии.

### **Цель и задачи**

**Цель:** формирование комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного прохождения спортивных маршрутов, а так же формирования у учащихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной

безопасности, получения ими практических навыков и умений поведения в природной среде и в экстремальных ситуациях.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение *следующих основных задач:*

Обучающие:

- формирование знаний, умений в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- формирование умений и навыков преодоления естественных препятствий при помощи туристской техники;
- формирование комплекса знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды.
- основы экологических знаний.
- совершенствование практических навыков и умений в вопросах действий в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, в оказании первой помощи.
- совершенствования уровня и качества практической подготовки учащихся по программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- приобретение знаний, умений и навыков по пожарно-прикладной подготовке;
- приобретение знаний, умений и навыков по правилам дорожного движения;
- подготовка сборной команды для участия в военно-спортивных играх 1 класса дистанций;
- расширение кругозора, закрепление и углубление знаний и сопутствующих им навыков, умений, формирование общей культуры

Развивающие:

- двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, выносливость, умение координировать движения, равновесие;
- познавательный интерес, внимание, память, логическое и образное мышление, воображение путём создания на занятиях активной познавательной атмосферы;
- способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время;
- развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;
- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;
- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результатов;
- развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов;

Воспитательные:

- высокий уровень активности и ответственности, силы воли, смелость, дисциплинированность;
- ценностные ориентиры на здоровый образ жизни;
- аккуратность и ответственность в работе;
- навыки соблюдения правил безопасности в соответствии с требованиями;
- воспитание гражданственности, патриотизма, чувства любви к Родине;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;
- воспитание коммуникативных навыков, умения работать в команде, поддержание духа команды.

## Содержание программы

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-образовательного и тренировочного процесса, в программе разработаны допустимые объемы теоретических, тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности по спортивному туризму учащихся.

Программа составлена с использованием инвариантных и вариативных блоков, предусматривает приобретение основных знаний по технике спортивного туризма и тактике выступлений на соревнованиях разного уровня сложности (класса), а также достижения спортивных разрядов спортивному туризму.

### Учебно-тематический план 1 год обучения

	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b><i>Общая подготовка</i></b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1	Нормативные документы. Правила спортивного туризма	2	2	-	Опрос
1.2	Оценка физподготовки	2	-	2	Сдача нормативов
<b>2.</b>	<b><i>Основы туристской подготовки.</i></b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	Опрос, поход
2.1	Организация, подготовка и анализ похода	2	1	1	
2.2	Учебно-тренировочный поход (УТП)	30	-	30	
2.3	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	4	3	1	
<b>3.</b>	<b><i>Тактико-техническая подготовка</i></b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	Опрос, зачет, контрольные старты
3.1	Снаряжение спортсмена-туриста	4	2	2	
3.2	Тактика преодоления дистанций по спортивному туризму	6	4	2	
3.3	Техника преодоления препятствий	44	-	44	
<b>4.</b>	<b><i>Пожарно-прикладная подготовка</i></b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	Опрос, зачет, соревнование
4.1	Пожар. Правила поведения.	6	5	1	
4.2	Средства пожаротушения	4	3	1	
<b>5.</b>	<b><i>Первая помощь</i></b>	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	
5.1	Первая помощь при ожогах, обморожениях	5	3	2	
5.2	Первая помощь при механических травмах	5	3	2	
5.3	Транспортировка пострадавшего	5	3	2	
<b>6.</b>	<b><i>Физическая подготовка</i></b>	<b>65</b>	<b>2</b>	<b>64</b>	Зачет, сдача нормативов
6.1	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	-	
6.2	Общая физическая подготовка.	25	-	25	
6.3	Специальная физическая подготовка.	28	-	28	
6.4	Упражнения в тренажерном зале Упражнения на скаладроме	10		10	
<b>7.</b>	<b><i>Физиология спортсмена</i></b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	Опрос, зачет
7.1	Режим и распорядок дня, питание спортсмена	6	6	-	
<b>8.</b>	<b><i>Контрольные старты и соревнования</i></b>	<b>27</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	
8.1	Контрольные старты и соревнования	24	-	24	

8.2	Промежуточная аттестация. Оценка физической подготовки	3		3	Сдача нормативов
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>37</b>	<b>179</b>	

### Содержание 1 год обучения

#### **1. Общая подготовка**

##### **1.1. Нормативные документы. Правила спортивного туризма.**

Теория: изучение регламента, правила вида «спортивный туризм».

#### **1. Основы туристской подготовки**

##### **2.1 Организация, подготовка и анализ похода**

Теория: Составление план - графика 1-2 –х дневного похода. Распределение обязанностей в группе.

Практическое занятие:

Заполнение маршрутной документации. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов. Составление отчета похода.

##### **2.2 Учебно-тренировочный поход**

Практические занятия: Снаряжение.

Установка различных видов палаток. Комплектование и подготовка снаряжения к походу. Уход за снаряжением. Правила безопасного пользования топором, пилой, ножом.

Практические занятия: Туристский быт.

Поход выходного дня с одной-двумя ночевками на ДОТ «Озел». Режим движения и отдыха в походе. Разведение костра и оборудование места для приема пищи. Ночевка в избе с печкой в зимнем походе. Правила обращения с печкой. Оборудование бивака в 2-х дневном летнем походе.

Практические занятия: Питание.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре и на печке.

##### **2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности**

Теория: Опасности в туризме субъективные и объективные. Действия участника, заблудившегося в лесу. Ядовитые растения и грибы.

Практические занятия:

Моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

#### **3. Тактико-техническая подготовка туриста-спортсмена**

##### **3.1 Снаряжение спортсмена-туриста**

Практические занятия:

Список и применение специального снаряжения. Предъявляемые требования к нему. Подгонка снаряжения и работа с ним. Подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям. Маркировка веревки. Подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям. Вязка узлов.

##### **3.2 Тактика преодоления дистанций по спортивному туризму**

Теория: Тактика командного прохождения дистанции. Распределение обязанностей. Взаимопомощь на дистанции. Выполнение тактической установки тренера. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия:

Отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму в зависимости от условий. Анализ и разбор соревнований.

##### **3.3 Техника преодоления препятствий**

Практические занятия:

Преодоление препятствий, встречающихся на дистанциях 1-го класса. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Взаимодействие участников на дистанции связка, работа с веревкой. Личное и командное прохождение



технических этапов. Организация самостраховки, организация сопровождения на технических этапах. Отработка скорости работы на технических этапах.

Обучение и отработка техники передвижения на лыжах: движение классическим ходом, коньковым ходом, спуски и подъемы на лыжах. Техника преодоления спусков и подъемов. Преодоление препятствий на лыжах: скоростной спуск, спуск с поворотами, по бугристому склону, спуск с торможением, подъем елочкой, лесенкой, зигзагом, траверс склона, преодоление лавиноопасного участка, участка тонкого льда, Тропление лыжни.

Группы узлов, их названия и применение на практике. Совершенствование техники вязки узлов.

#### **4. Пожарно-прикладная подготовка.**

##### **4.1 Пожар. Правила поведения**

Правила поведения во время пожара. Первая помощь при отравлении угарным газом.

Виды пожарно-прикладного спорта в программе соревнований «Серебряная штурмовка». Элементы пожарной эстафеты. Военно-прикладная полоса препятствий.

##### **4.2 Средства пожаротушения**

Теория: Устройство и принцип действия огнетушителей.

*Практические занятия:* Использование порошковых и углекислотных огнетушителей.

#### **5. Первая помощь**

##### **5.1 Первая помощь при ожогах, обморожениях**

Ожоги и обморожения. Оказание помощи при обморожении и ожогах.

##### **5.2 Первая помощь при механических травмах**

Теория: Перелом, вывих, растяжение. Переломы. Симптоматика. Имобилизация. Вывихи, разрывы связок и растяжения. Первая помощь при механических травмах. Практика: Методы транспортировки пострадавшего. Наложение повязок. Первая помощь при поражении аварийно – химическими опасными веществами, при бытовых отравлениях.

##### **5.3 Транспортировка пострадавшего**

Теория: Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Практика: Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штурмовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Изготовление носилок, транспортировки пострадавшего.

#### **6. Общая и специальная физическая подготовка**

##### **6.1 , самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Теория: Самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля.

Практические занятия:

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

##### **6.2 Общая физическая подготовка**

Практические занятия:

Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых для занятий спортивным туризмом. (кроссовая подготовка, лыжная подготовка – до 8 км., спортивные игры и эстафеты).

##### **6.3 Специальная физическая подготовка**

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости,

Упражнения для развития гибкости,

Упражнения для развития скоростных качеств.

Преодоление навесных переправ на скорость. Лазанье на скорость.

Развитие качеств, необходимых для участия в соревнованиях по туристскому многоборью, по преодолению туристской полосы, посредством специальных физических упражнений.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

#### **6.4 Упражнения в тренажерном зале, Упражнения на скаладроме.**

Техника безопасности при работе на скаладроме и в тренажерном зале.

Использование тренажеров для развития силы, выносливости, гибкости и скоростных качеств.

Упражнения для грудных мышц (отжимания, жим штанги лежа широким хватом и т.д.); Упражнения на бицепс и трицепс (подтягивания узким хватом, обратные отжимания, разведение гантелей в стороны и т. д.); На мышцы пресса (планка, боковые скручивания и т.д.); На мышцы ног (жим ногами, приседания и т.д.)

Зацепки и их использование; самостраховка при занятиях на скаладроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам

#### **7. Физиология спортсмена.**

##### **7.1 Режим и распорядок дня, питание спортсмена.**

Составление дневника самоконтроля. Физиология ССС, дыхательной системы спортсмена, распорядок дня, питание спортсмена.

#### **8. Контрольные старты и соревнования**

##### **8.1 Контрольные и тренировочные старты. Отработка навыков обучения на практике**

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2 класса.

Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ»). Контрольные и тренировочные старты.

### **Планируемые результаты**

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны:

#### **ЗНАТЬ:**

- правила поведения при пожаре;
- основные виды туризма;
- первичные средства пожаротушения;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- правила ухода за туристическим снаряжением;
- туристские узлы.

#### **УМЕТЬ:**

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- оказывать первую помощь;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- одевать страховочную систему;
- вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка, встречный);
- маркировать веревку;
- преодолевать дистанцию 2-го и 3-го класса.

#### **ИМЕТЬ НАВЫКИ:**

- преодоления препятствий на дистанциях 2,3 класса

### Этапы педагогического контроля 1 года обучения

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Критерии оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации
<i>Предметные результаты</i>					
1	<b>Основы туристской подготовки</b>	ПВД на 1-2 дня поход	Учащийся знает заполнение маршрутной документации. Учащийся умеет составить график маршрута на 1-2 дня	Исходя из уровня знаний организации похода. <i>Высокий уровень – отлично</i> <i>Средний уровень- средне</i> <i>Низкий уровень- плохо</i>	Текущий контроль,
2	<b>Тактико-техническая подготовка</b>	соревнования	Учащийся знает многообразие тактических способов преодоления дистанции, выбор наиболее оптимального решения для данных соревнований.	Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени: <i>Высокий уровень</i> 1-3 место <i>Средний уровень</i> -4-7 место <i>Низкий уровень</i> - 8 и ниже	Текущий контроль,
3	<b>Пожарно-прикладная подготовка</b>	соревнования.	-учащийся знает правила поведения во время пожара, первую помощь при отравлении угарным газом. -учащийся знает устройство и принцип действия огнетушителей	Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени: <i>Высокий уровень</i> 1-3 место <i>Средний уровень</i> -4-7 место <i>Низкий уровень</i> - 8 и ниже	Текущий контроль
4	<b>Первая помощь</b>	соревнования	-учащиеся знают оказание помощи при обморожении и ожогах. - учащиеся умеют транспортировать на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках.	Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени: <i>Высокий уровень</i> 1-3 место <i>Средний уровень</i> -4-7 место <i>Низкий уровень</i> - 8 и ниже	Текущий контроль

5	<b>Проверка уровня знаний за год</b>	соревнования	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учащиеся показывают результат на соревнованиях</li> <li>- Учащиеся знают как выработать тактические решения преодоления препятствия по заданной ситуации</li> </ul>	<p>Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени:</p> <p><i>Высокий уровень</i> 1-3 место</p> <p><i>Средний уровень</i>-4-7 место</p> <p><i>Низкий уровень</i>- 8 и ниже</p>	<b>Промежуточная аттестация</b>
<i>Личностные результаты</i>					
5			Выполнение разрядов		Текущий контроль
6	Личностные -выявление уровня мотивации и определение особенности отношения детей к занятиям в Центре, учебному процессу на основе эмоционального реагирования на ситуацию	Проведение анкетирования с помощью опросника «Учебная мотивация»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- положительное отношение к занятиям в Центре, большое желание ходить на занятия</li> <li>- положительное отношение к занятиям в Центре, но Центр привлекает таких детей внеучебной деятельностью</li> <li>- негативное отношение к занятиям в Центре, дезадаптация;</li> </ul>	<p>Критерии:</p> <p>0 - 10 баллов – низкая мотивация,</p> <p>11 - 20 баллов – средняя мотивация,</p> <p>21 - 30 баллов – высокий уровень мотивации,</p> <p>(Приложение № 5)</p>	Мониторинг 1 раз в год в конце учебного года

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Т	П	
<b>1.</b>	<b><i>Общая подготовка</i></b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
1.1	История развития спортивного туризма в России. История возникновения «Школы Безопасности» в РК и России	4	4		Опрос
1.2	Входящая диагностика. Оценка физической подготовки	2		2	Сдача нормативов
<b>2.</b>	<b><i>Тактико-техническая подготовка</i></b>	<b>164</b>	<b>8</b>	<b>156</b>	
2.1	Тактика прохождения дистанций	6	2	4	Опрос, зачет, контрольные старты
2.2	Техника преодоления препятствий	50	6	152	
<b>3.</b>	<b><i>Топография и ориентирование</i></b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
3.1	Способы ориентирования	4	2	2	
3.2	Соревнования и контрольные старты по ориентированию	2	-	2	
<b>4.</b>	<b><i>Поисково-спасательные работы</i></b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	Опрос, соревнования
4.1	Спасательные операции на воде	4	3	1	
4.2	Аварийные знаки.	4	3	1	
4.3	Поиск пострадавшего	4	3	1	
<b>5.</b>	<b><i>Общая и специальная физическая подготовка</i></b>	<b>74</b>	<b>1</b>	<b>73</b>	
5.1	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	Зачет, сдача нормативов
5.2	Общая физическая подготовка.	34	-	34	
5.3	Специальная физическая подготовка.	29	-	29	
5.4	Упражнения в тренажерном зале Упражнения на скаладроме	7	-	7	
<b>6.</b>	<b><i>Судейская подготовка</i></b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
6.1	Общая судейская подготовка.	2	2	-	Опрос, судейство на соревнование
6.2	Практика проведения соревнований и их судейства.	10	-	10	
<b>7.</b>	<b><i>Контрольные старты и соревнования</i></b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	
7.1.	<i>Контрольные старты и соревнования</i>	20	-	20	
<b>8.</b>	<b><i>Основы туристской подготовки (УТП)</i></b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	
8.1	Организация, подготовка и анализ похода	4	2	2	Опрос, поход
8.2	ТП (туристское снаряжение, туристский быт, питание) .	16	-	16	
8.3	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	2	1	1	
8.4	Промежуточная аттестация.	2	-	2	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>324</b>	<b>31</b>	<b>293</b>	

## 2 год обучения

### 1. Общая подготовка

#### 1.1 История развития спортивного туризма в России

Теория: Развитие спортивного туризма и ШБ в России.

### 2. Тактико-техническая подготовка

#### 2.1 Тактика прохождения дистанции

Теория: Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, выбор наиболее оптимального решения для данных соревнований. Тактика преодоления препятствий командой, лично спортсменом. Распределение обязанностей в команде. Определение порядка движения.

Практические занятия: Выработка оптимального тактического решения преодоления препятствия по заданной ситуации. Анализ соревнований.

#### 2.2 Техника преодоления препятствий

Практические занятия: Преодоление препятствий, встречающихся на дистанциях II класса соревнований по спортивному туризму. Отработка техники прохождения. Техническая вариативность наведения этапов (спуски, подъемы, переправа по бревну, навесная переправа). Личное и командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки. Совершенствование техники движения на лыжах, преодоление спусков и подъемов, повороты и торможения на лыжах. Совершенствование техники вязки узлов. Маркировка веревки.

### 3. Топография и ориентирование

#### 3.1 Способы ориентирования

Теория: Особенности ориентирования в лесной местности.

Практические занятия:

Выбор ориентиров по карте и на местности. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков. Особенности ориентирования в лесной местности.

#### 3.2 Соревнования и контрольные старты по ориентированию

Моделирование соревновательных ситуаций. Анализ и разбор результатов.

Практические занятия:

Совершенствование тактико-технических приемов и способов ориентирования. Моделирование соревновательных ситуаций. Участие в соревнованиях по ориентированию. Анализ и разбор результатов.

### 4. Поисково-спасательные работы

#### 4.1 Спасательные операции на воде

Бросание спасательного круга. Спасение пострадавшего, спасение плавсредства. Проведение реанимационных мероприятий.

#### 4.2 Аварийные знаки.

Передачи информации спасателям с использованием специальных знаков международной кодовой таблицы символов. Нужно постоянно быть готовым к подаче сигналов спасателям.

Самый простой способ подать сигнал — развести большой сигнальный костёр. Различные способы передачи сигналов бедствия.

#### 4.3 Поиск пострадавшего

В соответствии с Федеральным законом «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей» спасатели обязаны при выполнении аварийно-спасательных работ активно вести поиск пострадавших, принимать меры по их спасению и эвакуации, оказывать им первую и другие виды помощи, неукоснительно соблюдать технологию проведения аварийно-спасательных работ. Спасательные работы включают следующие этапы: поиск пострадавших; деблокирование пострадавших; оказание пострадавшим первой помощи; эвакуация пострадавших из зон опасностей (мест блокирования) на пункт сбора. Поиск пострадавших представляет собой совокупность действий спасателей, направленных на обнаружение, выявление местонахождения и состояния людей, установление с ними связи и определение видов и объемов крайне важной помощи.

Деблокирование пострадавших есть совокупность организационных мероприятий и технологических операций, выполняемых спасателями с целью доступа к пострадавшим, извлечения из мест блокирования, организации путей их эвакуации. Эвакуация пострадавших из мест блокирования состоит в организованной и быстрой доставке пострадавших в безопасные места, на пункты сбора или лечебные учреждения

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

### **5.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Теория: 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.

Практические занятия:

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **5.2 Общая физическая подготовка**

Практические занятия:

Развитие общей физической подготовки: кроссовая подготовка (бег на короткие и длинные расстояния), лыжная подготовка, общеразвивающие упражнения на различные части тела, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные и подвижные игры, ходьба, силовые упражнения.

Упражнения на силовые, скоростные качества спортсмена с использованием тренажеров в тренажерном зале ЦУВРа.

### **5.3 Специальная физическая подготовка**

Практические занятия

Развитие необходимых качеств, необходимых для занятий спортивным туризмом. *Упражнения на развитие выносливости:* беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег в «гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

*Упражнения на развитие быстроты:* Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий, «Челночный» бег. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

*Упражнения для развития силы:* отжимания, подтягивания, упражнения на пресс, многоскоки, прыжки с глубокого приседа, упражнения с глубокого приседа.

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:* Ходьба с выпадами, с крестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, на – зад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Тренировка на навесных переправах различных наклонов – крутонаклонная вверх и вниз. Преодоление туристской полосы препятствий с различными этапами на предельной скорости, до максимального количества раз. Эстафеты с элементами туризма и ориентирования.

Скалолазание (техника лазания по искусственному рельефу, правила скалолазания, приемы лазания).

## **6. Начальная судейская подготовка**

### **6.1 Общая судейская подготовка**

Теория: Виды и характер соревнований по спортивному туризму, командные и личные соревнования, эстафеты и их особенности.

### **6.2 Практика проведения соревнований и их судейство**



Практические занятия:

Участие в подготовке тур полосы. Судейство соревнований по спортивному туризму.

## **7. Контрольные старты и соревнования**

### **7.1 Контрольные и тренировочные старты. Отработка навыков обучения на практике**

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 3 класса.

Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ»). Контрольные и тренировочные старты.

## **8. Основы туристской подготовки**

### **8.1 Организация, подготовка и анализ похода**

Теория: Составление план - графика 1-2 –х дневного похода. Распределение обязанностей в группе.

Практическое занятие:

Заполнение маршрутной документации. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов. Составление отчета похода.

### **8.2 УТП**

Практические занятия: Снаряжение.

Установка различных видов палаток. Комплектование и подготовка снаряжения к походу. Уход за снаряжением. Правила безопасного пользования топором, пилой, ножом.

Практические занятия: Туристский быт.

Режим движения и отдыха в походе. Разведение костра и оборудование места для приема пищи. Оборудование бивака в 2-х дневном летнем походе.

### **8.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности**

Теория: Опасности в туризме субъективные и объективные. Действия участника заблудившегося в лесу. Ядовитые насекомые и пресмыкающиеся.

Практические занятия: Моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач

## **9. Воспитательная работа**

Организация и проведение воспитательной работы осуществляется, согласно поставленных воспитательных задач программы по направлениям:

-воспитание личных качеств: активность, ответственности, дисциплинированность, аккуратность и ответственность в работе, волевые качества.

-ориентиры на здоровый образ жизни;

- навыки соблюдения правил безопасности в соответствии с требованиями;

- воспитание гражданственности, патриотизма, чувства любви к Родине;

- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды;

- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;

- воспитание коммуникативных навыков, умения работать в команде, поддержание духа команды.

Мероприятия по воспитательной работе и работе с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальное общение, консультации, анкетирование родителей и учащихся, вовлечение родителей в совместные мероприятия) представлены в приложении к программе

### **Ожидаемые результаты**

По окончанию 2-го года обучения учебно-тренировочного курса учащиеся должны:

#### **ЗНАТЬ:**

- различные способы передачи сигнала бедствия;

- технику безопасности на занятиях, соревнованиях;

-тактические способы преодоления дистанций;

-особенности ориентировки в лесной местности;

- права и обязанности участников соревнований по спортивному туризму;
- упражнения для развития силы, гибкости, ловкости и выносливости;
- права и обязанности судьи этапа.
- правила поведения при встрече с ядовитыми насекомыми и пресмыкающимися.
- правила действия в случае потери ориентировки в лесу;

**УМЕТЬ:**

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- готовить снаряжение для преодоления дистанции;
- владеть спортивной терминологией;
- вырабатывать тактические решения преодоления препятствия по заданной ситуации; анализировать соревнования, личный результат;
- вести поиски пострадавших;
- определять азимут по карте и на местности;
- маркировать веревку;
  - вязать туристские узлы (булинь, штык, стремя, шкотовый, брамшкотовый, австрийский проводник).

**ИМЕТЬ НАВЫКИ:**

- использования комплексов общеразвивающих упражнений, спортивных и подвижных игр;
- правильного поведения на занятиях и соревнованиях;
- преодоления препятствий на туристских дистанциях 2-3 класса;
- в вязке узлов и их практического применения;
- в поиске пострадавшего.

### Педагогический контроль

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Критерии оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации
<i>Предметные результаты</i>					
1	<b>Основы туристской подготовки</b>	ПВД на 1-2 дня поход	Учащийся знает заполнение маршрутной документации. Учащийся умеет составить график маршрута на 1-2 дня	Исходя из уровня знаний организации похода. <i>Высокий уровень – отлично</i> <i>Средний уровень- средне</i> <i>Низкий уровень- плохо</i>	Текущий контроль,
2	<b>Тактико-техническая подготовка</b>	соревнования	Учащийся знает многообразие тактических способов преодоления дистанции, выбор наиболее оптимального решения для данных соревнований.	Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени: <i>Высокий уровень</i> 1-3 место <i>Средний уровень</i> -4-7 место <i>Низкий уровень</i> - 8 и ниже	Текущий контроль,
3	<b>Поисково-спасательные работы</b>	соревнования.	Учащиеся знают как вырабатывать тактические решения преодоления препятствия по заданной ситуации; умеют вести поиски пострадавших;	Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени: <i>Высокий уровень</i> 1-3 место <i>Средний уровень</i> -4-7 место <i>Низкий уровень</i> - 8 и ниже	Текущий контроль
4	<b>Первая помощь</b>	соревнования	-учащиеся знают оказание помощи при обморожении и ожогах. - учащиеся умеют транспортировать на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках.	Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени: <i>Высокий уровень</i> 1-3 место <i>Средний уровень</i> -4-7 место <i>Низкий уровень</i> - 8 и ниже	Текущий контроль
5	<b>Проверка уровня знаний за год</b>	соревнования	- учащиеся показывают результат на соревнованиях - Учащиеся знают как вырабатывать тактические решения преодоления препятствия по заданной ситуации	Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени: <i>Высокий уровень</i> 1-3 место <i>Средний уровень</i> -4-7 место <i>Низкий уровень</i> - 8 и ниже	<b>Промежуточная аттестация</b>

<i>Личностные результаты</i>					
5	Личностные -выявление уровня мотивации и определение особенности отношения детей к занятиям в Центре, учебному процессу на основе эмоционально го реагирования на ситуацию	Проведение анкетирования с помощью опросника «Учебная мотивация»	- положительное отношение к занятиям в Центре, большое желание ходить на занятия - положительное отношение к занятиям в Центре, но Центр привлекает таких детей внеучебной деятельностью - негативное отношение к занятиям в Центре, дезадаптация;	Критерии: 0 - 10 баллов – низкая мотивация, 11 - 20 баллов – средняя мотивация, 21 - 30 баллов – высокий уровень мотивации, (Приложение № 5)	Мониторинг 1 раз в год в конце учебного года

## Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение* учебного объединения для занятий спортивным туризмом

<p>Туристское снаряжение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рюкзак - 15 шт.</li> <li>• Спальный мешок - 15 шт.</li> <li>• Палатки - 8 шт.</li> <li>• Палатка "Зима" - 1 шт.</li> <li>• Печка к палатке "Зима" - 1 шт.</li> <li>• Система страховочная - 15 пар.</li> <li>• Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.</li> <li>• Аптечка - набор</li> <li>• Компаса жидкостные - 8 шт.</li> <li>• Катамараны</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Карты туристские, спортивные</li> <li>• Веревка основная 40м, 30м ,20м - 15 шт.</li> <li>• Веревка вспомогательная - 3 шт.</li> <li>• Карабин туристский с муфтой - 45 шт.</li> <li>• ФСУ («восьмерка» )- 8 шт.</li> <li>• «Жумар» - 8 шт.</li> <li>• Шлем защитный (каска) - 8 шт.</li> <li>• Лыжи, ботинки, крепления - по 15 пар.</li> <li>• Раздаточный материал</li> <li>• Аудио - видео средства</li> </ul>
--	--

#### *Информационное обеспечение*

- Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями
- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэшки с записями по темам программы.

#### *Кадровое обеспечение.*

- Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.

#### *Методическое обеспечение программы*

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отработывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

№	Раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Основы туристской подготовки	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, соревнование, поход	Словесный Наглядный Практически й	Картографический материал, атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, поход, наглядный материал, практическое задание
2.	Тактико-техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие,	Словесный Наглядный Практически	Картографический материал, атласы,	Соревнование, наглядный материал,

		тренировка	й	рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	практическое задание
3.	Топография и ориентирование	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, соревнование, поход	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
4.	Пожарно-прикладная подготовка	Лекция, беседа, наблюдение, встреча, самостоятельная работа	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	компьютер, видеопроектор, спортзал, уличная площадка	Устный опрос, викторина, кроссворд, игра,
5.	Поисково-спасательные работы	Лекция, беседа, наблюдение, встреча, самостоятельная работа	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	компьютер, видеопроектор, спортзал, уличная площадка	Лекция, беседа, наблюдение, встреча, самостоятельная работа
6.	Физическая подготовка	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
6.	Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопасности	Практическое занятие, тренировка	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
7.	Судейская подготовка	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
8.	Контрольные старты и соревнования	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы,	Соревнование, наглядный материал, практическое

				таблицы, тематические карточки, видео- фотоматериалы	задание
--	--	--	--	---	---------

### **Воспитательная работа**

С целью реализации учрежденческой Программы воспитания в Программу включен план воспитательной работы и работа с родителями.

Данная работа направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

#### **Задачи:**

- выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально-активных учащихся;
- развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно-патриотического воспитания, духовно-нравственных качеств учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;
- формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;
- предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;
- организация массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;
- организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;
- укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.

Для реализации поставленных задач предусматриваются следующие **формы воспитательной работы:**

- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, города, республики, России;
- проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;
- организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;
- обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период;
- организация совместных досуговых мероприятий с родителями (законными представителями).

План воспитательной работы с учащимися представлен в **Приложении №3**

Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого учащегося.

### **Работа с родителями**

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего

поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

**Целью работы** с родителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с родителями для создания единого образовательного пространства.

**Задачи:**

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;
- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;
- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

- родительские собрания;
- анкетирование родителей;
- организация совместных мероприятий;
- индивидуальное консультирование, беседы;
- информационная и просветительская работа.

### **Внеаудиторная самостоятельная работа с применением электронного обучения и дистанционных технологий**

На основании Положения ГАУ ДО РК «РЦДиМ» **«По реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»** и с целью реализации программы качественно и в полном объеме (в случаях, предусмотренных Положением ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «О требованиях к содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных - общеразвивающих программ») с последующим осуществлением текущего контроля может быть организована внеаудиторная (самостоятельная) работа с использованием электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий в части реализации программы:

- в рамках онлайн занятий посредством платформ: Zoom, VKЗвонки, Яндекс Телемост и др., педагог представляет теоретический материал по теме.
- в офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и др.
- индивидуальные консультации в чатах ВКонтакте, Одноклассники, ICQ, Там-Там, почта Mail.ru, Яндекс Почта и др.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной (самостоятельной) работы учащихся могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, зачеты, тестирование, творческий продукт учащегося Приложения №4



## Список литературы

### *Для педагогов*

- Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2001 г.
- Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., 2004 г.
- Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.
- Лукоянов П.И. Самодетельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000 г.
- Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002 г.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001 г.
- Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007 г.
- Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
- Регламенты по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2015 г.
- «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. М.: 1998 г.
- Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
- Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983 г.
- «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989 г.
  - А.Г.Маслов «Школа безопасности». М.,ГИЦ, 2000г.
  - Васильев В.А. Основы воинской службы. Ростов н/Д: Феникс, 2000,- 416 с.
  - Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., 1980.
  - Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М., 2000г.
- Курилова В.И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. Москва «Просвещение», 1988.
- Латчук В.Н., Миронов С.К., Мишин Б.И. ОБЖ. Планирование и организация работы в школе 5-11 кл. - М., «Дрофа», 2002г.

### *Для учащихся*

- Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник. - М.ФЦДЮТиК, 2007 г.
- Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2003 г.
- Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии.- М.:ЦДЮТиК, 2002 г.
- Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – М.: Изд-во «СЛОВО», 2005 г.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. ЦДЮТ РК, М: 1997 г.
- Шкенеv В.А. Спортивно прикладной туризм (программа, разработки занятий, рекомендации)
  - Валягина Е.Т. Лекарственные растения России, СПб МП «Издатель», 1993г.
  - Первая помощь в экстремальных ситуациях. Практическое пособие. - М, 2000г.
  - Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации.

- Учебник выживания /Пер. с англ. Ю.К. Рыбаковой. Мир книги 2006.
- Первая помощь в экстремальных ситуациях. Практическое пособие. - М, 2000г.
- Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. - М., «Просвещение» 1996



	<b>Теория Практика</b>					1 1							
4.3	Измерение расстояний. <b>Теория Практика</b>	2	1	1	1 1								
4.4	Способы ориентирования. <b>Теория Практика</b>	2	1	1			1	3					
4.5	Соревнования по ориентированию и контрольные. <b>Практика</b>	2	-	2									2
4.6	Промежуточный контроль <b>Практика.</b>	2	-	2					2				
<b>5.</b>	<b><i>Краеведение</i></b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>									
5.1	История города <b>Теория Практика</b>	4	2	2			2 2						
5.2	Экскурсионная программа, краеведческое ориентирование <b>Практика</b>	2	-	2					2				
5.3	Экология и туризм. <b>Практика</b>	2	-	2						2			
<b>6.</b>	<b><i>Физическая подготовка (беседа, лекция, медицинский осмотр, практические занятия на улице и в зале)</i></b>	<b>44</b>	<b>1</b>	<b>43</b>									
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. <b>Теория Практика</b>	3	1	2					1 2				
6.2	Общая физическая подготовка. <b>Практика</b>	17		17	4	2	2	2	2	2	2	2	2
6.3	Специальная физическая подготовка. <b>Практика</b>	17		17									
6.4	Упражнения в тренажерном зале и на скаладроме	7	-	7									
<b>7.</b>	<b><i>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности (беседа, лекция, зачет, практические занятия).</i></b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>									
7.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.	1	1		1								

	<b>Теория</b>												
7.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. <b>Теория</b> <b>Практика</b>	2	1	1								1 1	
7.3	Инструктаж по технике безопасности. <b>Теория</b>	1	1										
8.	<b>Контрольные старты и соревнования.</b> <b>Практика</b>	24		24	4	2	3	1	4	4	2	4	
8.1	<b>Итоговый контроль</b>	2		2									2
9.	<b>Воспитательная работа</b>												
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>31</b>	<b>185</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>

### Календарный учебный график 2 года обучения

№	Темы занятий (форма проведения занятий)	Кол-во часов			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
		Всего	Теория	Практика									
1.	<b>Общая подготовка</b>	6	4	2									
1.1	История развития спортивного туризма в России. История возникновения «Школы Безопасности» в РК и России	4	4				1						
1.2	Входящая диагностика. Оценка физической	2		2		2							





	<b>вкв</b>												
6.1	Общая судейская подготовка.	2	2	-				2					
6.2	Практика проведения соревнований и их судейства.	10	-	8		4		2			2		
<b>7.</b>	<b>Контрольные старты и соревнования</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>									
					2	4	3	1		3	3	1	3
7.1.	Контрольные старты и соревнования	20	-	2									2
<b>8.</b>	<b>Основы туристской подготовки (УТП)</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>2</b>									
									1 1			1 1	
8.1	Организация, подготовка и анализ похода	4	2	16									
									8			4	4
8.2	ТП (туристское снаряжение, туристский быт, питание)	16	-	2									
					1 1			1 1					
8.3	Обеспечение безопасности	2	1	4			2	1			1		





## Диагностические материалы

### Мониторинг результатов обучения (пример)

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень обученности (баллы)	Метод диагностики
<b>Теоретическая подготовка</b>			
Способность ответить на вопросы	учащийся овладел менее чем 0,5 объема знаний	Низкий уровень 1 балл	Собеседование  Тест
	учащийся способен ответить на половину и более вопросов	Средний уровень 2 балла	
	учащийся усвоил полный объем знаний	Высокий уровень 3 балла	
<b>Практическая подготовка</b>			
Владение техническими действиями	учащийся владеет менее половины используемых приемов и способов	Низкий уровень 1 балл	Практическое задание  Поход
	учащийся владеет половиной и более используемых приемов и способов	Средний уровень 2 балла	
	учащийся владеет всеми используемыми приемами и способами	Высокий уровень 3 балла	
<b>Общеучебные умения и навыки ребенка</b>			
Способность самостоятельно выполнить практические задания	учащийся испытывает затруднения при выполнении всех заданий	Низкий уровень 1 балл	Наблюдение
	учащийся выполняет некоторые задания с помощью педагога	Средний уровень 2 балла	
	учащийся умеет самостоятельно выполнить задания	Высокий уровень 3 балла	
<b>Личностные достижения учащихся</b>			
Стремление к высоким результатам обучения	учащийся не стремится к результатам	Низкий уровень 1 балл	Наблюдение
	учащийся не всегда стремится к результатам	Средний уровень 2 балла	
	учащийся всегда стремится к достижениям результатов	Высокий уровень 3 балла	

## Тест по физической культуре

### *Критерии оценки тестов*

100 - 81% правильных ответов – отлично

80- 66% правильных ответов - хорошо

65 - 50% правильных ответов - удовлетворительно

### • Тесты по ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

#### • Входящий

1. *Какие основные формы передвижения человека?*

А – бег

Б – прыжки

В – ползком

Г – ходьба

• *Какие физические упражнения оценивают развитие физических качеств человека?*

А – бег 30м

Б – бег 100м

В – челночный бег 3х10м

Г – подтягивание

Д – отжимание в упоре

Е – махи руками

Ж – вращение головой

• *Какие физические качества развиваются при выполнении упражнений по ОФП?*

А – сила

Б – быстрота

В – выносливость

Г – сообразительность

Д – гибкость

Е – координация движений

• *Что такое физические упражнения?*

А – двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье

Б – действия, которые развивают умственные качества человека

• *Какие упражнения развивают скорость?*

А – упражнения на изменение движения

Б – бег на короткие дистанции (30,60м) по звуковому сигналу

В – рывки во время медленного бега

Г – спортивные и подвижные игры

Д – эстафеты

Е – бег на марафонскую дистанцию

• *Какие виды спорта требуют преимущественного проявления выносливости?*

А – штанга

Б – лыжные гонки

В – спортивное ориентирование

Г – марафонский бег

Д – метание ядра

Е – плавание на длинные дистанции

Ответы: 1-а,б,г; 2-а,б,в,г,д; 3-а,б,в,д,е; 4-а; 5-а,б,в,г,д; 6-б,в,г,е

• **Текущий**

• *Что означает ОФП?*

А – общефизическая подготовленность означает состояние человека, которое приобретает в результате занятий физической подготовкой и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств для жизнедеятельности.

Б – ОФП означает физическое состояние человека, которое приобретает в результате занятий каким-либо видом спорта.

• *Какие физические качества развиваются при занятии ОФП?*

А – сила

Б – быстрота

В – выносливость

Г – скоростное чтение карты

Д – гибкость

Е – координация движений

3. *Что такое сила? Какие физические качества ее характеризуют?*

А – способность человека воздействовать на внешние силы или активно им противодействовать за счет мышечных напряжений.

Б – способность человека совершать движения за максимально короткое время.

1. *Что определяет величину нагрузки и продолжительность выполнения упражнений в ОФП?*

А – уровень подготовленности человека

Б – возраст

В – пол человека

Г – состояние здоровья

Д – самочувствие на момент занятия

Е – рост

Ж – вес

1. *Что понимают под физическими упражнениями в ОФП?*

А – двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества, укрепляют здоровье, повышают работоспособность человека

Б - двигательные действия, которые развивают те физические качества, которые необходимы для максимально лучшего результата в определенном виде спорта

1. *Что понимают под гибкостью в ОФП?*

А – свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой

Б – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

1. *Самостоятельные зачеты ОФП направлены на:*

А – улучшение физического развития

Б - улучшение умственного развития

В – повышение физической работоспособности

Г – повышение функциональных возможностей

1. *Что понимают под тестом в ОФП?*

А - физические упражнения (двигательные задания), с помощью которых оценивают физические качества человека

Б – это подбор вопросов, для выявления знаний в ОФП

Ответы: 1-а; 2-а,б,в,д,е; 3-а; 4-а,в,г,д; 5-а; 6-а; 7-а,в,г; 8-а.

• **Итоговый**

1. *Что включает в себя понятие ОФП?*

А – разностороннее воспитание физических качеств, которое не сводится к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но, так или иначе, обуславливают успех спортивной деятельности

Б – воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; оно направлено на максимально возможное развитие данных способностей

1. *Какие задачи решаются в процессе ОФП?*

А – повышение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма: дыхания, кровообращения, энергообеспечения

Б – повышение уровня основных физических качеств

В – развитие специальных физических качеств для избранного вида спорта

Г – повышение защитных функций организма

1. *При ОФП развиваются следующие основные физические качества:*

А – сила

Б – быстрота

В – выносливость

Г – скорость чтения карты

Д – гибкость

Е – координация движений

1. *Какие контрольные тесты применяются для определения ОФП занимающегося?*

А – бег 2000м, 3000м.

Б – плавание в течение 12 мин.

В – сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Г – бег 30, 60, 100м.

Д – прыжки в длину с места

Е – бег 20 км.

Ж – кистевая динамометрия

З – дистанция по спортивному ориентированию на лыжах

1. *Какие нагрузки применяются на занятиях ОФП?*

А – умеренные

Б – средние

В – высокие

Г – максимальные

6. *Какие отличительные особенности содержания занятий ОФП?*

А – всесторонняя физическая подготовка

Б – овладение техникой подводного плавания

В – овладение техникой прикладных, естественных упражнений типа бег, прыжки, плавание и др.

Г – подготовка специальных физических качеств для определенного вида спорта

• *Структура занятий по ОФП включает в себе:*

А – подготовительную часть (разминка)

Б – основную часть

В – заключительную часть

Г – обсуждение ошибок, допущенных на занятии ОФП

- *Планирование ОФП включает в себя:*

А – выбор физических упражнений по признакам их воздействия на функциональную активность органов и систем организма

Б – определение величины нагрузки, ее объема и продолжительности как в отдельно взятом занятии, так и в системе занятий

В – выбор соревнований, в которых необходимо принять участие

- *Какие упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают выносливость?*

А – бег

Б – прыжки

В – круговые движения руками

Г – наклоны, повороты, круговые движения туловища

Д – прыжки со скакалкой

- *Утренняя гимнастика состоит из:*

А – общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять без предметов или с предметами: гантелями, эспандерами, скакалками, и т.д.

Б – бега на 100 м с максимальной скоростью

Ответы: 1-а; 2-а,б,г; 3-а,б,в,д,е; 4-а,б,в,г,д,ж; 5-а; 6-а,в; 7-а,б,в; 8-а,б; 9-а,б,д; 10-а.

## • **Тесты по ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

### • **Входящий**

1. *Каким знаком на картах изображается место старта?*

А – квадрат

Б – треугольник

В – окружность

1. *Какие условные знаки относятся к группе линейных ориентиров?*

А – озёра и болота

Б – дороги и заборы

В – ямки и микроямки

1. *Каким цветом изображаются на картах спортивного ориентирования искусственные объекты?*

А – жёлтым

Б – синим

В – чёрным

1. *Дистанция, в спортивном ориентировании, которую можно пройти от одного КП к другому КП в любом порядке называется:*

А – дистанция в заданном направлении

Б – маркированная дистанция

В – дистанция по выбору

1. *Определите, какой из названных условных знаков лишний в данной строке?*

А – микрохолмик

Б – река

В – озеро

1. *Определите лишнюю деталь не входящую в устройство компаса.*

- А – колба
- Б – стрелка
- В – циферблат

1. *Компас – это прибор для определения:*

- А – расстояния
- Б – сторон горизонта
- В – направления ветра

1. *Каким цветом изображаются на спортивных картах рельеф?*

- А – черным
- Б – синим
- В – коричневым

1. *Какой цвет используется для обозначения дистанции на карте?*

- А – зеленый
- Б – синий
- В – красный

1. *Выбор пути и самостоятельное движение возможно только на:*

- А - Маркированной трассе
- Б - Заданном направлении

1. *Прокол иголкой на карте следует производить сразу после:*

- А - Отметки на контрольном пункте
- Б - Когда точно убедился, где находится контрольный пункт, но до финиша
- В - Того как финишировал

1. *При передвижении по местности карту нужно ориентировать:*

- А - Через каждые 5 минут
- Б - Постоянно при смене направления движения
- В - После взятия контрольного пункта

1. *Тормозные ориентиры это:*

- А - Ориентиры, которые могут «остановить во время движения»
- Б - Ориентиры, которые нельзя найти
- В - Ориентиры, которые относятся к искусственным сооружениям

1. *Определить точку стояния можно по:*

- А - Местным предметам
- Б - Солнцу
- В - Звездам

1. *Азимут можно определить с помощью:*

- А - Компаса
- Б - Курвиметра
- В - Карты

1. *Масштабы карт для спортивного ориентирования бывают:*

- А - 1:50000
- Б - 1:15000

В - 1:30

1. Если необходимо КП брать в определенном порядке, то это дистанция:
- А - По выбору
  - Б - Заданного направления
  - В - На маркированной трассе

18. Вид соревнований, где порядок прохождения КП задает начальник дистанции?
- А - Маркированная трасса
  - Б - Заданное направление
  - В - Дистанция по выбору

19. Что в первую очередь необходимо спортсмену для допуска к соревнованиям?
- А - Допуск тренера
  - Б - Допуск врача
  - В - Допуск директора организации

20. Линейными ориентирами называются:
- А - дороги, ручьи
  - Б - поля, открытые пространства
  - В - микрообъекты

21. Спортсмен, прошедший дистанцию по маркированной трассе, но не отметивший ни одного КП в карте и карточке будет:
- А - снят с дистанции
  - Б - получит максимальное количество штрафов
  - В - зачтут результат без штрафов

22. На дистанции маркированной трассы вы подошли к КП, местоположение которого не можете определить по карте. Ваши действия?
- А - сделаете прокол в любой точке карты и продолжите свой путь
  - Б - сориентируете карту по компасу и пройдете по дистанции до большого, точного ориентира, а затем, определившись, нанесете прокол КП в карте
  - В - подождете кого-то из соперников и спросите где находится КП

Ответы: 1 – Б, 2 – Б, 3 – В, 4 – В, 5 – А, 6 – В, 7 – Б, 8 – В, 9 – В, 10-б, 11-б, 12-б, 13-а, 14-а, 15-а, 16-б, 17-б, 18 – Б, 19 – Б, 20 – А, 21 – А, 22 - Б

• **Текущий**

- Какой прибор может определить точное расстояние пройденного пути по карте?
  - А – линейка
  - Б – курвиметр
  - В – измерительная лента

- Спортивные карты относятся к следующим категориям карт:
  - А – крупномасштабные
  - Б – мелкомасштабные
  - В – среднемасштабные

- В спортивном ориентировании при помощи компаса можно определить:
  - А – стороны горизонта
  - Б – координаты
  - В – азимут



- По классификации условных знаков к какой группе относятся тропинки и дороги?  
 А – камни и скалы  
 Б – рельеф  
 В – искусственные объекты

- К группе точечных ориентиров относятся:  
 А – россыпи камней  
 Б – сухая канава  
 В – микроямка

- Понятие дополнительная привязка – это:  
 А – вспомогательная веревка  
 Б – четкий ориентир на местности  
 В – бег за сильным ориентировщиком

- Что такое «высота сечения рельефа»?  
 А – расстояние между двумя соседними горизонталями по вертикали  
 Б – условные линии, обозначающие неровности земной поверхности  
 В – высота склона

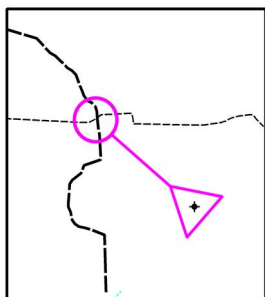
- Для рисовки спортивных карт обычно используют масштаб:  
 А – в 1см 1км  
 Б – в 1см 100м.  
 В – в 1см 10м.

- К площадным ориентирам относятся:  
 А – болота и поля  
 Б – заборы и канавы  
 В – микрообъекты

10. Азимутом называют угол между направлением на:  
 А – север и направлением на заданную точку  
 Б – север и направлением тени от солнца.  
 В – юг и направлением на объект

11. Выберите пару правильных ответов:

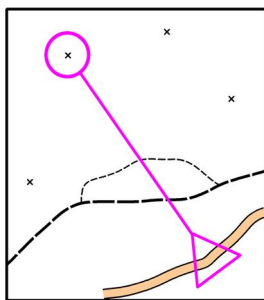
А.



1. Бег по азимуту

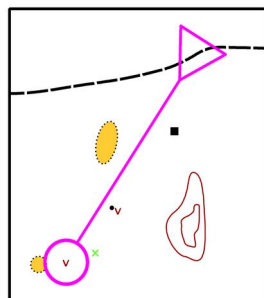
Б.

2. Точное чтение карты



В.

3. Бег в «мешок»



12. Какой прибор поможет определить точное расстояние пройденного пути по карте?

- А - линейка
- Б - курвиметр
- В - измерительная лента

13. Для достижения наилучшего результата на соревнованиях по спортивному ориентированию необходимо сочетание:

- А - максимальной скорости чтения карты и передвижения по местности
- Б - минимальная скорость чтения карты и передвижения по местности
- В - максимальная скорость чтения карты и минимальная скорость передвижения по местности

Ответы: 1-Б, 2-А, 3-Б, 4-В, 5-в, 6-Б, 7-А, 8-б, 9 –а, 10-а, 11 - 1-Б,2-А,3-В, 12 – В, 13 - А

• **Итоговый**

1. Грубый азимут - это:

- А – бег с упреждением
- Б – бег с использованием тормозных органов
- В – бег в «мешок»

1. Выбери «формулировку», которая подходит в данной ситуации. Когда говорится о влиянии скорости бега на качество ориентирования?

- А – «дурная» голова ногам покоя не даёт
- Б – волка ноги кормят
- В – бежать, не быстрее, чем думает голова

1. Что не верно? Опорные ориентиры делятся, на:

- А – ограничивающие
- Б – тормозные
- В – отвлекающие

1. Кислородный запрос – это:

- А – максимальное потребление кислорода
- Б – количество кислорода необходимое для выполнения всей физической нагрузки

В – это систематическое и планомерное использование физических упражнений с целью развития дыхательных качеств.

1. *Вы не вышли с привязки на КП. Ваши действия?*

А – выйти ещё раз на привязку и затем на КП

Б – начать искать в предполагаемом районе КП

В – бежать дальше, считая, что КП стоит не правильно

1. *Какие методы будут наиболее эффективными при анализе прохождения дистанции по спортивному ориентированию?*

А – письменный самоанализ, с последующим разбором в форме беседы с тренером

Б – дискуссия между участниками соревнований о прохождении дистанции

В – сравнение прохождения вариантов пути с лидером гонки

1. *Вы пришли в точку КП, а призм нет. Вы точно не уверены, что это та точка. Ваши действия?*

А – не теряя ни секунды, продолжу идти по дистанции

Б – выйду ещё раз на привязку и иду на КП

В – начну поиск по системе прочёсывания

1. *Выберите правильное значение выражения «привязка КП»?*

А – сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути

Б – конечный ориентир, с которого берётся КП

В – хорошо заметный ориентир, по которому участник может определить своё местонахождение

1. *Выберите правильное значение выражения «молоко»?*

А – участок местности насыщенный мелким рельефом

Б – труднопроходимый лес

В – участок местности не имеющий ориентиров

1. *Выберите правильное значение выражения «легенда КП»?*

А – уточнение местонахождения КП на объекте, местности и относительно её

Б – порядковый номер КП

В – ориентир, на котором установлен знак КП

1. *Вы приближаетесь к КП и видите, что несколько участников бегут в том же направлении. Ваши действия?*

А – спрошу, на какой КП они бегут

Б – пойду на КП не обращая на них внимания

В – побегу за ними

1. *Выберите правильное значение выражения «контрольное время»?*

А – время, с которого начинается хронометраж

Б – время, в течение которого участник может находиться на дистанции

В – время, полученное участником на маркированной дистанции за не правильно отмеченное КП

13. *Основная задача, решаемая на полигоне «Эллипс»:*

А - Развитие скорости чтения карты

Б - Развитие и совершенствование прохождения виражей

В - Освоение обгона соперника на узкой трассе

14. *Тактика спортсмена ориентировщика на старте в первую очередь зависит от:*

- А - от функциональной и технической подготовки спортсмена
- Б - умения настроиться на четкое взятие первого КП и погодных условий в день соревнований
- В - умения манипулировать соперниками и четко мобилизоваться в любой необычной предстартовой ситуации
- Г - умения управлять своим психическим и эмоциональным состоянием

15. Какие методы будут наиболее эффективными при анализе прохождения дистанций по спортивному ориентированию?

- А - письменный самоанализ, с последующим разбором в форме беседы с тренером
- Б - дискуссия между участниками соревнований о прохождении дистанции
- В - сравнение прохождения вариантов пути с лидером гонки

## Тесты по ТУРИСТКОЙ ПОДГОТОВКЕ

### Входящий

1. Какие виды туризма развиты в Республике Коми? (2 ответа)

- А – пеший туризм
- Б – водный туризм
- В – конный туризм
- Г – лыжный туризм
- Д – мототуризм
- Е – пещерный туризм (спелеотуризм)
- Ж - горный

1. Бивак – это...? (дай определение).

- А – вид развлечений в лесу
- Б – место, подготовленное для ночлега и отдыха
- В – туристический узел

1. Группа туристов пошла по маршруту на северо-восток. В каком направлении они должны выйти из лесу?

- А – на северо-запад
- Б – на юго-запад
- В – на юго-восток
- Г – на юг

1. Чтобы идти в поход необходимо...? (1 ответ)

- А – быть ловким, смелым
- Б – знать карту и стороны горизонта
- В – уметь готовить
- Г – учиться на отлично
- Д – уметь плавать

1. Какой из нижеперечисленных предметов относится к групповому снаряжению?

- А – палатка
- Б – котелок
- В – лыжи и ботинки
- Г – рюкзак.

Ответы: 1-А,Б,Г,Ж; 2-место привала; 3-Б; 4-Б; 5-А,Б.

### Текущий

1. Бивак – это ... (дать определение)

---

1. К личному снаряжению относится:

- А – спальник
- Б – котелок
- В – аптечка

1. К групповому снаряжению относится:

- А – рюкзак
- Б – топор
- В – ледоруб
- Г – лыжи

1. Когда группа туристов идёт по маршруту. Необходимо отдых чередовать с ходьбой так...:

- А – 30 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха
- Б – 45 мин. ходьбы, 15 мин. отдыха
- В – 60 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха

1. Перечислить виды туризма, развитые в РК. (3 вида)

---

---

---

1. К мелкомасштабной карте относится следующий масштаб:

- А – 1: 1500
- Б – 1: 15000
- В – 1: 150000

Ответы: 1-место привала; 2-А; 3-Б; 4-А; 5- лыжный, пеший, горный; 6 –В

• **Итоговый**

• Какие виды туризма не развиваются в Республике Коми:

- А. пеший
- В. горный
- С. лыжный
- Д. конный

• Что из снаряжения туриста является групповым:

- А. палатка
- В. спальник
- С. рюкзак
- Д. коврик

• К личному снаряжению туриста не относится:

- А. кеды
- В. ложка
- С. котелок
- Д. штормовка

• Собираясь в поход, необходимо взять с собой:

- А. компас
  - В. калькулятор
  - С. спички
  - Д. карту
- (исключите ненужную вещь)

• Передвигаясь по маршруту необходимо делать привалы через определенные промежутки времени, какие?

- А. 2 часа
- В. 40 минут
- С. 1 час
- Д. 20 минут

• Идя по проселочной дороге нужно двигаться:

- А. справа, по ходу движения
- С. посередине дороги
- В. слева, навстречу транспорту
- Д. рядом с дорогой по лесу

• Костер нельзя разжигать:

А. на поляне                      В. у реки                      С. под деревом                      Д. в карьере

• *Выберите верный ответ для оказания первой медицинской помощи:*

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| А. при ожогах                | 1. промыть, обработать зеленкой и наложить бактерицидный лейкопластырь |
| В. при порезах               | 2. наложить холод и сделать тугую повязку                              |
| С. при растяжениях и ушибах  | 3. обработать мазью  |
| Д. при потертостях и мозолях | 4. промыть, обработать йодом и перевязать                              |

• *Какую воду можно употреблять в походе:*

А. речную                      В. озерную                      С. кипяченную                      Д. талую

• *Для разжигания костра в походе нельзя использовать:*

А. валежник                      В. растущие деревья                      С. сухостой                      Д. бересту

• *В целях охраны природы, при оборудовании кострища, нужно:*

- А. перекопать землю и засыпать песком
- В. снять дерн и по окончании похода положить на место
- С. окопать место костра.

Ответы: 1. Д                      2. А                      3. С                      4. В                      5. В                      6. В  
7. С                      8. А- 3, В- 4, С- 2, Д- 1                      9. С                      10. В                      11. В

### **Тест по пожарно-прикладной подготовке.**

#### **1. Дайте определение понятию «пожар»:**

- Обусловленная воздействием человека огненная стихия, ограниченно поддающаяся контролю
- + Развивающийся стихийно и неконтролируемый процесс горения, который приводит к уничтожению материальных ценностей и представляет опасность для жизни людей
- Полностью контролируемый процесс горения

#### **2. Задачами пожарной профилактики являются:**

- + Создание превентивных мер, которые направлены на исключение возможности возникновения пожаров и минимизацию их последствий
- Организация мер по минимизации разрушительного воздействия огня на людей и материальные ценности
- Ограничение распространения огня

#### **3. Какой вид противопожарного инструктажа проходят работники при устройстве на работу?**

- Целевой
- Плановый
- + Первичный

#### **4. Опасными факторами пожара являются:**

- Пламя, искры и тепловой поток; снижение видимости в дыму
- Снижение концентрации кислорода в воздухе; повышение температуры окружающей среды; вероятный взрыв
- + Повышенная концентрация отравляющих продуктов горения и термического разложения; пламя, искры и тепловой поток; снижение видимости в дыму; снижение концентрации кислорода в воздухе

#### **5. Что означает знак?**



- Место размещения пожарного гидранта
- + Кнопка включения средств и систем пожарной автоматики
- Звуковой оповещатель пожарной опасности

**6. К вторичным проявлениям опасных факторов пожара, которые оказывают воздействие на материальные ценности и людей, относятся:**

- + Вещества, предназначенные для огнетушения
- Токсичные продукты горения
- Дым

**7. Для помещения, в котором возможно пребывание до 70 человек одновременно, предусмотрено ... пожарных выходов.**

- 3
- + 2
- 4

**8. Водные огнетушители предназначены для тушения пожаров класса (классов):**

- + А
- А и В
- В

**9. Как часто следует перезаряжать углекислотные огнетушители?**

- 1 раз в 3 года
- Не реже 1 раза в 7 лет
- + Не реже 1 раза в 5 лет

**тест 10. Укажите минимальное количество ручных огнетушителей, которые должны находиться на каждом этаже общественных зданий и сооружений.**

- 5
- + 2
- 4

**11. В какой цвет окрашивают пожарные шкафы?**

- + Красный
- Желтый
- Черный

**12. Какими огнетушителями можно тушить электроустановки?**

- Водные, пенные, порошковые
- + Водные, пенные, хладоновые, порошковые, углекислотные
- Углекислотные

**13. Если в электронагревательном приборе отсутствует терморегулятор, можно ли его эксплуатировать?**

- Да, в случае производственной необходимости
- Да, если есть разрешение пожарного инспектора
- + Нельзя ни при каких условиях

**14. Обычными объектами по степени опасности поражения молнией считаются:**

- + Здания, предназначенные для производства, проживания людей и торговли, высота которых не превышает 60 метров
- Малоэтажные жилые и общественные здания
- Одноэтажные промышленные здания

**15. Укажите удаленность площадок для курения от мест хранения известкового ила, удаленного из ацетиленового генератора:**

- 5 метров
- Не менее 7 метров
- + Не менее 10 метров

**16. Разрешено ли проводить погрузочно-разгрузочные работы с пожароопасными веществами при работающем двигателе автомобиля?**

- + Нет
- Да, если вещества относят к 1 или 2 классам опасности
- Да, если вещества относят ко 2 классу опасности

**17. Перегородка, используемая в качестве ограждения при проведении сварочных работ, должна иметь высоту не менее ... метров.**

- 1,6
- + 1,8
- 2,0

**18. Укажите, как следует складировать баллоны с горючим газом, не оснащенные башмаками?**

- Вертикально
- + Горизонтально на стеллажах или рамах
- В ячейках

**19. Функциями системы обеспечения пожарной безопасности являются:**

+ Тушение пожаров; проведение спасательных работ; противопожарная пропаганда; разработка и внедрение мер пожарной безопасности

- Проведение спасательных работ и работ по ликвидации последствий пожаров; государственный противопожарный надзор

- Ликвидация пожаров и их последствий

**тест-20. Что запрещено при эксплуатации систем вентиляции и кондиционирования воздуха?**

- Держать закрытыми двери венткамер
- Открывать вытяжные отверстия, решетки и каналы
- + Подключать к воздуховодам отопительное оборудование газового типа

**21. Расстояние между прожекторами и горючими конструкциями составляет:**

- Не менее 5 метров
- + Определяется техпаспортом прожектора
- Не менее 10 метров

**22. Как часто следует проводить эксплуатационные испытания пожарных лестниц и ограждений на крышах зданий и сооружений?**

- Не реже 1 раза в 3 года
- + Не реже 1 раза в 5 лет
- Каждые 2 года

**23. Укажите принцип расположения настенных звуковых оповещателей о пожаре.**

- + Расстояние от оповещателя до потолка не менее 150 мм
- Расстояние между оповещателями максимум 150 см
- Расстояние от пола до оповещателя не менее 200 см

**24. Единицей измерения предела огнестойкости строительных конструкций в зависимости от их способности сопротивляться воздействию пожара и распространению его опасных факторов являются:**

- Джоули в секунду
- Джоули на сантиметр квадратный
- + Минуты

**25. Огневой вид работ не является:**

- Газовая сварка
- Варка битумных масс



+ Штамповка

**26. В помещениях, где располагаются электросварочные установки, величина проходов составляет:**

+ Не менее 80 см

- От 60 до 120 см

- От 80 до 160 см

**27. Укажите сроки очистки воздухопроводов и вентиляционных камер от горючих производственных отходов.**

- По требованию государственной пожарной инспекции

+ Не реже 1 раза в год

- 1 раз в 3 года

**28. В помещениях, оборудованных ЭВМ, устанавливаются следующие виды пожарных извещателей:**

+ Дымовые

- Тепловые и дымовые

- Тепловые и пламени

**29. Укажите вид обуви, в котором работникам запрещено посещать склад, в котором хранятся баллоны с горючим газом.**

- С резиновой подошвой

+ Подбитая металлическими гвоздями или подковами

- Кожаная

**тест\_30. При возникновении пожара звонящий сообщает в пожарную службу следующие данные:**

- Адрес объекта, серьезность возгорания

- Адрес объекта, наличие на объекте пострадавших

+ Адрес объекта, точное место пожара, свои имя и фамилию

**31. Выход, который ведет на путь эвакуации, в безопасную зону или непосредственно из здания наружу – это:**

- Путь спасения

+ Эвакуационный выход

- Безопасный выход

**32. При смешивании битума с растворителями курение запрещено в радиусе ... метров.**

+ 50

- 40

- 25

**33. Место проведения огневых работ обязательно оснащают:**

- Пожарным гидрантом

- Ящиком с песком

+ Огнетушителем

**34. По степени горючести строительные материалы бывают:**

- Классов А, В и С

- Воспламеняемые и невоспламеняемые

+ Горючие и негорючие

**35. В случае возникновения пожара класса Е целесообразнее всего использовать огнетушитель ... вида.**

+ Углекислотного

- Пенного

- Водного

**36. Непосредственное руководство по тушению пожара возлагается на:**

- Руководителя организации, в которой случился пожар

- Представителя службы охраны труда

+ Старшее должностное лицо, первым прибывшее на место пожара

**37. Знак пожарной безопасности «Пожарный водосточник» имеет вид:**



**38. Покрывало для изоляции очага возгорания имеет размеры:**

- + Минимум 100 на 100 см
- Минимум 75 на 75 см
- Размер – любой, обязательна квадратная форма

**39. Воздушно-пенные огнетушители используют для тушения пожаров следующих классов:**

- А, В, С и Е
- В
- + А и В

**Тест по Первой помощи.**

1. Ожог – это:

- а) повреждение тканей организма под воздействием низких температур. Нередко сопровождается общим переохлаждением организма и особенно часто затрагивает выступающие части тела, такие как ушные раковины, нос, недостаточно защищённые конечности, прежде всего пальцы рук и ног
- б) повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры или действием некоторых химических веществ (щелочей, кислот, солей тяжёлых металлов и др.)+
- в) расстройство жизнедеятельности организма, возникшее вследствие попадания в организм яда или токсина, а также действие, вызвавшее такое заболевание (например, убийство или самоубийство с помощью яда).

2. По глубине поражения тканей ожоги делятся на:

- а) на 2 степени
- б) на 3 степени
- в) на 4 степени +

3. Какие существуют виды ожогов?

- а) химические и термические ожоги
- б) термические и солнечные ожоги
- в) химические, термические, электрические и лучевые ожоги +

4. Резкая краснота, боли, отёк и пузыри беспокоят пострадавшего 3- 5 дней. Признаки ожога кожи иногда дополняются признаками общего перегревания тела. К какому виду ожогов относится данный признак?

- а) солнечный ожог (лучевой) +
- б) химический ожог
- в) термический ожог

5. Первая помощь при химических ожогах:

- а) необходимо быстро удалить, пострадавшего из зоны огня. Если на человеке загорелась одежда, нужно немедленно снять ее или набросить на пострадавшего покрывало, пальто, мешок, шинель, то есть прекратить к огню доступ воздуха.
- б) необходимо сбросить пропитанную кислотой одежду, обильно промыть пораженные участки водой (под струей), затем обмыть их 2 % раствором пищевой соды или мыльной водой, чтобы нейтрализовать кислоту, и наложить сухие повязки. +
- в) пострадавшего следует обмыть, облить холодной водой, хорошенько напоить прохладной водой, чаем, молоком, смазать кожу борным вазелином.

6. К особым формам ожога относят:

- а) химические ожоги

б) лучевые ожоги (солнечные, рентгеновские и др.) и поражение электричеством +

в) термические ожоги

7. Какие факторы поражения при термических ожогах?

а) кислоты, щёлочи, соли тяжёлых металлов

б) пламя, жидкость, пар +

в) световое и ионизирующее излучение

8. Какие факторы поражения при химических ожогах?

а) кислоты, щёлочи, соли тяжёлых металлов +

б) пламя, жидкость, пар

в) световое и ионизирующее излучение

9. Первая медицинская помощь?

а) разрезать и снять одежду

б) устранить источник +

в) обезболить

10. Понятие отморожение или обморожение-это...

а) повреждение тканей организма под воздействием низких температур. Нередко сопровождается общим переохлаждением организма и особенно часто затрагивает выступающие части тела, такие как ушные раковины, нос, недостаточно защищённые конечности, прежде всего пальцы рук и ног +

б) повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры или действием некоторых химических веществ (щелочей, кислот, солей тяжёлых металлов и др.)

в) расстройство жизнедеятельности организма, возникшее вследствие попадания в организм яда или токсина, а также действие, вызвавшее такое заболевание (например, убийство или самоубийство с помощью яда)

11. Чаще всего отморожения возникают

а) в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже  $-10 \dots -20 \text{ }^\circ\text{C}$  +

б) осенью при температуре  $0 \dots -4 \text{ }^\circ\text{C}$

в) весной при температуре  $+5 \dots +10 \text{ }^\circ\text{C}$

12. Какие различают степени обморожения

а) лёгкую и тяжёлую

б) лёгкую, среднюю и тяжёлую +

в) простую и сложную

13. При тяжёлой степени обморожения наблюдается:

а) температура тела  $29-32 \text{ }^\circ\text{C}$ , характерны резкая сонливость, угнетение сознания, бессмысленный взгляд. Кожные покровы бледные, синюшные, иногда с мраморной окраской, холодные на ощупь. Пульс замедляется до 50-60 ударов в минуту, слабого наполнения. Артериальное давление снижено незначительно. Дыхание редкое — до 8-12 в минуту, поверхностное. Возможны отморожения лица и конечностей I—IV степени.

б) Кожные покровы бледные, синюшные, появляются «гусиная кожа», озноб, затруднения речи. Пульс замедляется до 60-66 ударов в минуту. Артериальное давление нормально или несколько повышено. Дыхание не нарушено. Возможны отморожения I—II степени.

в) температура тела ниже  $31 \text{ }^\circ\text{C}$ . Сознание отсутствует, наблюдаются судороги, рвота.

Кожные покровы бледные, синюшные, очень холодные на ощупь. Пульс замедляется до 36 ударов в минуту, слабого наполнения, имеет место выраженное снижение артериального давления. Дыхание редкое, поверхностное — до 3-4 в минуту.

Наблюдаются тяжёлые и распространённые отморожения вплоть до оледенения. +

14. Возникновению обморожений способствуют влажность и ветер. Зачастую возникновение подобных травм возможно при положительной температуре воздуха, при сильном ветре и высокой влажности. Ветер и высокая влажность усиливают теплоотдачу, снижают термоизолирующие свойства одежды и обуви. К какой причине обморожения относится данное описание?

а) состояние теплоизоляции конечности

б) погодные условия +

в) общее состояние организма

15. При обморожении пальцев, ушных раковин или других частей тела запрещено:

а) растирать обмороженные участки кожи снегом +

б) согревать эти места, прикрыв их руками в сухих тёплых перчатках

в) согревать руки, спрятав их в подмышках

16. Отморожению чаще всего подвергаются:

а) пальцы ног и рук, нос, ушные раковины +

б) голова

в) колени

17. Контактное обморожение возникает ...

а) при воздействии низких температур

б) при температурах близких к нулю (в том числе положительных) и длительном нахождении во влажной среде

в) при контакте с холодным предметом +

18. При попадании в холодную воду:

а) особое внимание следует уделить шее и затылку. Постараться не опускать их в воду.

Принять позу эмбриона. Одежду не сбрасывать, она будет продолжать греть. +

б) особое внимание следует уделить рукам, постараться не опускать их в воду

в) особое внимание следует уделить ногам

19. Обморожению больше всего подвержены:

а) взрослые

б) старики

в) пожилые люди и дети +

20. Как одеваться во время морозов, чтобы избежать обморожений?

а) необходимо одеваться таким образом, чтобы слои одежды не плотно прилегали друг к другу и оставляли между собой прослойки воздуха, которые отлично удерживают тепло. +

б) необходимо одеваться таким образом, чтобы слои одежды плотно прилегали друг к другу, не оставляя прослойку воздуха

в) необходимо одеваться, так чтобы было удобно двигаться

## **II вариант.**

1. Что такое ожог?

а) повреждение тканей организма под воздействием низких температур. Нередко сопровождается общим переохлаждением организма и особенно часто затрагивает выступающие части тела, такие как ушные раковины, нос, недостаточно защищённые конечности, прежде всего пальцы рук и ног

б) повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры или действием некоторых химических веществ (щелочей, кислот, солей тяжёлых металлов и др.) +

в) расстройство жизнедеятельности организма, возникшее вследствие попадания в организм яда или токсина, а также действие, вызвавшее такое заболевание (например, убийство или самоубийство с помощью яда).

2. Чаще всего отморожения возникают

а) в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже  $-10 \dots -20 \text{ }^\circ\text{C}$  +

б) осенью при температуре  $0 \dots -4 \text{ }^\circ\text{C}$

в) весной при температуре  $+5 \dots +10 \text{ }^\circ\text{C}$

3. Какие различают степени обморожения

а) лёгкую и тяжёлую

б) лёгкую, среднюю и тяжёлую +

в) простую и сложную

4. Какой степени тяжести ожоги относят к глубоким термическим ожогам?

а) II

б) III Б+

- в) III А
  - г) I
5. Выделите характерный признак отморожения II степени:
- а) некроз всей толщи кожи
  - б) обратимая сосудистая реакция
  - в) мраморность кожи
  - г) образование пузырей+
6. Какова причина ожогового шока?
- а) нарушение дыхания
  - б) интоксикация
  - в) болевой фактор+
  - г) психическая травма
7. При электротравме сначала необходимо:
- а) ввести спазмолитики
  - б) наложить асептическую повязку
  - в) прекратить воздействие тока на пострадавшего+
  - г) ввести эфиллин
8. Выберите препарат, который нужно ввести, если возникли судороги при электротравме:
- а) эфиллин
  - б) седуксен+
  - в) кордиамин
  - г) анальгин
9. Определите, какое среднее систолическое давление наблюдается при шоке II ст.:
- а) 105 мм рт. ст.
  - б) 100 мм рт. ст.
  - в) 85 мм рт. ст. +
  - г) 75 мм рт. ст.
10. Определите, что характерно для ожогов, которые были получены в помещениях?
- а) большая площадь
  - б) отравление угарным газом+
  - в) ожог дыхательных путей+
  - г) судороги
11. Признаки отморожения IV степени:
- а) некроз кожи и подкожной клетчатки
  - б) побеление кожи
  - в) некроз всей толщи кожи
  - г) некроз глубже лежащих тканей+
12. Признак термического ожога IIIА степени:
- а) обугливание тканей
  - б) некроз до сосочкового слоя+
  - в) некроз всей толщи кожи
  - г) обратимая сосудистая реакция
13. Признак ожогового шока:
- а) падение артериального давления+
  - б) потеря сознания
  - в) кровотечение
  - г) бледность кожных покровов
14. Отметьте, что характерно для торпидной фазы ожогового шока:
- а) апатия+
  - б) возбуждение
  - в) судороги
  - г) повышение АД
15. Признак ожога крепкими кислотами:
- а) образование пузырей

- б) гиперемия кожи
- в) колликвационный некроз
- г) коагуляционный некроз+

16. Площадь ожога нижней конечности:

- а) 7%
- б) 9%
- в) 27%
- г) 18%+

17. К особым формам ожога относят:

- а) химические ожоги
- б) лучевые ожоги (солнечные, рентгеновские и др.) и поражение электричеством +
- в) термические ожоги

18. Площадь ожога головы, шеи:

- а) 9%+
- б) 10%
- в) 12%
- г) 11%

19. Признак термического ожога III степени:

- а) обугливание тканей
- б) некроз до сосочкового слоя
- в) некроз всей толщи кожи+
- г) обратимая сосудистая реакция

20. Какова должна быть доврачебная помощь при отморожении кистей и стоп:

- а) удаление пузырей
- б) наложение термоизолирующей повязки+
- в) растирание снегом
- г) футлярная новокаиновая блокада

## План воспитательной работы

№п/п	Мероприятия*для учащихся	Сроки
1.	Мероприятия, посвященные празднованию Дня защитника Отечества, Международного женского дня	февраль - март
2.	Мероприятия, приуроченные ко Дню российской науки	февраль
3.	Очно-заочная краеведческая конференция «Моя малая Родина» для учащихся 2-5 -х классов	март - апрель
4.	Краеведческая викторина, посвященная Дню Победы в Великой Отечественной войне	апрель
5.	Участие в Республиканском конкурсе видеороликов «Дети рассказывают о войне», посвященном Дню Победы в Великой Отечественной войне	март
6.	Туристская игра «Готов ли ты в поход?»	апрель
7.	Мероприятия, посвященные Международному дня семьи	15 мая
8.	Экскурсионное ориентирование «По страницам истории»	май
9.	Всемирный день туризма	27 сентября
10.	Мероприятия, посвященные Дню защиты прав ребенка	20 ноября
11.	Мероприятия, посвященные Всероссийскому Дню матери	29 ноября
12.	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»	декабрь
13.	Мероприятия, посвященные празднованию принятия Конституции Российской Федерации, Конституции Республики Коми	12 декабря 15 февраля
14.	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма	в течение года
15.	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни	в течение года
16.	Учебно-познавательные экскурсии, поездки по РК и РФ (по планам педагогов дополнительного образования)	В течение года
17.	День отца 23 июня	июнь

## План работы с родителями

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Что подготовить к мероприятию
1.	Родительские собрания в объединениях	I, II полугодие учебного года	Информацию о Центре, примерные предложения, протокол, кабинет с наглядностью и презентацией, ДОО ДОР программа
2.	Родительские собрания перед выездами на соревнования, в походы, экскурсии, экспедиции, детские оздоровительные организации	согласно УТП	Подробную информацию о мероприятии
3.	Заседания родительского актива объединения по планированию и организации совместных мероприятий	2 раза в год ноябрь апрель	Примерный план
4.	Проведение совместных оздоровительных, спортивно-массовых и досуговых мероприятий с привлечением родителей	в течение года	Информация подробная о мероприятиях, отзывы
5.	Индивидуальные беседы, консультации с родителями	В течение года	По индивидуальным запросам, привлечение узких специалистов
6.	Анкетирование родителей и учащихся по результатам учебного года с целью оценки качества предоставляемых образовательных услуг	май	Подготовка анкет, алгоритм заполнения (если онлайн)
7.	Поощрение родителей за активное участие в совместной учебно-воспитательной деятельности Учреждения	май ноябрь	Подготовка наградных материалов
8.	Проведение Дней открытых дверей.	в течение года	План проведения, цель
9.	Проведение тематических бесед, круглых столов, мастер-классов по направлениям учебно-воспитательной работы	в течение года	Презентация, подготовка содержания, рефлексия (анкета, тест, вопросы)
10.	Вовлечение родителей в совместные мероприятия объединения, отдела, Центра.	в течение года	Заблаговременное оповещение, информация о мероприятии, цель
11.	Разъяснительная работа по летней оздоровительной компании (профильные смены ДОЛ, южные лагеря)	в течение года	Достоверная информация, приглашение специалистов отделов
12.	Организация информационной работы с родителями	в течение года	Создание группы, беседы, сайта в соцсетях, электронная почта,
13.	Подведение итогов учебно-воспитательной работы, совместное собрание	В конце учебного года	Сертификаты, свидетельства, грамоты, благодарности



Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
	Правила поведения и техника безопасности	- Подборка походных мультиков: «В гостях у лета», «ОХ и АХ идут в поход», «Самый первый», «Друзья в походе», «Ми-ми-мишки в походе» <a href="https://vk.com/videos65502970?section=album_5">https://vk.com/videos65502970?section=album_5</a>  Просмотр фильма про технику безопасности <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KE00IXs9BkY">https://www.youtube.com/watch?v=KE00IXs9BkY</a>	Опрос, беседа
		Ознакомление с нормативными документами: регламенты соревнований, правила соревнований, судейство. <a href="http://www.tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&amp;in=cat&amp;id=1">http://www.tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&amp;in=cat&amp;id=1</a>	Опрос
<b>Тактико-техническая подготовка</b>			
	Снаряжение спортсмена – туриста	Видео урок от ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ - <b>Основы спортивного туризма для начинающих</b> - <b>элементы личного снаряжения.</b> <a href="https://youtu.be/g2DRvBYiVFg">https://youtu.be/g2DRvBYiVFg</a>	Самостоятельное изучение
		Видео урок спортивный туризм. Изучение вязки блокировки на ИСС. <a href="https://cloud.mail.ru/public/3UyS/dmms5F53c">https://cloud.mail.ru/public/3UyS/dmms5F53c</a>	
		Проверка знаний, написать по фото название и функцию снаряжения для СТ <a href="https://vk.com/club193418397?w=wall-193418397_35">https://vk.com/club193418397?w=wall-193418397_35</a>	
	Техника преодоления препятствий	Просмотр видео с Всероссийских соревнований (Чемпионат и Первенство) <a href="http://www.tmmoscow.ru/">http://www.tmmoscow.ru/</a>	Беседа, обсуждение в мессенджере вк
		Видео урок спортивный туризм, краткий обзор стартов, этапов. его особенности <a href="https://vk.com/club193418397?w=wall-193418397_31">https://vk.com/club193418397?w=wall-193418397_31</a>	
		Видео урок спортивный туризм. Использование подъёмных и спускового устройства, этапы спуск, подъем. <a href="https://vk.com/club193418397?w=wall-193418397_43%2Fall">https://vk.com/club193418397?w=wall-193418397_43%2Fall</a>	Самостоятельное изучение
<b>Физическая подготовка</b>			
	Общая физическая подготовка.	Видео урок ОФП «Комплекс упражнений для эластичности мышц.» <a href="https://vk.com/club193418397?w=wall-193418397_37">https://vk.com/club193418397?w=wall-193418397_37</a>	
		ОФП выполнять дома. Подтягивание/ отжимания; упражнения на пресс и планка. выполнять упражнения в три-четыре подхода по 10-12 раз. Планка от 30 секунд.	Фото, дневник самоконтроля
<b>Топография и ориентирование</b>			
		Просмотр презентации про Спортивное ориентирование. Беседа.	

		<a href="https://vk.com/club193418397?w=wall-193418397_26%2Fall">https://vk.com/club193418397?w=wall-193418397_26%2Fall</a> Спортивное ориентирование. <a href="https://vk.com/@orientkomi-sportivnoe-orientirovanie">https://vk.com/@orientkomi-sportivnoe-orientirovanie</a>	
		Работа с гугл картой. Прогулка по виртуальному городу Сыктывкар <a href="https://vk.com/club193418397?w=wall-193418397_24%2Fall">https://vk.com/club193418397?w=wall-193418397_24%2Fall</a>	фото
<b><i>Основы гигиены. Первая помощь.</i></b>			
	Основные приемы оказания первой помощи	- Первая доврачебная помощь. <a href="https://www.kp.ru/putevoditel/zdorove/pervaya-meditsinskaya-pomoshh/">https://www.kp.ru/putevoditel/zdorove/pervaya-meditsinskaya-pomoshh/</a>	
<b><i>Основы туристкой подготовки</i></b>			
		Просмотр обучающего видео о пользе узлов в быту и о силе узла <a href="https://vk.com/club193418397?w=wall-193418397_15%2Fall">https://vk.com/club193418397?w=wall-193418397_15%2Fall</a> Закрепление пройденной темы: Должности в походе видеоролик <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TaUDvhI24lM&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=TaUDvhI24lM&amp;feature=youtu.be</a> Беседа о выборе должности. Почему выбор ученика пал именно на ту или иную должность?	Беседа, опрос в мессенджере в вк