

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Комитет образования Павлоградского муниципального района
МБОУ "Павлоградский лицей им.Б.М.Катышева"**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ Проскурня О.А.

Приказ № 68 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Шерстюк Н.С.

Приказ № 68 от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юный турист»**

Направленность – туристско-краеведческая

Срок реализации – 1 год

Возраст детей – 11-13 лет

Форма реализации - очная

Автор-составитель :
Зинченко В.И.,
Педагог дополнительного образования

Павлоградка, 2023 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Юный турист» имеет туристско-краеведческую направленность и разработана с учетом современных психолого-педагогических и нормативных требований к туристско-краеведческой деятельности имеет стартовый и базовый уровень

Актуальность. Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм.

Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход в сочетании с активным здоровым отдыхом способствует развитию у обучающихся познавательной активности в непосредственном познании окружающего мира, исторического и культурного наследия своего края

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах направлена на развитие интеллектуального, духовного и физического потенциала ребенка; мотивирует его к приобретению навыков проектной деятельности, развитию самостоятельности, выносливости, получению опыта работы в коллективе и социализации в обществе, а также безопасного общения с природной средой. Программа предусматривает обучение детей технике и тактике пешеходного туризма, ориентирования на местности, ведения и фиксации краеведческих наблюдений и исследований, обучение приемам оказания первой помощи, формирование экологической культуры.

Программа разработана для обучающихся 11 – 13 лет, прием на программу осуществляется тех детей, которые имеют основную группу здоровья. Режим проведения занятий 1 раз в 2 недели по 2 академических часа. Учебные занятия строятся так, чтобы обучающиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки туристской подготовки, походного быта, краеведческой работы.

Учебные занятия проходят как в аудиториях, так и в полевых условиях. Предусмотрены традиционные учебные занятия и учебно-тренировочные занятия, а также экскурсии, турниры, фестивали, различные однодневные и многодневные походы. социомоделирующие игры, детско-взрослые образовательные события.

Цель: личностное и физическое развитие школьников, удовлетворение их естественной потребности в непосредственном познании окружающего мира своего края в условиях пешеходного туризма

Задачи:

- расширить кругозор подростков в вопросах истории и природных особенностей родного края;
- воспитывать гражданственность и патриотизм, бережное отношение к окружающему миру;
- формировать навыки командного взаимодействия, товарищеской поддержки и взаимопомощи в условиях похода;
- обучить приемам проектной и исследовательской деятельности при изучении истории родного края;
- формировать знания, умения, навыки по пешеходному туризму и спортивному ориентированию;
- формировать безопасный стиль поведения в условиях похода;
- обучить приемам оказания первой помощи пострадавшим;

– развивать основные физические качества.

Планируемые результаты.

Личностные:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- сознательное отношение учащихся к собственному здоровью;
- формирование физкультурно-туристских знаний, умений и навыков.

Метапредметные:

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий;
- уметь определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

Результаты по направленности (профилю):

- освоение основ туристско-бытовых навыков;
- обучение двигательным действиям (элементам передвижения пешком и на лыжах при транспортировке груза-рюкзачка),
- развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств);
- изучение видов препятствий в туризме и овладение техникой преодоления простейших препятствий пешком и на лыжах;
- описывают содержание личного и группового снаряжения туриста, описывают способы укладки рюкзака и самостоятельно укладывают рюкзак;
- освоение техники выполнения всех действий при разворачивании лагеря (постановка палатки и её местоположение, натягивание тента, разведение костра; определение местоположения всех станций по отношению друг к другу);
- овладение навыками работы с различными типами компасов и умение самостоятельно выполнять ориентирование на местности;
- овладение правилами и приемам оказания первой помощи пострадавшим от опасных факторов в чрезвычайных ситуациях.

Учебно-тематический план. Стартовый уровень

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Введение. Природа родного края и его история.	2
1.1	Особенности пешеходного туризма. Виды туризма.	1
1.2	Охрана природы. Туристские возможности родного края.	1
2	Организация и проведение туристских походов.	3
2.1	Организация и проведение учебных сборов. Определение цели туристского похода.	1
2.2	Организация и проведение туристских походов в зимний период.	1
2.3	Организация и проведение туристского похода в межсезонье. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности.	2

3	Туристское снаряжение	3
3.1	Основное туристское снаряжение, оборудование и инвентарь.	1
3.2	Специальное туристическое снаряжение .	1
3.3	Азбука туристско-бытовых навыков.	1
4	Туристический бивак	3
4.1	Организация биваков и охрана природы.	1
4.2	Гигиена туриста	1
4.3	Установка бивака	1
5	Подготовка и отработка навыков туристской техники совместно с родителями	3
5.1	Характеристика видов туристских узлов, их назначение.	1
5.2	Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ	1
5.3	Правила преодоления туристской полосы.	1
6	Топографическая подготовка юного туриста	3
6.1	Топографические знаки.	1
6.2	Работа с картой на местности	1
6.3	Компас и его устройство.	1
		17

Содержание программы. Стартовый уровень.

N п/п	Название раздела	Тема учебного занятия	Форма проведения занятия, основные термины	Виды деятельности	Оценка и контроль
1	Введение. Природа родного края и его история.	Особенности пешеходного туризма.	Проблемообразую щая беседа. Знакомство с развитием туризма в России. Изучение понятия «пешеходный туризм». Обсуждение вопроса: «Почему нужно	Составление характеристик видов туризма, правил поведения туристов	тест

			пропагандировать туризм?». Составление индивидуальных карт ожиданий и планов от занятий туризмом.		
		Охрана природы. Туристские возможности родного края. Виды туризма в районе.	Знакомство с Законом об охране природы, с правилами ведения путевых записей. Основные понятия: памятники природы и истории, климат, охрана природы, туристский маршрут. Коллективное изучение карты Павлоградского района и нанесение на нее характерных значков, отражающих информацию о растительном и животном мире, памятниках, экскурсионных объектах, туристских маршрутах.	Распределение тем сообщений об истории Павлоградского района. Публичная презентация сообщений.	Промотр презентаций
2	Организация и проведение туристских походов.	Организация и проведение учебных сборов. Определение цели туристского похода.	Образовательное событие. Основные понятия: правила проведения похода, паспорт маршрута, план-график похода, инструкция похода, перечень походной документации, роли в походе, картографический материал. содержание походного рюкзака, меры	Определение цели туристского похода. Составление плана подготовки к нему, сметы расходов. Групповое составление правил организации и проведения туристских походов «Инструкция».	Составление план-графика движения

		предосторожности и нормы в разные погодные условия.	Выбор района и составление пешеходного маршрута похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение и отработка обязанностей командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ролей. Изучение особенностей и отработка приемов и способов преодоления естественных препятствий. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Решение типичных ситуаций в условиях пешеходного похода, анализ ошибок туристов при укладке рюкзака. Отработка умений укладки рюкзака. Подбор, хранение картографического материала. Распределение обязанностей и	
--	--	--	--	--

				заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения. Разработка маршрутов и планов графиков учебно-тренировочных походов.	
		Организация и проведение туристских походов в зимний период.	содержание походного рюкзака, меры предосторожности и нормы в разные погодные условия.	беседа	наблюдение
		Организация и проведение туристского похода в межсезонье.	Отработка теоритических вопросов на практике	Поход. Выполнение заданий. Подведение итогов похода.	наблюдение
3	Туристское снаряжение	Основное туристское снаряжение, оборудование и инвентарь.	Основные понятия: естественные препятствия, личное снаряжение, походное продовольствие, безопасность в походе	беседа	наблюдение

		Специальное туристическое снаряжение .	Изучение особенностей снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток. Подготовка палатки к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Способы упаковки и переноски палаток; способы сушки и проветривания палаток в пути. Типы рюкзаков, оборудование рюкзака; предметы походной постели.	Совместное обсуждение и групповое составление памяток: «Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте» Подбор личного снаряжения, одежды и обуви туриста в пешеходном походе в разное время года;	наблюдение
		Азбука туристско-бытовых навыков.	Характеристика предметов личного снаряжения: назначение, приемы пользования. Подготовка личного снаряжения к походу. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для		Контрольная упаковка снаряжения тест

			приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.		
4	Туристский бивак.	Организация биваков и охрана природы.	Основные понятия: бивак и его виды, правила поведения на биваке, правила разведения костра, требования к организации быта бивака.	Имитационная игра	наблюдение
		Гигиена туриста	Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм.	Обсуждение изученных тем, высказывание суждений.	тест
		Установка бивака	Установка бивака, меры безопасности. Определение цели	Составление плана игры, распределение ролей.	Практическая работа, наблюдение

			игры. Распределение по группам и изучение вопросов: требования к месту бивака; эстетические требования к месту бивака; гигиенические требования к месту бивака, туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу). Взаимообучение групп по изученным вопросам.. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви.	Разыгрывание ситуаций и отработка практических умений: Организация бивачных работ	
5	Подготовка и отработка навыков туристской техники совместно с родителями	Характеристика видов туристских узлов, их назначение.	Основные понятия: дистанция 1 класса, обвязки, узлы, переправы, туристская полоса. Характеристика видов туристских узлов, их назначение. Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ. Правила постановки	Беседа, соревнования мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья».	наблюдение

			дистанции класса. 1		
		Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ	Основы работы на переправах. Виды переправ.		
		Правила преодоления туристской полосы.	Формулирование основных правил	Практические задания	тест
6	Топографическая подготовка юного туриста	Топографическ е знаки.	Основные понятия: топографическая карта, спортивная карта, топографические знаки, масштаб		тест
		Работа с картой на местности	Отработка умений чтения карт, зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Определение расстояния по карте и на местности.	Измерение расстояний на карте и на местности. Практикум по составлению простейших планов и схем (кабинета, двора учреждения, т.п.).	Контроль ное задание :Составит ь карту похода
		Компас и его устройство.	Компас — прибор для определения сторон горизонта. Устройство компаса и его работа. История компаса. Ориентирование по компасу, азимут.	Практическая работа Определение сторон горизонта по компасу.	тест

Учебно-тематический план .Базовый уровень.

1	Топографическая подготовка юного туриста	2
1.2	Азбука туристского ориентирования.	1
1.3	Соревнования по топографической подготовке.	1
2	Питание в туристском походе.	3
2.1	Значение, режим и особенности организации питания туристов	1
2.2	Технология приготовления пищи на костре.	2
3	Тактика и техника пешеходного туризма	2
3.1	Тактика и техника пешего похода. Правила организации и проведения туристских походов	1
3.2	Виды и нормы нагрузок в пешеходных походах	1
4	Первая медицинская помощь	2
4.1	Первая помощь при ушибах и переломах	1
4.2	Первая помощь при ожогах и отравлениях	1
5	Техническая подготовка. Строй и движение туристской группы	2
5.1	Движение по дорогам и тропам	1
5.2	Движение по пересеченной местности	1
6	Физическая подготовка туриста.	6
6.1	Физическая подготовка на скорость, силу и выносливость	1
6.2	Сдача нормативов по физической подготовке.	1
6.3	Однодневный поход	4
		17

Содержание программы . Базовый уровень.

1	Топографическая подготовка юного туриста	Азбука туристского ориентирования.	Ориентирование по сторонам горизонта. Понятия: горизонт, стороны горизонта, ориентирование. Туристское ориентирование. Стороны горизонта.	практикум	зачет
----------	---	------------------------------------	--	-----------	-------

			Определение сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Обсуждение изученных тем, высказывание суждений.		
		Соревнования по топографической подготовке.		соревнования	зачет
2	Питание в туристском походе.	Значение, режим и особенности организации питания туристов	Основные понятия: весовые и калорийные нормы дневного рациона, перечень продуктов для похода, правила приемов пищи в походе.	Практикум.	тест
		Технология приготовления пищи на костре.	Способы приготовления блюд на костре.	Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.	Контрольное задание

3	Тактика и техника пешеходного туризма	Тактика и техника пешего похода. Правила организации и проведения туристских походов	Понятие о тактике и технике пешеходного туризма. Анализ причин аварийности в пешеходных походах и их профилактика. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности туристской группы. Отработка основных правил организации и проведения походов на территории России		наблюдение
		Виды и нормы нагрузок в пешеходных походах	Виды и нормы нагрузок в пешеходных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе.	Практическая работа	наблюдение
4	Первая медицинская помощь	Первая помощь при ушибах и переломах	Оказание первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, переломах Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика	Практическая работа	тест
		Первая помощь при ожогах и отравлениях	Оказание первой медицинской помощи при ожогах и		тест

			отравлениях Требования по соблюдению питьевого режима во время занятий физическими упражнениями, во время экскурсии и туристической прогулки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Выносливость и сила воли, их формирование в туризме.		
5	Техническая подготовка. Строй и движение туристской группы	Движение по дорогам и тропам	Темп движения туристической группы: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий. Строй туристской группы. Опасность отставания отдельных участников от группы.	Групповое обсуждение: «Почему на маршруте группа должна двигаться колонной?». Построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах.	наблюдение
		Движение по пересеченной местности	Режим дня и режим движения в пешеходном походе. Характеристика понятия «ходовой час». Определение количества и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду,	Отработка техники движения по дорогам и тропам, по автомагистралям. Отработка движения без дорог и троп на равнине .	наблюдение

			в зависимости от других условий на маршруте.		
6	Физическая подготовка туриста.	Физическая подготовка на скорость, силу и выносливость	Групповое обсуждение: «Какое значение имеет хорошая физическая подготовка для туриста? Как нужно заниматься в тренировочных походах? Зачем туристу закаливаться? Почему турист должен быть всесторонне физически развит? Как влияют физические упражнения на деятельность человеческого организма?».. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки.	Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.	тест

			Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.		
		Сдача нормативов по физической подготовке.		Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Подвижные игры на свежем воздухе.	зачет
		Однодневный поход			наблюдение

Контрольно – оценочные средства.

1. Карта наблюдения личностного развития: Способ оценивания – педагогическое наблюдение, ситуационные задания. Измеритель: трехбалльная шкала
2. Карта наблюдения динамики метапредметных результатов: Способ оценивания: педагогическое наблюдение, ситуационные задания Измеритель: трехбалльная шкала
3. Инструкция по проведению мониторинга личностного развития и сформированности метапредметных результатов
4. Мониторинг личностного развития и сформированности метапредметных результатов обучающихся осуществляется на основе метода педагогического наблюдения

Критерии оценки образовательных результатов обучающихся

Оцениваемые параметры	Уровень сформированности		
	Высокий уровень (2)	Средний уровень (1)	Низкий уровень (0)
1. Личностное развитие			
1.1. Проявление личностных качеств	стабильное проявление в поступках дисциплинированности	проявление в поступках дисциплинированности	редкое проявление в поступках дисциплинированности,

	, ответственности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия, дружелюбия, толерантности, эмпатии	, ответственности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия, дружелюбия, толерантности, эмпатии скорее проявляется, чем не проявляется, больше на уровне убеждений	ответственности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия, дружелюбия, толерантности, эмпатии, чаще на уровне рассуждений
1.2. Проявление ценностного отношения к здоровью	регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, личной гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, ведение дневника самоконтроля, отсутствие вредных привычек	регулярное выполнение физических упражнений, несоблюдение режима дня, правильного питания, питьевого режима, соблюдение личной гигиены, правил безопасности, нерегулярное ведение дневника самоконтроля, отсутствие вредных привычек	регулярное выполнение физических упражнений, несоблюдение режима дня, нарушение личной гигиены, нарушение правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, отказ от ведения дневника самоконтроля, наличие вредных привычек
1.3. Проявление экологического мышления	наличие в поступках бережного отношения к природе во время походов и занятий в полевых условиях, убеждения в области охраны природы, наличие предложений по сохранению и охране природы	наличие в поступках бережного отношения к природе во время походов и занятий в полевых условиях, но от случая к случаю, проявление убеждений в области охраны природы, отсутствие предложений по сохранению и охране природы	равнодушие к вопросам бережного отношения к природе и ее охране, участие в этой деятельности только при поощрении, проявление нарушения правил поведения в лесу и т.д.

2. Сформированность метапредметных результатов			
<i>Оцениваемые параметры</i>	<i>Высокий уровень (2)</i>	<i>Средний уровень (1)</i>	<i>Низкий уровень (0)</i>
2.1. Сформированность действий: целеполагания, планирования контроля, коррекции, оценки, саморегуляции	самостоятельно ориентируется в практических заданиях, может совместно с взрослым работать по плану, находит, исправляет и объясняет ошибки, в многократно повторенных действиях ошибок не допускает, умеет	ориентируется в практических заданиях с помощью педагога, способен работать по предложенному плану при незначительном контроле, контроль выполняется неосознанно лишь за счет многократного выполнения задания, схемы действия, сде-	способен принимать только простейшие задания, самостоятельно работать по предложенному плану не может, не замечает допущенных ошибок, некритично относится к исправленным ошибкам в своих

	самостоятельно оценить свои действия, способен тормозить свои импульсивные поведенческие реакции	ланые ошибки исправляет неуверенно, испытывает потребность в получении оценки со стороны, не всегда может сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции	работает и не замечает ошибок других, не умеет, не пытается и не испытывает потребности оценивать свои действия (ни самостоятельно, ни по просьбе педагога), не способен сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции
2.2. Сформированность умений: добывать новые знания, использовать знаково-символические средства для создания моделей и схем, анализировать объекты, делать выводы	способен самостоятельно и быстро находить необходимую информацию, быстро понимает инструкцию, может выполнять действие кодирования вначале по образцу, а затем - самостоятельно, может самостоятельно выделить существенные признаки сравниваемых объектов, способен при незначительной поддержке педагога сделать выводы по результатам работы	самостоятельно, но требуя дополнительных указаний со стороны учителя, находит необходимую информацию, понимает инструкцию, может выполнить задание кодирования по образцу, но допускает много ошибок, либо работает крайне медленно, выделяет существенные признаки сравниваемых объектов по наводящим вопросам, совместно с педагогом может сделать выводы по результатам работы	не может без помощи педагога найти необходимую информацию, не понимает или плохо понимает инструкцию по созданию модели или схем, не понимает, как передавать логические или числовые отношения знаково-символическими средствами, затрудняется в выделении существенных признаков сравниваемых объектов, даже при значительной помощи со стороны педагога не может сделать выводы по результатам работы
2.3. Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми, умений: работать в паре и группе, выполнять различные социальные роли в группе (лидера, исполнителя, оппонента др.) - в соответствии с задачами	знает и соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, согласует свой способ действия с другими; сравнивает способы действия и координирует их, строя совместное действие; следит за реализацией принятого замысла, в групповой работе может одинаково успешно выполнять любую заданную роль	знает, но иногда не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, приходит к согласию относительно способа действия при участии педагога; испытывает затруднения в координации совместного действия, допускает ошибки при оценивании деятельности других, в групповой работе может успешно выполнять заданную роль при постоянной поддержке педагога	не знает и не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, не пытается договориться или не может прийти к согласию, настаивая на своем; не умеет оценивать результаты деятельности других детей; в групповой работе по заданию может успешно выполнять роль только исполнителя

5. Карта формирования результатов по направленности программы. Способ оценивания: тесты, практические задания, результаты мероприятий туристско-краеведческой направленности. Критерии: набор умений и навыков по направленности программы.

Измеритель:

трехбалльная шкала (повышенный, базовый, пониженный уровень)

<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Уровень сформированности</i>
<i>Теоретическая подготовка</i>		
1. Теоретические знания (по основным разделам учебнотематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<i>Пониженный уровень (0)</i> - обучающийся овладел менее, чем 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой
		<i>Базовый уровень (1)</i> - объём усвоенных знаний составляет более 1/2
		<i>Повышенный уровень (2)</i> - освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период

2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Пониженный уровень (0) - обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины
		Базовый уровень (1) - сочетает специальную терминологию с бытовой
		Повышенный уровень (2) - специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием
Практическая подготовка		
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебнотематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Пониженный уровень (0) - обучающийся овладел менее, чем 1/2предусмотренных умений и навыков
		Базовый уровень (1) - объём усвоенных умений и навыков составляет более 1/2
		Повышенный уровень (2) - овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период
2. Интерес к занятиям и творческие навыки	Использование специального оборудования и оснащения, креативность в выполнении практически заданий	Пониженный уровень (0) - обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, выполняет лишь простейшие практические задания педагога
		Базовый уровень (1) - работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания по образцу
		Повышенный уровень (2) - работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений, выполняет практические задания с элементами творчества

Условия реализации программы.

Практические занятия проводятся на местности или в хорошо проветриваемом, закрытом помещении (спортивный зал) соответствующим санитарно-гигиеническим требованиям и правилам безопасности.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Рюкзак	15 шт.
2	Спальный мешок	15 шт.
3	Турковрики	15 шт.
4	Рукавицы брезентовые	15 пар
5	Ботинки туристические	15 пар
6	Тренировочный костюм х/б	15 пар
7	Система страховочная	15 пар
8	Палатки	5 шт.
9	Топор, котелки, пила, канистры, примусы,	2 набора

	лопата	
10	Аптечка	2 набора
11	Компасы	8 шт.
12	Курвиметр	2 шт.
13	Веревка основная (40 м)	3 шт.
14	Веревка вспомогательная (40 м.)	3 шт.
15	Карабин туристский с муфтой	30 шт.
16	Шлем защитный	15 шт.
17	Фонарь	4 шт.

Дидактическое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
Дидактический материал в электронном виде		
1	Учебные материалы (тесты)	15 шт.
2	Карты	15 шт.
3	Учебные пособия для детей (таблицы)	15 шт.
4	Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)	3 набора
5	Аудио, видео средства туристские	1 набор

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования или учителем физической культуры.

Список литературы.

Нормативные правовые документы.

- 1 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.01.2021)
- 2 Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- 3 Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 4 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- 5 Приказ Минобрнауки России Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ от 23.08.2017 N 816
- 6 Письмо Министерства просвещения Российской Федерации Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 19.03.2020 № ГД-39/04

Список литературы для педагога.

1. Адамчик Н.В. «Топография, ориентирование и основы тактики», М. Харвест, 2004.
2. Антропов К., Шибяев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
3. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Изд Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., -во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 384 с.
6. Константинов Ю.С. «Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие» - М., Издательство ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
7. Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
8. Куликов В. М., Константинов Ю.С. «Топография и ориентирование в туристском путешествии» - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2004.8
9. Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 2004г.

Список литературы для учащихся

Канонников А.М. Природа Кубани и Причерноморья. Краснодар, 1977.

Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.

Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.

Туристская игротка, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.

Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.

Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 2004г.

Техника передвижения. http://survinat.ru/2010/10/tehnika_peredvijeniya/#axzz3pwCWJLbB

12. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. <http://survinat.ru/2011/11/transportirovka-postradavshego-područnymi-3/#ixzz3qbLV97Pq>

13. Узлы. И.В.Балабанов. https://royallib.com/book/balabanov_igor/uzli.html

Видео «Как вязать туристические узлы» https://mail.ru/search?search_source=mailru_desktop_simple&msid=1&serp_path=%2Fvideo%2Fpreview%2F709862075736600510&type=video

Приложение № 1

Вопросы для тестирования учащихся

1. Напишите примеры личного снаряжения?

Ответ: **Спальник, средства личной гигиены, рюкзак, компас.**

2. Какие продукты пригодны для многодневного похода?

Ответ: **Крупы, консервы, сублиматы.**

3. Какой параметр самый главный для продуктов питания?

Ответ: **Срок годности продукта питания. Свежесть продукта питания.**

4. Что нужно сделать при установке палатки?

Ответ: **Перед установкой палатки, нужно выбрать безопасное место, которое находится вдали от проезжей части, неустойчивых деревьев.**

5. Зачем туристу рюкзак?

а) для хранения и переноски вещей

б) для ночлега

в) для определения сторон света

6. Зачем туристу палатка?

а) для переноски вещей

б) для приготовления пищи

в) для ночлега

7. Зачем туристу костёр?

а) для определения сторон света

б) для приготовления пищи

в) для измерения расстояния

8. Для чего служит компас?

а) для измерения расстояния

б) для определения сторон света

в) для обогрева

9. Что нельзя делать в лесу?

а) мусорить

б) жить

в) гулять

10. Снаряжение, предназначенное для того, чтобы туристу было тепло спать называется...

а) спальник

б) ночник

в) сонник

11. Посуда для приготовления пищи на костре?

а) котелок

б) термосок

в) туесок

12. Инструмент, необходимый туристу для заготовления дров называется

а) кружка

б) ложка

в) топор

13. Можно ли по одному уходить за пределы бивуака?

а) да

б) нет

в) не знаю

14. Что такое бивуак?

а) стоянка туристов

б) место для костра

в) краткосрочный привал

15. К закрытым повреждениям относятся ...

а) **вывих**

б) порез

в) заноза

г) царапина

16. Какого вида кровотечения не бывает?

а) **Спокойного**

б) Капиллярного

в) Венозного

г) Артериального

17. При укусе (присасывании) клеща необходимо:

а) обильно смазать насекомое жиром или маслом;

б) вырезать клеща острым предметом;

в) прижечь место укуса огнём зажигалки;

г) вырвать клеща пальцами (пинцетом) и смазать место укуса йодом

18. При оказании помощи пострадавшему от теплового или солнечного удара и в первую очередь следует:

а) дать обильное питьё;

б) вызвать «скорую помощь»;

в) **перенести его в прохладное место.**

19. Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это

а) **Карта**

б) **Компас**

в) Часы

20. На какой стороне горизонта встанет Солнце?

а) на юг

б) на запад

в) на север

г) **на восток**

21. Север, юг, запад, восток – эти стороны горизонта называются:

а) главные

б) **основные**

в) промежуточные

г) важные

22. Что будет справа от тебя, если ты станешь лицом на юг?

а) север

б) юг

в) **запад**

г) восток

23. Что будет сзади от тебя, если ты станешь лицом на восток?

а) север

б) юг

в) **запад**

г) восток

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

для проверки знаний воспитанников после окончания обучения по программе “Юный турист”

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
6. Как остановить кровотечение из раны?
7. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
8. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
9. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
10. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
11. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
12. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
13. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.
14. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
15. Суточные нормы продуктов на человека.
16. Назовите способы обеззараживания воды.
17. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
18. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
19. Компас. Типы компасов и их назначение.
20. Правила поведения в лесу и на водоёмах.

Диагностический материал

Проверочный тест 1

«Основы туристских знаний»

1. Выберите из указанных ниже ситуаций в походе те, которые можно считать экстремальными:

- а) неумение ориентироваться на местности;
- б) переезд на новое место расположения;
- в) вынужденное автономное существование;
- г) потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения;
- д) заболевания и повреждения участников похода, требующие экстренной медицинской помощи;
- е) автономное существование в природных условиях туристской группы, идущей по разработанному маршруту и имеющей необходимое снаряжение и продукты питания.

2. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:

- а) выпадение осадков;
- б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта);
- в) потеря части продуктов питания;
- г) потеря компаса;
- д) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора;
- г) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут;
- ж) резкое понижение температуры воздуха.

3. Какая задача при проведении туристского похода является главной:

- а) выполнение целей и задач похода;
- б) обеспечение безопасности;
- в) полное прохождение маршрута?

4. Какую цель преследует руководитель похода, обязательно сообщая в поисково-спасательную службу (ПСС) маршрут туристской группы:

- а) чтобы ПСС выделила представителя для сопровождения группы на маршруте;
- б) чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, отмеченных на маршруте;

в) чтобы ПСС выделила группе рацию для связи при прохождении маршрута; г) чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несчастного случая оперативно оказать ей помощь?

1. Наиболее удобной обувью в походе являются:

- а) туристские ботинки;
- б) сапоги резиновые;
- в) сапоги хромовые;
- г) кроссовки;
- д) полуботинки;
- е) легкие спортивные тапочки;
- ж) кеды;
- з) туфли.

1. Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста:

- а) однородного цвета;
- б) из камуфлированного материала;
- в) яркая, демаскирующая?

1. Приметами хоженной тропы могут быть:

- а) высокая трава;
- б) примятая трава;
- в) следы от транспорта;
- г) растущие на тропе грибы, ягоды;
- д) следы деятельности человека (фантик от конфет, бумага, остатки пищи, окурки и т.д.);
- е) наличие следов птиц и зверей;
- ж) сломанные ветки.

1. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь:

- а) по часам;
- б) по Луне;
- в) по Полярной звезде?

1. Определить стороны света на местности, можно по таким факторам:
а) направлению ветра;

- б) собственной тени;
- в) направлению течения реки;
- г) направлению хоженных троп;
- д) направлению нехоженных троп;
- е) компасу; ж) звездам;
- з) направлению движения поездов;
- и) местным предметам.

1. По каким местным предметам можно определить стороны света: а) стволам и коре деревьев; б) кустарнику и сухой траве; в) лишайнику и мху; г) направлению течения ручьев и рек; д) склонам холмов и бугров;
- е) наезженной колее;
 - ж) муравейникам;
 - з) таянию снега;
 - и) полыньям в водоемах;
 - к) скорости ветра?

1. На каком костре можно быстро вскипятить воду:
- а) «нодья»;
 - б) «таежный»;
 - в) «звездный»;
 - г) «шалаш»?

1. Назовите, какие из указанных ниже костров относятся к «жаровым»: а) «шалаш»;
- б) «таежный»;
 - в) «звездный»;
 - г) «колодец»;

1. Что запрещается делать при разведении костра:
- а) разводить костер вблизи водоисточников;
 - б) разводить костер на торфяных болотах;
 - в) разводить костер на снегу;
 - г) разводить костер близ деревьев;
 - д) использовать для костра сухостой;
 - е) использовать для костра сухую траву;

- ж) использовать для костра живые деревья;
- з) использовать для костра мох и мелко раздробленную кору;
- и) оставлять без присмотра горящий костер;
- к) оставлять дежурить возле костра менее трех человек?

1. Выберите из предложенных обязательные требования, предъявляемые к месту разведения костра:

- а) необходимо найти хорошо проветриваемую поляну;
- б) необходимо найти поляну, защищенную от ветра;
- в) место разведения костра должно быть не далее 10 м от водоисточника;
- г) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 м;
- д) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега;
- е) место разведения костра должно быть обложено камнями;
- ж) место разведения костра должно быть обложено поленьями.

1. Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды:

- а) повысить физическую активность, чаще делать физические упражнения;
- б) снизить физическую активность;
- в) организовать полноценный отдых;
- г) избегать температурного дискомфорта (или переохлаждения);
- е) чаще находиться возле костра?

1. Укажите, какое время является лучшим для рыбной ловли:

- а) полдень;
- б) утро (на рассвете);
- в) ночь (после наступления темноты);
- г) вечер (перед закатом);
- д) в течение дня.

1. Назовите, какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:

- а) листья березы;
- б) листья малины и земляники;
- в) волчьи ягоды;
- г) бузина;

- д) черника;
- е) брусника;
- ж) полынь;
- з) иван-чай.

1. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:

- а) купание в запрещенных и незнакомых местах;
- б) длительное пребывание на солнце;
- в) прыжки и падения в воду;
- г) шалости и игры на воде; д) ненастная погода и сильный ветер;
- е) нарушение правил безопасности при использовании плавательных средств.

1. Как поступить, если поблизости нет специально оборудованного пляжа;

- а) купание допускается, если ребята предварительно проверят глубину и безопасность места для купания;
- б) руководитель группы лично проверит глубину и безопасность места, выбранного для купания, удобный спуск, отсутствие камней, ям и др.;
- в) купание возможно, если пловцы-разрядники, имеющиеся в группе, несколько раз проплывут выбранный участок по всем направлениям и будут указаны границы купания всем купающимся?

1. По каким признакам можно определить возможность переправы вброд:

- а) дороги или тропинки оканчиваются у одного берега и продолжаются на другом;
- б) перепады воды указывают на переход от мелких мест к глубоким;
- в) на берегах отсутствует растительность;
- г) темный цвет воды в реке;
- д) плавный поворот русла реки;
- е) широкие прямые участки русла рек с очень пологими берегами?

1. Чтобы правильно преодолеть реку, следует:

- а) выбрать удобное место;
- б) использовать надувные матрасы и камеры;
- в) переходить реку в брод;
- г) преодолевать реку вплавь.

22. При преодолении болот необходимо:

- а) идти друг за другом, держась за руки;
- б) вооружиться шестом;
- в) сделать настил из жердей;
- г) идти осторожно, но широким шагом;
- д) идти, наступая на кочки или корневища кустов.

Ответы на проверочный тест.

Задание 1: 1 — в, д; 2 — б, д; 3 — б; 4 —

г; 5 — а, г, ж; 6 — в; 7 — б, в, д, ж; 8 — в; 9 — б, е, ж, и; 10 — а, в, д, ж, з; 11 — г; 12 — а, г; 13 — б, г, ж, и; 14 — б, д, е; 15 — б, в, г; 16 — б, г; 17 — б, д, е; 18 — а, в, г, е; 19 — б; 20 — а, б; 21 — а, в; 22 — б, в, д.

Диагностический материал

Проверочный тест

«Основы туристских знаний»

1. Что нужно делать, если во время движения по маршруту вы отстали от группы? Разместите указанные действия в необходимой последовательности:

- а) искать следы своих товарищей;
- б) ждать, когда за вами вернутся;
- в) не сходить с тропинки, лыжни;
- г) остановиться на развилке тропы;
- д) построить временное жилище;
- е) развести костер.

1. Что необходимо предпринять, если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы? Укажите, в какой очередности вы будете выполнять действия:

- а) прислушаться к звукам;
- б) определить, сколько времени двигались;
- в) остановиться, оценить ситуацию;
- г) найти возвышенное место, оглядеться;
- д) вспомнить свой путь;
- е) искать тропу или дорогу, ручей, реку;
- ж) осмотреться, искать затесы или маркировку туристских маршрутов на деревьях;
- з) выйти на тропу, дорогу, к ручью или реке и определить направление выхода.

1. При прохождении туристского маршрута в лесу ваша группа попала в экстремальную ситуацию. Руководитель группы принял решение ожидать помощь на месте. Что необходимо предпринять в этом случае? Определите очередность действий:

- а) если есть в группе пострадавшие, ослабленные, больные, немедленно оказать им помощь;
- б) подавать аварийные сигналы поисковым группам;
- в) при отсутствии запаса продуктов питания организовать поиск ближайшего населенного пункта;
- г) организовать поиск топлива для разведения костра;
- д) организовать приготовление пищи;
- е) организовать сооружение временного жилища.

1. Как правильно разводить костер? Разместите действия в правильном порядке:

- а) положить на почву растопку;
- б) на растопку положить ветки;
- в) поджечь костер спичками;
- г) приготовить растопку и дрова;
- д) сверху веток положить поленья, дрова;
- е) соблюдать правила пожарной безопасности.

Проверочный тест «Оказание первой помощи»

Задание 1

1. Укажите, какие из ниже перечисленных веществ относятся к дезинфицирующим средствам:

- а) синтомициновая эмульсия;
- б) перекись водорода;
- в) настойка йода;
- г) мазь на основе змеиного яда;
- д) борная кислота;
- е) бриллиантовая зелень.

1. Перечислите, для чего применяется бриллиантовая зелень:

- а) для обработки ссадин и царапин;
- б) для растирания;
- в) при аллергических реакциях.

1. Назовите, для чего применяется двухпроцентная борная кислота:

- а) для растирания;
- б) для промывания глаз;
- в) для присыпки обморожений и ожогов.

1. Назовите, для чего применяется синтомициновая эмульсия:

- а) как наружное средство при ожогах и обморожениях;
- б) как анти шоковое средство;
- в) как слабительное.

1. Смещение костей относительно друг друга в области сустава это:

- а) перелом;
- б) сдавление;
- в) вывих.

1. Какие состояния организма человека не являются признаками вывиха:

- а) высокая температура;

- б) нервное возбуждение;
- в) изменение формы сустава;
- г) боль в суставе;
- д) вынужденное (необычное) положение конечности;
- е) изменение длины конечности;
- ж) невозможность движения в суставе.

1. Полное или частичное нарушение целостности костей в результате удара, сжатия, сдавления или другого воздействия это;

- а) вывих;
- б) перелом;
- в) ушиб;
- г) сдавление.

1. Основным материалом, которым пользуются при перевязке, это:

- а) лейкопластырь;
- б) трубчатые бинты;
- в) марлевые (плоские) бинты.

1. Бинт, обладающий способностью растягиваться, что дает возможность плотно фиксировать поврежденную часть тела без излишнего сдавливания, это:

- а) марлевый, плоский бинт;
- б) индивидуальный перевязочный пакет;
- в) трубчатый (сетчатый) бинт;
- г) эластичный бинт.

1. Каких бинтовых повязок на различные участки тела не существует: а) косыночные повязки;

- б) пращевидные повязки;
- в) обезболивающие;
- г) крестообразные, «восьмерка»;
- д) колосовидные;
- е) спиральные.

1. Переломы возникают при резких движениях, ударах, падениях с высоты. Они могут быть:

- а) закрытыми;
- б) внутренними;
- в) открытыми;
- г) наружными.

Найдите допущенные ошибки.

1. Переломы, при которых имеется рана на месте перелома и область перелома сообщается с внешней средой, это:

- а) закрытые переломы;
- б) единичные переломы;
- в) множественные переломы;
- г) открытые переломы.

1. Переломы, при которых отсутствует рана в месте перелома, это:

- а) закрытые переломы;
- б) внутренние переломы;
- в) наружные переломы;
- г) открытые переломы.

1. При травмах кисти накладывается:

- а) сходящаяся и расходящаяся повязка;
- б) колосовидная повязка;
- в) крестообразная повязка или «восьмерка».

1. При растяжении связок и заболеваниях вен лучше всего применять:

- а) эластичный бинт;
- б) марлевый (плоский) бинт;
- в) индивидуальный перевязочный пакет.

1. Из приведенных ниже действий выберите те, которые запрещается делать при оказании первой медицинской помощи при переломах:

- а) проводить иммобилизацию поврежденных конечностей;
- б) вставлять на место обломки костей и вправлять на место вышедшую, наружу кость;

- в) устранять искривление конечности;
- г) останавливать кровотечение.

1. Оказывая первую медицинскую помощь пострадавшему при закрытом переломе, обязательно ли надо снимать с него одежду:

- а) обязательно;
- б) желательно;
- в) одежду снимать не надо.

1. Можно ли накладывать жесткую шину прямо на тело пострадавшего при иммобилизации:

- а) нельзя, сначала под шину надо положить мягкую подкладку (вату, полотенце и т.д.);
- б) можно, но при этом шину закрепляют так, чтобы между ней и телом было небольшое воздушное пространство;
- в) можно только на верхние конечности.

1. Из приведенных симптомов выберите те, которые характерны для теплового удара:

- а) слабость и сонливость;
- б) сухая горячая кожа;
- в) сильный учащенный пульс и учащенное дыхание.

1. В нижеприведенном тесте определите правильные действия при промывании желудка:

- а) дать выпить пострадавшему не менее двух стаканов холодной воды из-под крана;
- б) дать выпить пострадавшему не менее двух стаканов кипяченой воды со слабым раствором пищевой соды или марганцовки;
- в) надавливая на область живота, вызвать рвоту;
- г) вызвать рвоту, надавливая пальцами на корень языка.

1. Внезапно возникающая кратковременная потеря сознания, это:

- а) шок;
- б) обморок;
- в) мигрень.

1. Повреждение тканей, возникающее при повышении их температуры свыше 50°, это:

- а) ожог;
- б) тепловой удар;
- в) солнечный удар.

Ответы на проверочный тест.

Задание 1: 1 — б, в, е.; 2 — а; 3 — б; 4 — а; 5 — в; 6 — а, б; 7 — б; 8 — б; 9 — г; 10 — в; 11 — б, г; 12 — г; 13 — а; 14 — в; 15 — а; 16 — б, в; 17 — в; 18 — а; 19 — б, в; 20 — б; 21 — б; 22 — б.

Проверочный тест

«Оказание первой помощи»

1. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при ушибах:

- а) на место ушиба наложить тугую повязку;
- б) обеспечить покой пострадавшему;
- в) на место ушиба наложить холод;
- г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

1. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при вывихах:

- а) дать пострадавшему обезболивающее;
- б) обеспечить покой поврежденной конечности;
- в) доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- г) сделать тугую повязку на поврежденную конечность.

1. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при открытом переломе:

- а) дать обезболивающее средство;
- б) остановить кровотечение;

- в) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения;
- г) на рану в области перелома наложить стерильную повязку;
- д) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

1. Из предложенных вариантов оказания первой медицинской помощи при пищевом отравлении выберите правильные и определите их последовательность:

- а) измерить пострадавшему температуру;
- б) дать пострадавшему обезболивающие средства;
- в) дать пострадавшему выпить горячего чая;
- г) промыть пострадавшему желудок;
- д) на область желудка положить грелку;
- е) направить пострадавшего в лечебное учреждение.

1. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при обмороке:

- а) обрызгать лицо холодной водой;
- б) уложить пострадавшего в полусидящее положение с запрокинутой назад головой;
- в) расстегнуть пострадавшему воротник и дать доступ свежему воздуху.

Ответы на проверочный тест.

Задание 2: 1 — б, в, а, г; 2 — а, г, б, в; 3 — б, а, г, в, д; 4 — г, в, е; 5 — б, в, а.

Топографический диктант

С места старта вы вышли по проселочной дороге. По азимуту 0° и прошли 0,900 км. Когда вы шли, по проселочной дороге то слева от дороги находилось непроходимое болото, а справа от дороги вырубленный лес. Затем вы повернули и пошли по азимуту 45° , прошли 750 метров и вышли на шоссе, которое протянулось с запада на восток. Когда вы двигались по азимуту 45° по проселочной дороге, то справа от дороги раскинулись фруктовые сады, а слева на расстоянии трёхсот метров от дороги находится кладбище, огороженное непреодолимой оградой. Выйдя на шоссе вы повернули направо и прошли к нему 1350 метров. Когда вы шли по шоссе, то справа вдоль него на расстоянии 0,075 км. протянулась железная дорога. Затем вы свернули с шоссе на лесную полевую

тропинку, которая проходит по азимуту 45° , через 750 метров вы пересекли реку по мосту пригодному для движения транспорта. Направление течения реки с северо-запада на юго-восток запад. С моста вы взяли азимут 360° и пошли по лесной полевой дороге через 0,600км вы вышли к колодезе, Когда вы шли по лесной полевой дороге, то справа от дороги находилось редколесье, а справа горелый лес.