

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

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСПӚРЛУНА СОДТӚД КУЖӚМЛУНӚ ВЕЛӚДАНӚН
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӚРИН»

Рекомендована
Методическим советом
Протокол № 01
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заместителя директора
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»
Н.В. Баскаковой
от 30 августа 2023 года № 01-02/517

Принята
Педагогическим советом
Протокол №01
«30» августа 2023 г



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спорт. Туризм. Визябож.»**

Направленность:

туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 7-13 лет

Срок реализации: 1 год

Составители:

Печеницын Алексей Валериевич,
педагог дополнительного образования;

Кудрина Серафима Евгеньевна,

Педагог дополнительного образования

Сыктывкар
2023

Комплекс организационно-педагогических условий **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная - общеразвивающая программа «Спорт. Туризм. Визябож» (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.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением.

Данная программа направлена на пропаганду знаний, обеспечение правильных действий учащихся в опасных для жизни и здоровья условиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

Туристско-спортивная деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие ее функции:

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

Туризм служит важным средством гармонического развития детей и, прежде всего, укрепления здоровья. Программа предусматривает развитие познавательных навыков учащихся по изучению природы, знакомит с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельностью, дети знакомятся с правилами оказания доврачебной помощи.

Туризм, как средство оздоровления, характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий. С этой точки зрения актуальным видится решение проблемы, связанной с вовлечением детей в туристско-краеведческую деятельность.

Познавание нового, изучение окружающей среды заложено в человеке природой, особенно это актуально для подростков и детей младшего школьного возраста. «Комнатные» дети благодаря занятию туризмом познают реальный мир, а дети улиц приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни. Таким образом, в современных условиях туризм становится важным средством формирования позитивных жизненных ценностей, интересов и стремлений; средством всестороннего развития личности. Туризм, как ни одно другое направление дополнительного образования, одновременно решает важнейшие педагогические задачи – это комплексное воздействие на ребенка: воспитание, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация; совершенствование взаимоотношений педагогов и учащихся через воспитательную среду туризма

Адресат программы

Минимальный возраст для зачисления на программу – мальчики и девочки 7-13 лет. В объединения зачисляются дети, не имеющие ограничений по здоровью. Желательно, чтобы в группе были дети одной возрастной категории. Программой предусматривается дополнительный набор в группу при наличии свободных мест.

Вид программы – стартовая.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год составляет 36 недель, в неделю предполагается 3 часа, итого часов в год 108 часов.

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Кол-во занятий в неделю	Всего часов в неделю	год
1	40 мин	2	3	108
Всего часов по программе:				108

Режим занятий: Расписание занятий составляется в соответствии с нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Формы организации образовательного процесса

Организация учебного процесса осуществляется в *очной* форме обучения, занятия осуществляются всем составом объединения, занятия по подгруппам, индивидуальные занятия. В период невозможности проведения очных занятий по причине карантинных мероприятий, активированных дней, предполагается дистанционная самостоятельная работа.

Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;
- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- учебные занятия;
- самостоятельные упражнения;
- соревнования различного уровня;

Широкое разнообразие форм проведения занятий предоставляют комплексные материально-технические возможности МОУ ООШ п. Визябож.

Особенности организации образовательного процесса

Рекомендуемый минимальный состав группы -15 человек.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (3-4 человека) и индивидуальные занятия.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях. Обязательным условием является практическое участие учащихся в соревнованиях по ориентированию и технике пешеходного туризма.

Практические занятия проводятся в 1 - 3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, а также на местности (в парке) и в помещении (в классе, спортивном зале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей.

Цель и задачи

Цель: формирование потребности к занятиям физкультурой и спортом, безопасного пребывания в природной среде через приобретение навыков по спортивному туризму.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний, умений в области спортивного туризма, ориентирования и краеведения;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, о закаливании и укреплении здоровья;

– формирование умений и навыков преодоления естественных препятствий при помощи туристской техники;

– формирование комплекса знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды.

Развивающие:

– развитие интеллектуальных и физических способностей;

– привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

– развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности; работы в команде;

– развитие способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результатов;

– привитие интереса для участия в соревнованиях по спортивному туризму.

Воспитательные:

– воспитание гражданственности, патриотизма, чувства любви к Родине;

– воспитание бережного отношения к природе и окружающей среде;

– воспитание чувства коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Т	П
1.	<i>Общая подготовка</i>	2	2	-
1.1	Введение. Что такое туризм.	1	1	-
1.2	Обучающая роль туризма	1	1	-
2.	<i>Основы туристской подготовки</i>	10	2	8
2.1	Подготовка к походу.	2	1	1
2.2	Учебно-тренировочный поход (УТП)	7	-	7
2.3	Правила поведения и техника безопасности	1	1	
3.	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	30	6	24
3.1	Снаряжение спортсмена – туриста	2	2	2
3.2	Тактика прохождения дистанций	4	2	2
3.3	Техника преодоления препятствий	4	2	2
3.4	Соревнования по спортивному туризму. Контрольные и тренировочные старты.	20	2	18
4.	<i>Ориентирование на местности</i>	10	5	5
4.1	Спортивная карта и условные знаки	2	1	1
4.2	Компас. Работа с компасом.	2	1	1
4.3	Измерение расстояний	2	1	1
4.4	Способы ориентирования	2	1	1
4.5	Соревнования и контрольные старты по ориентированию	2	1	1
5.	<i>Краеведение</i>	10	4	6
5.1	История Корткеросского района, его достопримечательности.	2	1	1
5.2	Туристские возможности родного края.	8	3	5
6.	<i>Физическая подготовка</i>	44	2	42
6.1	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2
6.2	Общая физическая подготовка.	20	-	20
6.3	Специальная физическая подготовка.	20	-	20
7.	<i>Основы гигиены. Первая помощь.</i>	4	2	2
7.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	1	1	1
7.2	Основные приемы оказания первой помощи	1	1	1
	ВСЕГО:	108	23	85

Содержание

Технико-тактическая подготовка, физическая подготовка и теория по данной программе отрабатывается на базе МОУ ООШ п. Визябож.

1. Общая подготовка

1.1 Введение. Что такое туризм.

Теория: Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – как вид спорта.

1.2 Воспитательная роль туризма

Теория: Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий спортивным туризмом в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности.

Практические занятия: Просмотр видеофильма о спортивном туризме.

2. Основы туристской подготовки

2.1 Подготовка к походу

Теория: Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе. Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня.

Практическое занятие: Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

2.2 Учебно-тренировочный поход

Практические занятия: Укладка рюкзака. Движение в походе. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

2.3 Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Практические занятия: Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

3. Тактико-техническая подготовка

3.1 Снаряжение спортсмена-туриста

Теория: Основная веревка, правила работы с ней. Техника безопасности при работе со специальным снаряжением. Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами, с жумаром и с ФСУ.

3.2 Тактика преодоления дистанций.

Теория: Что такое дистанции в спортивном туризме. Естественные и искусственные

препятствия. Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Понятие «самостраховка».

Практические занятия: Анализ и разбор соревнований.

Решение ситуационных задач

3.3 Техника преодоления препятствий

Теория: Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

Практические занятия: Отработка техники прохождения этапов дистанций 1-го и 2-го классов. Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, вертикальный маятник, горизонтальный маятник, параллельные веревки, навесная переправа.

Преодоление склонов: Побыем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания. Подъемы и спуски по склону с использованием специального снаряжения.

Изучение техники вязания узлов: «штык», «узел среднего», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

3.4 Соревнования по спортивному туризму. Контрольные и тренировочные старты.

Теория: Задачи соревнований. Положения и условия соревнований. Права и обязанности участников соревнований.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1и 2 класса. Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану. Контрольные и тренировочные старты.

4. Ориентирование на местности

4.1 Спортивная карта и условные знаки

Теория: Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на спортивных картах.

Практические занятия: Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

4.2 Компас. Работа с компасом

Теория: Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

Практические занятия: Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

4.3 Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

Практические занятия: Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

4.4 Способы ориентирования

Теория: Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Практические занятия: Движение с картой на местности, движение по легенде. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности. Ориентирование на лыжах.

4.5 Соревнования и контрольные старты по ориентированию.

Теория: Соревнования по спортивному ориентированию. Виды дистанций.

Практические занятия: Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Краеведение

5.1 История Корткеросского района, его достопримечательности.

Теория: Краткая история села. Основание и становление села. План застройки села. Герб района. Достопримечательности Корткеросского района.

Практические занятия: Игры с карточками, викторины по тематике «Мой родной район» выполнение по итогам экскурсий творческих работ «Мое любимое место в селе».

Экскурсии по району. Краеведческое ориентирование.

5.2. Туристские возможности родного края.

Теория: Достопримечательности своего района (населенного пункта), охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры. Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Растения и животный мир леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии. 3 часа

Практические занятия: Экскурсии в лес и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах обитания редких растений и животных родного края).

Ведение дневников наблюдений за природой. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок из природных материалов и защита работ их авторами.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1 Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория: Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Наблюдения тренера на тренировках и соревнованиях. Ведение дневника самоконтроля.

6.2 Общая физическая подготовка

Практические занятия: Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых для занятий спортивным туризмом.

Развитие общей физической подготовки: лыжная подготовка, легкая атлетика, походы, общеразвивающие упражнения; подвижные спортивные игры; плавание.

Общеразвивающие упражнения: Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

Силовая подготовка: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления, подтягивание, упражнения на пресс.

Подвижные игры и эстафеты: Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные и подвижные игры.

Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности до 2 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кросс-поход. Челночный бег.

Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, скалодром.

6.3 Специальная физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции до 5 км. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Различные эстафеты с элементами туризма, ориентирования.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафеты с элементами спортивного туризма, с использованием специального снаряжения. Спортивные игры.

7. Основы гигиены. Доврачебная помощь.

7.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний

Теория: Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

7.2 Основные приемы оказания первой помощи

Теория: Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой помощи условно пострадавшему.

Планируемые результаты

Предметные:

- владеют технико-тактическими приемами в спортивном туризме и ориентировании;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, о закаливании и укреплении здоровья;
- понимают значение здорового образа жизни на человеческие возможности, умеют укреплять и закалывать свой организм;
- знают и умеют преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- имеют представления о способах выживания в условиях природной среды.

Метапредметные:

- учащиеся владеют основными физическими качествами в соответствии с возрастными особенностями (выносливость, быстрота, гибкость, сила);
- понимают роль и значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления и сохранения индивидуального здоровья;
- умеют оценивать правильность преодоления трудностей, проявляют целеустремленности и настойчивости в достижении результатов;
- в решении задач проявляют личностные качества: самостоятельности, активности, ответственности; работы в команде;
- проявляют интерес для участия в соревнованиях по спортивному туризму.

Личностные:

- проявляют свою гражданскую патриотическую позицию по отношению к своей малой Родине;
- бережно относятся к природе, окружающей среде;
- сформировано чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других, собственной воли к победе;

Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график

Календарный учебный график является неотъемлемой частью программы, представлен в Приложении № 4

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

Материально-техническое обеспечение

Учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, классная доска, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и туристического оборудования, ноутбук для педагога, мультимедийный проектор, экран

Туристское снаряжение: Рюкзак - 15 шт. Спальный мешок - 15 шт. Палатки - 4 шт. Палатка "Зима" - 1 шт. Печка к палатке "Зима" - 1 шт. Система страховочная - 15 ком. Топор, котелки, пила, лопата. Аптечка - набор Компаса жидкостные - 15 шт. Аудио - видео средства	Карты туристские, спортивные Веревка основная 40м, 30м, 20м - 15 шт. Веревка вспомогательная 20м - 5 шт. Карабин туристский с муфтой - 45 шт. ФСУ («восьмерка»)- 15 шт. «Жумар» - 15 шт. Шлем защитный (каска) - 15 шт. Лыжи, ботинки, крепления - 15 пар. Раздаточный материал Перчатки рабочие – 15 пар.
--	---

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 проводит педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование и опыт работы с учащимися.
- к работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (музейные работники, работники библиотек и т.д.).

Формы аттестации/контроля

Оценка образовательных результатов учащихся по программе носит вариативный характер, состоит из входящей диагностики, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Входящая диагностика – проводится с целью установления исходного уровня знаний и умений учащихся в проведение и организации соревнований.

- текущий контроль успеваемости - это систематическая проверка умений, навыков учащихся, проводимая педагогом дополнительного образования на текущих занятиях и после изучения логически завершенной части учебного материала (темы, раздела) в соответствии с этапами педагогического контроля программы.

- промежуточная аттестация - это процедура, проводимая с целью оценки уровня освоения образовательных результатов учащимися всего объема учебного предмета.

Для оценки предметных результатов используется:

- тестирование;
- выполнение практических заданий, упражнений;
- сдача контрольных нормативов;

- соревнования;

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи педагогического наблюдения.

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются такие методы как педагогическое наблюдение, беседа.

Все результаты фиксируются в таблицы, согласно контрольно-измерительным материалам на основании протоколов уровня освоения программы.

Оценочные материалы

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации/ контроля
1	Основы туристской подготовки	Беседа, анкета, опрос			Владеет общими понятиями о туристской деятельности.	Входящая диагностика
2	Тактико-техническая подготовка	Соревнования	Оценка результатов практической подготовки . Приложение №5	Прохождения туристкой полосы препятствий	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	Топография и ориентирование	Тестирование Соревнования Парковое ориентирование	Тест, Приложение №6 Оценка результатов практической подготовки	Ответы на тест - знание условных знаков спортивных карт	Высокий уровень – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. Средний уровень – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий. Низкий уровень – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий 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	Основа гигиены, первая помощь	Тестирование	Тест Приложение №8	-знание правил и принципов оказания первой помощи, состава аптечки, алгоритм оказания первой помощи. - владение навыками оказания первой помощи.	<i>Высокий уровень</i> (75-100%) – учащийся владеет основами первой помощи. <i>Средний уровень</i> (50-74%) – учащийся отвечает на вопросы, выполняет практическое задание с помощью педагога. <i>Низкий уровень</i> (49-10%) учащийся не владеет основами первой помощи.	

5	Общая физическая подготовка	Наблюдение с фиксированием результатов в таблице сдачи нормативов	Таблица нормативных требований в Приложение №5	Соответствие уровня физической подготовки	<p><i>Высокий уровень</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащегося.</p> <p><i>Средний уровень</i> – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачётными требованиями.</p> <p><i>Низкий уровень</i> – нормативы не выполнены.</p>	
6	Уровень сформированности и знаний умений навыков за учебный год	Тест Соревнования	Оценка результатов практической подготовки .	Прохождения туристкой полосы препятствий	<p><i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий.</p> <p><i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий.</p> <p><i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий.</p>	Промежуточная аттестация

Методическое обеспечение программы

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности, в спортзале. 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 Практический	Картографический материал, атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, поход, наглядный материал, практическое задание
2.	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, 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.	Краеведение	Лекция, беседа, наблюдение, встреча, самостоятельная работа	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Иллюстрированные альбомы, рисунки, тематические карточки, фотоматериалы (слайд-фильмы), ребусы, кроссворды, раздаточный материал,	Устный опрос, викторина, кроссворд, игра,
5.	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	Практическое занятие, тренировка	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание

	помощь. Техника безопасности				
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, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание

Воспитательная работа

Воспитательная деятельность объединения 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 № 1.

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.

План работы с родителями представлен в Приложении №2

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: Сферум, 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, Сферум, 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. Приложение № 3

Список литературы Для педагогов

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2001 г.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., 2004 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.
5. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
6. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000 г.
7. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002 г.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001 г.
9. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007 г.
10. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
11. Регламенты по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М. 2015 г.
12. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. М.: 1998 г.
13. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
14. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983 г.
15. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989 г.

Для учащихся

1. Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник. - М.ФЦДЮТиК, 2007 г.
2. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2003 г.
3. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. - М.: ЦДЮТиК, 2002 г.
4. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. - М.: Изд-во «СЛОВО», 2005 г.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. ЦДЮТ РК, М: 1997 г.
6. Шкенева В.А. Спортивно прикладной туризм (программа, разработки занятий, рекомендации)

2.6

План воспитательных мероприятий с учащимися

№ п/п	Тема мероприятия	Цель	Сроки
1.	Мероприятия, посвященные празднованию: - Дня защитника Отечества; - Международного женского дня - Дню Победы в ВОВ	-Чувства гордости и патриотизма, гражданской ответственности; -чувства любви, уважения, заботы - сохранение истории великих сражений и побед	февраль, март, май
2.	Мероприятия, приуроченные ко Дню Матери	Воспитание чувства любви, уважения, заботы к Матери	29 ноябрь
3.	Всероссийское мероприятие «Лыжня России»	Пропаганда здорового образа жизни, совместное времяпровождение	февраль-март
4.	Поход выходного дня	формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом, популяризация спортивного туризма.	в течении года
5.	Туристская игра «Готов ли ты в поход?»	Познавательное развитие учащихся	Апрель
6.	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»	Формирование сплочённости команды, воспитание чувства взаимопомощи, совместное времяпровождение	Декабрь
7.	Всероссийское мероприятие «Российский Азимут»	Пропаганда здорового образа жизни, совместное времяпровождение	Май
8.	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни	Формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом	в течение года
9.	Учебно-познавательные экскурсии,	Духовно-нравственное воспитание, экологическое воспитание, бережное отношение к природе	в течение года
10.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Стимулировать самооценку и самоцель учащихся	в течение года

План работы с родителями

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	Организация образовательной деятельности на учебный год, планы мероприятий	сентябрь
		Перед выездами на соревнования и походы: проводиться по желанию родителей	в течении года
		Итоги работы объединения за учебный год. Перспективы	май
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	май
3.	Организация совместных мероприятий	Туристско - краеведческий слет «Рюкзачок»	сентябрь
		Совместные прогулки и экскурсии	в течении года
		Поход выходного дня	в течение года
		Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос»	декабрь
		«На встречу Новому году» лыжная прогулка	Конец декабря
		Соревнования по ориентированию «Российский Азимут»	Май
		День открытых дверей	в течении года
4.	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	Адаптация ребенка, посещаемость учебных занятий, расписание, участие в соревнованиях, походах и учебных сборах, форма одежды для комфортных занятий, результативность учащихся	в течение года
5.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях «ВКонтакте»	в течении года
		Разъяснительная работа по летней оздоровительной компании (профильные смены ДОЛ, южные лагеря)	в течении года

Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
1	6.5 Туристские должности в группе "Должность" участника туристского похода - Штурман.	В данном видеозапании педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Ковальков Дмитрий Владимирович расскажет о "должности" в походе штурмана. https://youtu.be/ZkG6_OUiLNg	Конспект
2	4.3, 3.2, 3.3 Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой помощи при травмах	В данном видеозапании педагоги ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Карпушин Сергей Игоревич и Сорокоумова Юлия Владимировна продемонстрируют как действовать и оказать первую помощь, как правильно накладывать шину при травмах. https://youtu.be/rMd-XGf5jXc	Опрос
3	3.4 Способы ориентирования Основы ориентирования на местности.	Прием -движение по линейным ориентирам ."Ну куда тропиночка меня ты завела...". Педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Залетов Олег Викторович покажет, как ориентироваться по линейным ориентирам, и как не сгинуть в лесу. https://youtu.be/OGZsKF_xENM	Опрос
4	6.5 Туристские должности в группе "Должности" участников похода. "Должность" - ЗавХоз.	В данном видеозапании педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Ковальков Дмитрий Владимирович расскажет, об особенностях "должности" Завхоз в организации походной группы. https://youtu.be/oEYBmqmchIA	Конспект
5	3.3, 3.4 Приёмы транспортировки пострадавшего Оказание первой помощи в походе. Транспортировка пострадавшего.	На данном занятии педагоги дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Карпушин Сергей Игоревич и Сорокоумова Юля Владимировна рассказывают, как правильно оказывать первую помощь при ожогах, обморожениях, отравлениях. https://youtu.be/29xLa3frdSQ	Опрос
6	6.3 Организация туристского быта Костры в туристском походе.	В данном видеозапании педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Ковальков Дмитрий покажет, как подготовить материал для розжига костра и некоторые виды костров. https://youtu.be/9XB3CYye_2Q	Опрос
7	1.9, 1.6 Техничко-тактическая подготовка	Как подготовиться к маршруту "выживания", что взять с собой, нам	Конспект

	(КТМ) Какое снаряжение взять на маршрут "выживания".	расскажет педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Измайлов Марат Шамилевич https://youtu.be/YII6xwuKsvk	
8	2.4, 1.6, 1.4 Техничко-тактическая подготовка (личная) Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы	В видеоматериале рассматриваются основные технические элементы спортивного туризма: 1. Подъем. 2. Спуск. 3. Переправа по бревну. 4. Навесная переправа. 5. Переправа маятником. 6. Спуск и подъем по склону. 7. Упражнения, развивающие мелкую моторику. Подробно рассматриваются правильность выполнения технических приемов, рассматриваются частые ошибки новичков. https://youtu.be/ХаКсрзН34Cs	Опрос
9	3.3, 3.4 Приёмы транспортировки пострадавшего Безопасность в походе. Изготовление мягких носилок.	В данном видеозанятии изготавливаем мягкие носилки из подручных материалов - веревки, коврика, спальника. https://youtu.be/wEt6QOYA5Rc	Опрос
10	2.3 Снаряжение спортсмена-туриста Особенности личного снаряжения.	В данном видео мы делаем обзор основного личного туристского снаряжения. Вы сможете научиться правильно выбирать и оптимизировать снаряжение по весу, объёму и общей функциональности. Научитесь в домашних условиях правильно и компактно собирать рюкзак. https://youtu.be/-R76qNYGNOo	Опрос
11	1.4, 1.5 Групповое и личное снаряжение туриста Индивидуальная страховочная система (ИСС) для спортивного туризма. Уровень знаний обучающихся - средний.	В этом видео занятии педагоги ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Зверков Павел Алексеевич и Сорокоумова Юлия Владимировна рассказывают про ИСС, их типы (для "залов", для "природы") и про элементы, размещенные на ИСС (карабины, спусковые устройства, жумар). https://youtu.be/dKYBTwyYr9w	Опрос
12	2.4 Техничко-тактическая подготовка (личная) Упражнения для развития моторики при работе с личным техническим снаряжением в спортивном туризме.	В видео занятии педагоги ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Зверков Павел Алексеевич и Сорокоумова Юлия Владимировна продемонстрируют комплекс упражнений для развития моторики в домашних условиях. https://youtu.be/0X52VjxBvuW	Опрос

13	2.3 Снаряжение спортсмена-туриста Основы спортивного туризма для начинающих - элементы личного снаряжения.	В данном ролике подробно рассматриваются элементы личного снаряжения для спортивного туризма: - индивидуальная страховочная система, - карабины, - зажимы, - какую форму и обувь лучше выбрать для учащихся. https://youtu.be/g2DRvBYiVFg	Опрос
14	2.4, 1.6 Технико-тактическая подготовка (личная) Узлы в спортивном туризме.	В данном видеозанятии педагоги дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Зверков Павел Алексеевич и Сорокоумова Юлия Владимировна показывают и рассказывают о самых популярных узлах в спортивном туризме. Перечень узлов: - Восьмёрка проводник 0:00:53 - Барелла 0:03:11 - Двойной булинь 0:05:02 - Двойная восьмёрка 0:07:00 - Штык 0:08:02 - Австрийский проводник 0:10:30 https://youtu.be/xlBqjwxrsnw	Опрос
15	4.1 Профилактика различных заболеваний, травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию и в походе. Алгоритм оказания первой помощи в походе.	В данном видеозанятии педагоги ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Карпушин Сергей Игоревич и Сорокоумова Юлия Владимировна расскажут и покажут нам, как начать оказывать первую помощь пострадавшему без угрозы для жизни. https://youtu.be/YnoqQIMJYbE	Опрос
16	5.2, 4.3,5.1 Общая физическая подготовка. Круговые тренировки.	Специальная физическая подготовка по спортивному туризму. Павел Зверков с Марией Хамурзовой снова проводят занятие и предлагают специальный комплекс упражнений, который поможет легче проходить дистанции. https://youtu.be/YEpXJ00mPk	Видеоотчёт, фотоотчёт
17	1.9 Технико-тактическая подготовка (КТМ) Техники спортивного туризма. Прием "Движение точным азимутом".	Педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Залетов Олег Викторович покажет нам, что такое азимут и что это за прием в спортивном туризме. Это так просто! https://youtu.be/PMZN3R6PmVo	Опрос
18	2.6 Технико-тактическая подготовка (командная) Техника спортивного туризма.	Прием "сдёргивание перил". Почему перила так сложно сдёргиваются во время туристских соревнований? Скорее всего, тут кроется ошибка? О ней расскажут педагоги дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Зверков Павел Алексеевич, Хамурзова	Опрос

		Мария Алексеевна, Павлова Ирина Анатольевна. https://youtu.be/l2sZjpN6q3s	
19	1.9, 1.6 Техничко-тактическая подготовка (КТМ) Техника спортивного туризма. Преодоление навесной переправы с восстановлением и наведением перил.	Как красиво и правильно пройти навесную переправу, нам расскажут педагоги дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ - Зверков Павел, Хамурзова Мария, Павлова Ирина. https://youtu.be/0N0XMGS-bCQ	Опрос
20	6.1, 5.1 Подготовка к походу Снаряжение в туристском походе.	Походный тент. Из ролика мы узнаем, какие тенты надо выбирать для похода и как их устанавливать. Об этом нам расскажет педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Измайлов Марат. https://youtu.be/ErYkQBT-JGs	Опрос
21	2.5, 1.7 Техничко-тактическая подготовка (связки) Технические прием "Спуск в связке".	В данном занятии педагоги дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Павел Зверков, Мария Хамурзова, Ирина Павлова показывают самый быстрый способ спуска в связке. https://youtu.be/Ahm-LwMJ1tc	Опрос
22	2.5, 1.7 Техничко-тактическая подготовка (связки) Преодоление навесной переправы в связке.	Разбираем, как преодолеть навесную переправу в связках с восстановлением перил и наведением перил. С вами, как всегда, педагоги дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Зверков Павел, Хамурзова Мария, Павлова Ирина. https://youtu.be/hdMswWKwt6Q	Опрос

						п	п	п	п	п	п	п	п
6.2	Общая физическая подготовка.	20	-	20	1 п		3 п	3 п	3 п	3 п	3 п	3 п	2 п
6.3	Специальная физическая подготовка.	20	-	20	3 п	3 п	3 п	3 п		3 п	2 п		3 п
7.	<i>Основы гигиены. Первая помощь.</i>	4	2	2									
7.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	1	1	1		1 т							
7.2	Основные приемы оказания первой помощи	1	1	1					3 т п				
	ВСЕГО:	108	23	85	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2

**Диагностические материалы
Мониторинг результатов обучения (пример)**

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень обученности (баллы)	Метод Диагностики
Теоретическая подготовка			
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	
Практическая подготовка			
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	
Общеучебные умения и навыки ребенка			
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	
Личностные достижения учащихся			
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	

Форма фиксации образовательных результатов

№п/п	Ф.И.О. учащегося	Год обучения		
		Входящий контроль	Тематический контроль	Итоговый контроль
		Беседа	Викторина	Тест

Диагностика обученности по программе за учебный год

Высокий уровень - _____ чел. _____ %
Средний уровень - _____ чел. _____ %
Низкий уровень - _____ чел. _____ %

Критерии оценки тестов











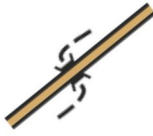





100 - 75% правильных ответов – отлично

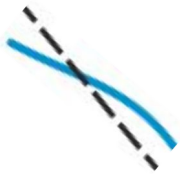




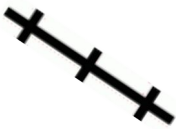




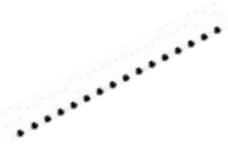




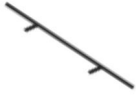


49 и ниже % правильных ответов - удовлетворительно



Тесты по Ориентированию на местности

Тест

«Что означает этот символ?»



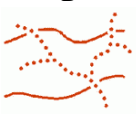












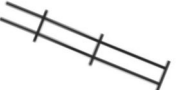





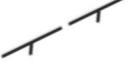

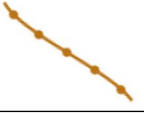

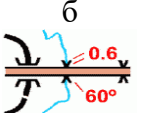










1		а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа	11		а) канава с водой б) проселочная дорога в) узкая просека
2		а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава	12		а) яма б) лощина в) гора
3		а) внемасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок	13		а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь
4		а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении	14		а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото
5		а) заболоченность б) непреодолимое болото в) труднопреодолимое болото	15		а) сухая канава б) тропа в) маленькая промоина
6		а) трубопровод б) мост в) туннель	16		а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда
7		а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17		а) стрельбище б) кормушка в) стрелка магнитного меридиана
8		а) большая башня б) церковь в) маленькая башня	18		а) внемасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала

<p>9</p>  <p>а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста</p>	<p>ориентирования</p> <p>19</p>  <p>а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с микронеровностями</p>
<p>10</p>  <p>а) непригодная для движения дорога б) непреодолимая граница в) маркированный участок</p>	<p>20</p>  <p>а) промоина б) микроямка в) лощинка</p>
<p>11</p>  <p>а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога</p>	<p>11</p>  <p>а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена</p>
<p>2</p>  <p>а) широкая заросшая просека б) река в) узкая просека</p>	<p>12</p>  <p>а) лощина б) обрыв в) яма</p>
<p>3</p>  <p>а) группа камней б) пещера в) микробугорок</p>	<p>13</p>  <p>а) закрытое пространство б) удобное для бега пространство в) труднопроходимая растительность</p>
<p>4</p>  <p>а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава</p>	<p>14</p>  <p>а) колодец б) пруд в) родник</p>
<p>5</p>  <p>а) канава б) пересыхающий ручей в) непреодолимая река</p>	<p>15</p>  <p>а) озеро б) непреодолимое болото в) болото</p>
<p>6</p>  <p>а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность</p>	<p>16</p>  <p>а) преодолимая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда</p>
<p>7</p>  <p>а) фундамент б) постройка</p>	<p>17</p>  <p>а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище</p>

		в) застроенная территория		в) кормушка	
8		а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога	18		а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв
9		а) немасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня	19		а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста
10		а) непригодная для движения дорога б) запрещенный для бега район в) маркированный участок	20		а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш

Тест

«Что означает этот символ?»

1	лощина			11	улучшенная дорога		
	а 	б 	в 		а 	б 	в 
2	ручей			12	железная дорога		
	а 	б 	в 		а 	б 	в 
3	труднопроходимое болото			13	электролиния		
	а 	б 	в 		а 	б 	в 
4	камень			14	непреодолимая ограда		
	а 	б 	в 		а 	б 	в 
5	переправа с мостом			15	высокая башня		
	а 	б 	в 		а 	б 	в 
6	воронка			16	начало ориентирования		
	а 	б 	в 		а 	б 	в 

7	узкая просека			17	опасная территория		
8	колодец			18	непреодолимый трубопровод		
9	открытое пространство			19	развалины		
10	лес, пробегаемый в одном направлении			20	гора		

Тест. Общие вопросы по ориентированию

Входящий

7. Каким знаком на картах изображается место старта?

- А – квадрат
- Б – треугольник
- В – окружность

8. Какие условные знаки относятся к группе линейных ориентиров?

- А – озёра и болота
- Б – дороги и заборы
- В – ямки и микроямки

9. Каким цветом изображаются на картах спортивного ориентирования искусственные объекты?

- А – жёлтым
- Б – синим
- В – чёрным

10. 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

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

- А – микрохолмик
- Б – река
- В – озеро

12. *Определите лишнюю деталь не входящую в устройство компаса.*
А – колба
Б – стрелка
В – циферблат

13. *Компас – это прибор для определения:*
А – расстояния
Б – сторон горизонта
В – направления ветра

14. *Каким цветом изображаются на спортивных картах рельеф?*
А – черным
Б – синим
В – коричневым

15. *Какой цвет используется для обозначения дистанции на карте?*
А – зеленый
Б – синий
В – красный

16. *Выбор пути и самостоятельное движение возможно только на:*
А - Маркированной трассе
Б - Заданном направлении

17. *Прокол иглой 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

18. *При передвижении по местности карту нужно ориентировать:*
А - Через каждые 5 минут
Б - Постоянно при смене направления движения
В - После взятия контрольного пункта

19. *Тормозные ориентиры это:*
А - Ориентиры, которые могут «остановить во время движения»
Б - Ориентиры, которые нельзя найти
В - Ориентиры, которые относятся к искусственным сооружениям

20. *Определить точку стояния можно по:*
А - Местным предметам
Б - Солнцу
В - Звездам

21. *Азимут можно определить с помощью:*
А - Компаса
Б - Курвиметра
В - Карты

22. *Масштабы карт для спортивного ориентирования бывают:*
А - 1:50000
Б - 1:15000

В - 1:30

23. 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

9. Какой прибор может определить точное расстояние пройденного пути по карте?

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

10. Спортивные карты относятся к следующим категориям карт:

- А – крупномасштабные
- Б – мелкомасштабные
- В – среднемасштабные

11. В спортивном ориентировании при помощи компаса можно определить:

- А – стороны горизонта
- Б – координаты

В – азимут

12. По классификации условных знаков к какой группе относятся тропинки и дороги?

А – камни и скалы

Б – рельеф

В – искусственные объекты

13. К группе точечных ориентиров относятся:

А – россыпи камней

Б – сухая канава

В – микроямка

14. Понятие дополнительная привязка – это:

А – вспомогательная веревка

Б – четкий ориентир на местности

В – бег за сильным ориентировщиком

15. Что такое «высота сечения рельефа»?

А – расстояние между двумя соседними горизонталями по вертикали

Б – условные линии, обозначающие неровности земной поверхности

В – высота склона

16. Для рисовки спортивных карт обычно используют масштаб:

А – в 1см 1км

Б – в 1см 100м.

В – в 1см 10м.

17. К площадным ориентирам относятся:

А – болота и поля

Б – заборы и канавы

В – микрообъекты

10. Азимутом называют угол между направлением на:

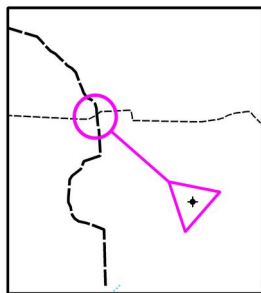
А – север и направлением на заданную точку

Б – север и направлением тени от солнца.

В – юг и направлением на объект

11. Выберите пару правильных ответов:

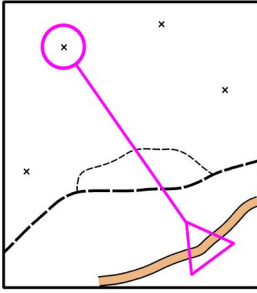
А.



1. Бег по азимуту

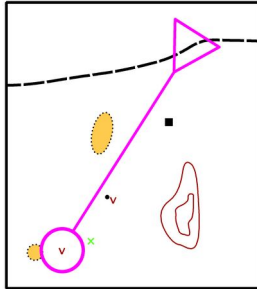
Б.

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»

2. 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

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

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

4. 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.

5. *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

6. *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

7. *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

8. *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

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

- А – участок местности насыщенный мелким рельефом
- Б – труднопроходимый лес
- В – участок местности не имеющий ориентиров

10. *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

11. *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

12. *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

2. *Бивак – это...? (дай определение).*

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

3. *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

4. *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

5. *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)*

2. *К личному снаряжению относится:*

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

3. *К групповому снаряжению относится:*

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

Г – лыжи

4. 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

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

6. 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 «Первая помощь»

1. Вы оказываете помощь человеку, получившему поражение электрическим током. Что нужно сделать прежде всего?
 1. *Убедиться в наличии (отсутствии) пульса.*
 2. *Проверить реакцию зрачков на свет.*
 3. *Освободить пострадавшего от воздействия электрического напряжения.*
2. Что нужно сделать при оказании помощи пораженному молнией?
 1. *Промыть обожженную поверхность водой.*
 2. *Накрыть обожженную поверхность чистой тканью.*
 3. *Положить холод на голову.*
3. После того, как будет потушена горящая одежда на пострадавшем, что вы сделаете?
 1. *Накроете обожженную поверхность стерильной простыней и поверх нее положите холод.*
 2. *Удадите остатки одежды и грязь, после чего накроете пострадавшего стерильной простыней.*
 3. *Смажете обожженную поверхность жиром, после чего накроете ее стерильной простыней.*
4. Как вы поступите, спасая пострадавшего из горящего здания?
 1. *Наденете противогаз для защиты от токсичных веществ, образующихся при горении.*
 2. *Наденете плотную одежду, резиновую обувь для защиты от высокой температуры.*
 3. *Накроете голову влажной тканью, одеялом, плащом, проходя через горящее помещение.*
5. Вы оказываете помощь пораженному молнией. Что нужно сделать прежде всего?
 1. *Поднести ему к носу ватку с нашатырным спиртом.*
 2. *Положить холод на место ожога.*
 3. *Проверить реакцию зрачков пострадавшего на свет и пульс на сонной артерии.*
6. Чего нельзя делать при оказании помощи пораженному молнией?
 1. *Класть холод на место ожога.*
 2. *Закапывать пораженного в землю.*
 3. *Присутствовать к сердечно-легочной реанимации.*
7. При оказании помощи пострадавшему от ожога, что вы сделаете?
 1. *Дадите 2-3 таблетки анальгина, обеспечив полный покой до приезда «Скорой помощи».*
 2. *Забинтуете обожженную часть тела.*
 3. *Вскроете ожоговые пузыри.*
8. Как вы поступите при спасении тонущего, если он схватил вас за руки?
 1. *Погрузитесь вместе с ним в воду.*
 2. *Попытаетесь оттолкнуть его ногами.*
 3. *Резким движением руками разведете в стороны большие пальцы его рук.*

Тест по первой помощи и гигиене

1. При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:

- А) тепло
- Б) свободная повязка
- В) холод

2. К ушибленному месту необходимо приложить:

- А) Грелку
- Б) Холод
- В) Спиртовой компресс

3. Струей из раны вытекает тёмная по цвету кровь. Такое кровотечение называется:

- А) капиллярное
- Б) венозное
- В) артериальное

4. Какие действия нельзя производить при обработке раны:

- А) закрывать стерильной повязкой
- Б) останавливать кровотечение
- В) очищать опасные для жизни раны

5. Что необходимо сделать, обнаружив ссадину:

- А) Перевязать жгутом место выше раны
- Б) Промыть ссадину перекисью водорода
- В) Сделать обезболивающий укол

6. Укажите верные признаки вывиха.

- А) Отёк
- Б) Боль в конечности
- В) Отсутствие подвижности
- Г) Все варианты верны

7. Как оказать помощь при ожоге кипятком:

- А) Смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку
- Б) Промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющие средства
- В) Обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку

8. Первая медицинская помощь при обморожении:

- А) Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом
- Б) Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье
- В) Сделать легкий массаж, растереть пораженный участок одеколоном

9. Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

- А) питье холодной воды;
- Б) прогулка под дождем;
- В) обливание водой;
- Г) прохладный душ;
- Д) солнечные ванны;
- Е) держание ног в тазу с горячей водой;
- Ж) выполнение физических упражнений.

10. Чередование холодной и горячей воды в ванной – это:

- А) прекрасный душ

- Б) опасный душ
- В) контрастный душ

11. Руки необходимо мыть с мылом:

- А) перед приемом пищи;
- Б) после посещения туалета;
- В) после прогулки;
- Г) все перечисленное.

12. Что является самой распространенной причиной возникновения потертостей в походах:

- А) Плохо подогнанная обувь
- Б) Отсутствие головного убора
- В) Укусы насекомых

Количество правильных ответов 16