

Управление народного образования Администрации Камбарского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Армязьская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 14  
от « 31 » 08. 2023 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Армязьская СОШ»  
Е. В. Козлова  
Приказ № 82  
от « 01 » 09. 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Юный турист»

Возраст обучающихся – 10-14 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Автор – составитель:  
Шаблыкин Александр Николаевич,  
педагог дополнительного образования.

2023 г.

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Юный турист» является дополнительной общеразвивающей программой, составлена в соответствии:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «Об утверждении Положения о лицензировании образовательной деятельности».
- Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

**Направленность программы** - туристско-краеведческая.

**Уровень программы** – базовый.

**Новизна программы** заключается в том, что она предусматривает участие детей в общественно полезной, исследовательской и социально значимой работе в походе, участие в конкурсах туристско-краеведческой направленности, работу с соцсетями и специализированными сайтами для туристов, соответственно используется современное оборудование как средство обучения.

**Актуальность программы:** помимо общей туристской подготовки, направленной на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях туристско-краеведческой деятельностью, ориентирована на участие детей в общественно полезной, исследовательской и социально значимой работе в походе.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что она предусматривает участие детей в общественно полезной, исследовательской и социально значимой работе в походе, участие в конкурсах туристско-краеведческой направленности, работу с соцсетями и специализированными сайтами для туристов, соответственно используется современное оборудование как средство обучения.

**Адресат программы** – дети 10-14 лет, интересующиеся туризмом, природой и историей родного края, способные выполнять соответствующие физические нагрузки.

**Объем программы** – 72 часа (36 недель).

Количество учащихся в группе – 12 человек.

**Формы организации образовательного процесса** – очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

**Срок освоения программы** – 1 год

**Виды занятий по программе:** лекции, практические занятия, соревнования, походы.

**Режим занятий** – 1 раз в неделю, по 2 академических часа.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** обучение основным туристским умениям и навыкам нахождения в естественной природной среде.

**Задачи:**

1. Познакомить обучающихся с понятием туризма, туристский поход
2. Дать основные навыки для участия в туристском походе
3. Научить соблюдать технику безопасности и личную гигиену в походе, ориентироваться на местности.
4. Научить оказывать первую помощь
5. Научить ориентироваться в информационном пространстве и работать в команде
6. Развить критическое мышление через организацию познавательной и творческой деятельности.

### 1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1.Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>собеседование</b>
1.1	Туристские путешествия, история развития	4	2	2	
1.2	Общественно полезная, исследовательская и социально значимая работа в походе	4	2	2	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	
1.5	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3	
1.6	Питание в туристском походе	2	1	1	
1.7	Туристские должности в группе	2	1	1	
1.8	Правила движения в походе, преодоление	4	2	2	
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	1	1	
1.10	Подведение итогов туристского похода	2	1	1	
1.11	Туристские слеты и соревнования	2	1	1	
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>практикум</b>
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	
2.2	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	
2.3	Компас. Работа с компасом	2	1	1	
2.4	Способы ориентирования	2	1	1	
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>презентация</b>
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1	
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	2	1	1	
3.3	Изучение района путешествия	2	1	1	
3.4	Республиканские и всероссийские конкурсы туристско-краеведческой направленности	4	2	2	

<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>собеседование</b>
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	
4.2	Походная медицинская аптечка	2		2	
4.3	Основные приемы оказания первой помощи	4	2	2	
<b>5.</b>	<b>Поход, слет, соревнования</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>поход</b>
	ИТОГО за период обучения	<b>72</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### *1. Основы туристской подготовки (30 часов: теория 14 часов, практика 16 часов)*

##### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма**

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

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

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

Понятия «общественно-полезная», «исследовательская» и «социально- значимая» работа.

Основы исследовательской деятельности. Конкурсы туристско-краеведческой направленности.

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Знакомство с работой музеев, архивов, библиотек.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

##### ***Практические занятия***

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы. Планирование общественно полезной, исследовательской и

социально значимой работы в походе в соответствии с особенностями маршрута и интересами участников похода.

### **1.3. Личное и групповое туристское снаряжение**

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

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

#### ***Практические занятия***

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

### **1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

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

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

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

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

#### ***Практические занятия***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### **1.5. Подготовка к походу, путешествию**

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

### ***Практические занятия***

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### **1.6. Питание в туристском походе**

Теория. Значение правильного питания в походе.

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

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **1.7. Туристские должности в группе**

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

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

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

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

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

### ***Практические занятия***

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

#### **1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

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

### ***Практические занятия***

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

## **1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания.

### *Практические занятия*

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

## **1.10. Подведение итогов похода**

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

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Составление отчета для организации, давшей задание. Выполнение творческих работ участниками похода. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

### *Практические занятия*

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

## **1.11. Туристские слеты и соревнования**

Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

### *Практические занятия*

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

## ***2. Топография и ориентирование (8 часов: теория 4 часа, практика 4 часа)***

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной картах**

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

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

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

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты-Масштабы спортивной карты.

### **Условные знаки**

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Вергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### **Практические занятия**

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Копирование на кальку участка топографической карты.

## **2.2 Ориентирование по горизонту, азимут**

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

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

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

### **Практические занятия**

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

## **2.3 Компас, работа с компасом**

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

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

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

### ***Практические занятия***

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

### **2.4 Способы ориентирования**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

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

Протокол движения.

### ***Практические занятия***

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

## ***3. Краеведение(10 часов: теория 5 часов, практика 5 часов)***

### **3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

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

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

### ***Практические занятия***

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

### **3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

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

### ***Практические занятия***

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### **3.3. Изучение района путешествия**

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

#### ***Практические занятия***

Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

### **3.4. Республиканские и всероссийские конкурсы ТКН**

Теория. Конкурсы туристско-краеведческой направленности. Критерии конкурса. Программы для видеоконференций.

#### ***Практические занятия***

Изучение положений конкурсов. Написание исследовательской или проектной работы. Создание презентации, составление доклада к защите работы, подготовка к выступлению. Работа в режиме он-лайн конференции. Работа с программами для видеоконференций.

## ***4. Основы гигиены и первая помощь (8 часов: теория 1 час, практика 7 часов)***

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

### **4.2. Походная медицинская аптечка.**

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

### **4.3. Основные приемы оказания первой помощи**

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

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

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

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

### **Практические занятия**

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

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе обучающиеся приобретут:

### **Предметные результаты:**

- умение подготовиться и сходить в поход, принять участие в туристских соревнованиях;

- умение ориентироваться на местности, оказать первую доврачебную помощь;

### **Метапредметные результаты:**

- умение ориентироваться в информационном пространстве, работать в команде;

- навыки работы с картами и схемами;

- умение написать исследовательскую или проектную работу, создавать презентации, выступать, работать с программами для видеоконференций.

### **Личностные результаты:**

- развитие критического мышления;

- развитие творческой инициативы, самостоятельности, способности выдерживать нагрузки.

В конце учебного года обучающиеся должны совершить туристский поход.

## **РАЗДЕЛ 2**

### **2.1 Календарный учебный график**

#### **Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год**

В своей деятельности МБОУ «Армязьская СОШ» руководствуется Конституцией Российской Федерации и Удмуртской Республики, федеральными и региональными законами, указами и распоряжениями Президента РФ и Главы УР, постановлениями и распоряжениями Правительства РФ и УР.

#### **Продолжительность учебного года в 2023-2024уч.г.**

Учреждение работает в течение учебного года:

Учебное время – 2 сентября 2023года - 31 мая 2024года (36 недель)

**Нерабочие праздничные дни: в 2023году – 4 ноября; в 2024году – 01-10 января; 23 февраля; 08 марта; 01, 09мая;**

Осенние и весенние каникулы: реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Летние каникулы – 01 июня – 31 августа 2023г.(13 недель):

#### **Регламент образовательного процесса**

Продолжительность учебной недели составляет 5 дней.

### **Продолжительность занятий**

Режим работы Учреждения разработан на основе СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», правил внутреннего распорядка. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному приказом учреждения.

Продолжительность занятий в группах:

- 45 минут (в группах с детьми от 10 лет до 14 лет);
- перерыв между занятиями составляет - 10 минут.

Число и продолжительность занятий в день устанавливается в соответствии с Приложением 3 СанПиН 2.4.4.3172-14.

## **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Кадровое обеспечение.**

Педагог дополнительного образования, имеющий образование, соответствующее профилю.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Для успешной реализации программы необходимы оборудованные места проведения занятий:

- учебный кабинет;
- спортивный зал;
- учебный природный полигон с пересеченным характером местности;
- учебный природный полигон с наличием спортивной карты местности;

Объединение дополнительного образования должно быть обеспечено необходимым снаряжением и оборудованием:

Перечень группового оборудования и снаряжения (на объединение):

№	наименование	количество
1.	Палатка с тентом	4
2.	Тент кухонный	1
3.	Котлы (комплект)	1
4.	Таганок	1
5.	Топор	2
6.	Пила	1
7.	Медаптечка	1
8.	Ремнабор	1
9.	Веревка основная 20 м.	4
10.	Веревка основная 30 м	4
11.	Веревка основная 40 м.	3
12.	Веревка основная 60 м	2
13.	Локальная петля	10
14.	Карабин	30
15.	Полиспаст	1
16.	Носилки	1
17.	Волокуши	1

18.	Слайдопроектор	1
19.	Контрольные пункты, компостеры	20

#### Перечень личного оборудования и снаряжения (на 1 учащегося):

№№	наименование	количество
1.	Рюкзак с вкладышем	1
2.	Спальник	1
3.	Коврик туристский	1
4.	КЛМН	1
5.	Компас	1
6.	Страховочная система	1
7.	Репшнур	2
8.	Ус самостраховки	2
9.	Карабин	4
10.	Спусковое устройство	1
11.	Жумар	1
12.	Каска	1
13.	Рукавицы брезентовые	1
14.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	1
15.	Бахилы	1
16.	Маска ветрозащитная	1
17.	Планшет для карты	1

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

Проверка производится согласно учебному плану методом теоретического тестирования, а также результативности учащегося на соревнованиях, слетах, конкурсах.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.
- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностическая карта, открытое занятие, отчет о походе, праздник, слет, соревнование.

### 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы включают в себя: тесты, критерии оценки результатов деятельности обучающихся. Педагог подбирает их самостоятельно, формируя свой методический кейс.

1. Критерии оценивания при собеседовании, тестах:

Отлично: 95% - 100% правильных ответов, глубокие познания в освоенном материале.

Хорошо: 75% - 94% правильных ответов, материал освоен полностью, без существенных ошибок.

Удовлетворительно: 51% -74% правильных ответов, материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях.

## 2. Оценка защиты проекта/кейса. Критерии оценки проектов, устройств, видео

По каждому пункту оценивается уровень компетенций

Низкий уровень (1 балл)

Средний уровень (2-3 балла)

Высокий уровень (4 балла)

№ п/п	Критерий	Значение
1.	Оригинальность и качество решения	Проект уникален и продемонстрировал творческое мышление участников. Глубина изучения темы, последовательность, логичность изложения. Научность. Собственный вклад в проект Свободное владение темой
2.	Зрелищность, эстетичность	Продуманный, современный дизайн. Отсутствие грамматических, орфографических ошибок. Сочетание цветов. Читаемость. Умело подобранный шрифт, фон.
3.	Сложность	Трудоемкость, многообразие используемых функций
4.	Навыки общения и аргументации	Участник смог ответить на все вопросы

3. Форма промежуточной и итоговой аттестации – практическое участие обучающихся в туристских походах. Оценка проводится методом педагогического наблюдения и анализа в процессе практической деятельности обучающегося по выполнению своих туристских обязанностей в туристском походе.

Критерии оценки освоения основных умений и навыков (оцениваются при участии обучающегося в походе)

№	Критерии	Уровень освоения	балл
1.	Теоретические знания	Высокий уровень. Умение применять полученные знания на практике.	5
		Высокий и средний уровень. Ошибки в применении полученных знаний на практике.	4
		Средний и низкий уровень. Неумение применять знания на практике	3

2.	Практические умения	Освоение основных навыков и умений	5
		Недостаточное освоение. Необходима частичная помощь руководителя.	4
		Выполнение только с постоянной помощью руководителя.	3
3.	Самостоятельность в принятии решений и действиях	Самостоятелен в принятии решений и выполнении действий.	5
		Выполняет самообслуживание, испытывает затруднения в самостоятельном выполнении походных обязанностей.	4
		Не может выполнить походные обязанности и самообслуживание.	3
4.	Мотивированность на выполнение походных обязанностей	Высокий уровень. Минимальный контроль со стороны руководителя	5
		Средний уровень. Необходим контроль по ситуации	4
		Низкий уровень. Необходим постоянный контроль	3

19-20 баллов – высокий уровень

16-18 баллов – средний уровень

14-16баллов – низкий уровень

## 2.5.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Отличительной особенностью данной программы является ориентация на компетентностный подход, позволяющий обучающимся развивать и наращивать предметные и межпредметные компетенции, необходимые для решения задач в туристско-краеведческой направленности.

Программой предусматриваются следующий методический инструментарий:

Формы организации учебной деятельности:

- групповая;
- индивидуальная (самостоятельная).

Формы занятий:

- практическое занятие;
- беседа, лекция.

Используемые методы в рамках занятий: кейс-метод, проектный метод, проблемное обучение, ТРИЗ-метод.

Виды учебной деятельности в рамках занятий:

- поиск и анализ информации;
- анализ и решение проблемных ситуаций;
- просмотр презентаций и видеороликов;
- участие в соревнованиях, походе;
- публичное выступление и защита.

В процессе выполнения самостоятельной работы можно выделить следующие уровни:

- познавательная деятельность обучающегося проявляется в узнавании, осмыслении, запоминании. Цель такого рода работ - закрепление знаний, формирование умений, навыков.
- реконструктивные самостоятельные работы. В ходе таких работ происходит перестройка решений, составление плана, тезисов, аннотирование.
- творческая самостоятельная работа требует анализа проблемной ситуации, получения новой информации. Обучаемый самостоятельно производит выбор средств и методов решения.

## 2.6. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

№	Наименование мероприятия	Сроки	Задачи
<i>Модуль «Воспитываем и познаем»</i>			
1	Установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности	В течение года	1. Реализовывать воспитательные возможности занятий по дополнительной общеразвивающей программе, использовать на занятиях интерактивные формы освоения практико – ориентированной, лично – значимой деятельности
2	Применение на занятии интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми	В течение года	2. Инициировать и поддерживать самоуправление учащихся 3. Организовывать профориентационную работу с учащимися
3	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего детям социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	В течение года	
<i>Модуль «Воспитываем, создавая и сохраняя традиции».</i>			
1	Районная военно-спортивная игра Рубеж, посвященная дню гражданской обороны МЧС России.	Сентябрь-октябрь	1. Реализовывать воспитательные возможности мероприятий объединения, структурного подразделения, Центра, поддерживать традиции их коллективного
2	Районный конкурс на знание государственной символики Российской Федерации, Удмуртской Республики,	октябрь 2023	

	Сарапульского района “Овеянные славою флаг наш и герб” среди учащихся образовательных организаций		планирования, организации, проведения. 2. Организовывать участие учащихся в соревнованиях, фестивалях, выставках, конкурсах, конференциях и реализовывать их воспитательный потенциал. 3. Организовывать профориентационную работу с учащимися
3	Районная Акция «Во славу Отечества»	Февраль	
<i>Модуль «Воспитываем социальную активность».</i>			
1	Месячник пропаганды здорового образа жизни. Декада «Школа без табачного дыма»	В течение месяца	1. Поддерживать деятельность детских общественных объединений и организаций. 2. Инициировать и поддерживать развитие социальной активности обучающихся, вовлекать их в добровольчество, общественно – значимую деятельность.
2	Мероприятия, посвященные Международному дню отказа от курения	31.05	
3	Кампания против поджога сухой травы (районная)	До 10.05	
4	Районная акция по благоустройству и озеленению братских могил, обелисков и памятников погибшим воинам «Чтим и помним»	До 12.05	
<i>Модуль «Воспитываем вместе».</i>			
1	Родительские собрания	В течение учебного года	Организовывать работу с родителями или законными представителями обучающихся, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.
2	Индивидуальные консультации	По запросу	
3	Праздничная программа «Девятый день большого мая»	Май	

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Для педагога:

1. *Алексеев А.Л.* Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. *Алешин В.М., Серебренников А.В.* Туристская топография. - М., Про-физдат, 1985.
3. *Амундсен Р.* Собрание сочинений. 1-5 том. Ленинград, изд. Главсев-морпути, 1937.
4. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
6. *Арсеньев В.К.* В дебрях Уссурийского края. - М.: Моск. рабочий, 1956.

7. *Баленко С.В.* Школа выживания. /Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.
8. *Бардин К.В.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
9. *Березина Н., Лисе О., Самсонов С.* Мир зеленого безмолвия. - М.: Мысль, 1983.
10. *Берман А.Е.* Путешествия на лыжах. - М.: ФиС, 1968.
11. *Бринк И.Ю., Бондарец М.П.* Ателье туриста. - М.: ФиС, 1990.
12. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
13. *Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. - М.: ФиС, 1974.
14. *Воловик В.Г.* Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
15. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
16. *Выживание в экстремальных условиях.* - М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
17. *Выживание /Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев.* - Минск, 000 «Лазу-рак», 1996.
18. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. - М.: ИД «Вокруг света», 1994.
19. *Ганопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
20. *Григорьев В.Н.* Водный туризм. - М.: Профиздат, 1990.
21. *Губанов ИЛ., Крылова И.Л., Тихонова В.Л.* Дикорастущие полезные растения СССР. - М.: Мысль, 1976.
22. *Захаров П.П.* Инструктору альпинизма. - М.: ФиС, 1988.
23. *Зорина Т.Г.* Школьникам о лесе. - М.: Лесная промышленность, 1971.
24. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
25. *Казанцев АЛ.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
26. *Клан Я., Ванчур Б.* Грибы. - Прага, Артия, 1984.
27. *Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов ЮЛ.* Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
28. *Константинов К).С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
29. *Константинов Ю.С.* Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
30. *Константинов Ю.С.* Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
31. *Константинов Ю.С, Глаголева ОЛ.* Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
32. *Константинов Ю.С., Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
33. *Коструб АЛ.* Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
34. *Кошельков СЛ.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
35. *Краткий справочник туриста.* - М.: Профиздат, 1985.
36. *Кублицкии Г.* Весь шар земной. - М.: Детская литература, 1986.
37. *Кук Ф.* Мое обретение полюса. - М.: Мысль, 1987.
38. *Куликов ВМ.* Походная туристская игротка. Сборники №1,2.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
39. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.

40. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
41. Лондон Д. Любовь к жизни. - Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977.
42. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
43. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
44. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. - М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
45. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.-изд.центр ВЛАДОС, 2000.
46. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско - краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
47. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным
48. навыкам в системе дополнительного образования. - М.; МТО-ХОЛ-ДИНГ, 2001.
49. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
50. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
51. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
52. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.
53. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. - М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
54. Основы медицинских знаний учащихся /Под ред. М.И.Гоголева. - М.: Просвещение, 1991.
55. Параметры риска /Сост. Л.Репин. - М.: Молодая гвардия, 1987.
56. Пармузин Ю.Л. Тайга СССР. - М.: Мысль, 1985.
57. Попчиковский В.К). Организация и проведение туристских походов. -М.гПрофиздат, 1987.
58. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
59. Ропштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
60. Рыж.авский Г.Я. Биваки. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
61. Самодельное туристское снаряжение /Сост. П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1986.
62. Словарь юного туриста /Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТиК. 2004.
63. Справочник путешественника и краеведа /Под. ред. Обручева СВ. Том 1 и 2. - Гос. издательство географической литературы, 1949-50.
64. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика. - М.: 2002.
65. Стрижев Ю.А. Т/ристу о природе. - М.: Профиздат, 1986.
66. Туристская игротка. Вып. 3, 4. /Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮ-ТиК, 2001,2003.
67. Туризм и краеведение. Сборник программ. - М.; Советский спорт, 2005.
68. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. /Сост. Ганопольский В.И. - М.: ФиС, 1987.
69. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
70. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. ~ М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
71. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

72. Федоров Ф.В. Дикорастущие пищевые растения. - Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989.
73. Федосеев Г. Смерть меня подождет. - М.: Молодая гвардия, 1964.
74. Шibaев Л.В. В горах. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
75. Шibaев А.В. Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
76. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
77. Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989.
78. Штюрмер ЮЛ. Общественно полезная работа самодеятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
79. Штюрмер ЮЛ. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983.
80. Штюрмер ЮЛ. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
81. Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

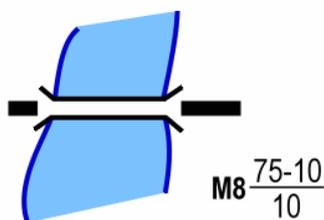
## Приложение

## Приложение 1

### Тест по топографии

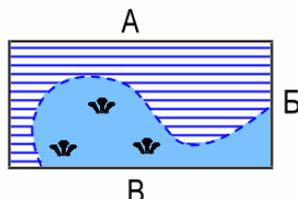
**Выбрать из предложенных вариантов правильные ответы**

**1. Что обозначает данный условный знак:**



1. мост бетонный
2. мост деревянный
- 3. мост металлический**
4. мост каменный

**2. Что обозначает данный условный знак:**



1. болото с тростником
2. болото с камышами
3. речка с камышами и тростником
- 4. не проходимое болото с камышами и тростником**

**3. Что обозначает данный условный знак:**



1. пункты государственной геодезической сети 159,7 метра над уровнем моря

2. курган на высоте 159,7 метра над уровнем моря

3. курган высотой 159,7 метра

4. пункты государственной геодезической сети на курганах 159,7 метра над уровнем моря

4. Что называется рельефом:

1. кривизна Земли

2. совокупность горизонталей

3. совокупность неровностей поверхности Земли

5. Что называют горизонталью:

1. линию на плане, соединяющую одинаковые точки

2. замкнутую линию, соединяющие точки с одинаковыми отметками

3. кривую линию, которая расположена на плане и имеет одинаковые высоты

6. Какое утверждение о плане местности (см. рис. 1) является верным?

1. Поселок Новинки окружает хвойный лес.

2. Озеро Тихое с юга окружено болотом.

3. Паромная переправа расположена в верхнем течении реки Быстрая.

4. На востоке от реки Быстрая расположена большая вырубка.

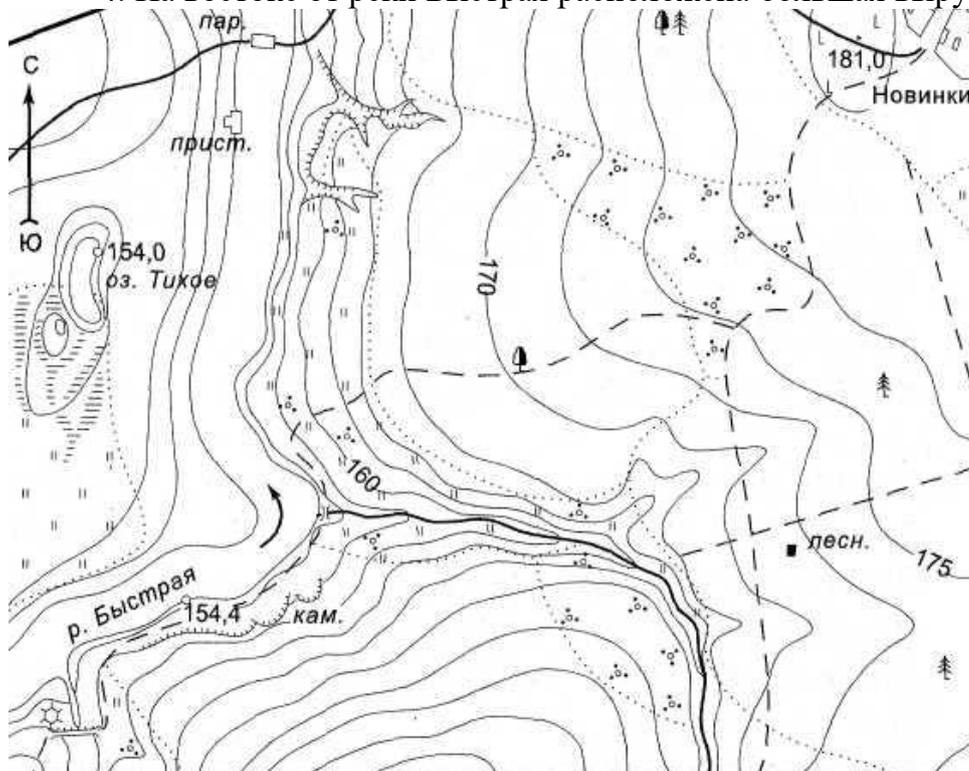
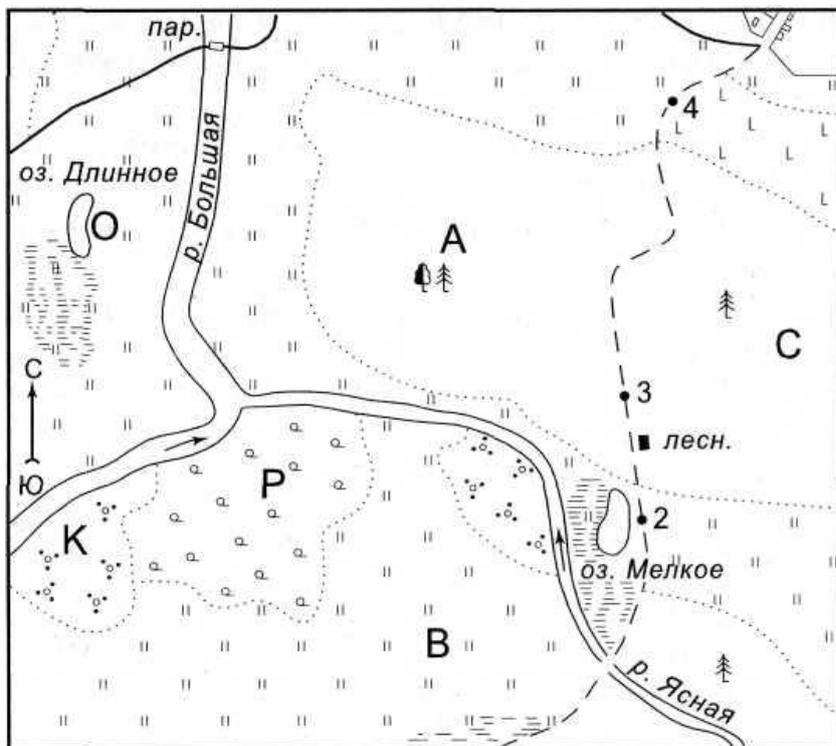


Рис. 1

7. На плане местности (см. рис. 2):



**Рис2**

1. хвойный лес расположен к западу от озера Длинное;
  2. река Ясная является левым притоком реки Большой;
  3. домик лесника расположен на южной окраине хвойного леса.
- 8. На плане местности (рис. 2) буквой А обозначен условный знак:**
1. кустарника;
  2. смешанного леса;
  3. озера;
  4. сада.
- 9. Каким цветом изображают на топографических картах рельеф:**
1. черным;
  2. красным;
  3. коричневым
- 10. Условные знаки группы «Гидрография» включают:**
1. моря, реки, озера, каналы, ключи, ручьи и сооружения на них;
  2. ареалы водных источников, водонапорные сооружения;
  3. каналы, ручьи, водопроводы.

Высокий уровень  
Средний уровень  
Низкий уровень

8-10 баллов  
5-7 баллов  
до 4 баллов

## Тест по медицине

## Задание 1

При каком состоянии оказывается следующая помощь?

Обильное питье, голодание, покой, прием активированного угля, фосфалюгеля, прием препаратов для восстановления флоры кишечника, в тяжелых случаях обращение к врачу  
(отравление)

## Задание 2

По глубине поражения ожоги подразделяются на:

- 1, 2, 3, 4 степени
- 1, 2, 3, 4, 5 степени
- 1, 2, 3 степени

## Задание 3

Для ожогов 2 степени характерно:

1. Покраснение, отек кожи (припухлость), боль.
- 2. Покраснение, отек кожи (припухлость), боль, пузыри, наполненные прозрачной желтоватой жидкостью.**
3. Омертвление эпидермиса и частично собственно кожи, дно раны болезненно.
4. Омертвление всей толщи кожи с частичным или полным поражением подкожножирового слоя. Дно раны болезненно.
5. Омертвление кожи, подкожножировой клетчатки, мышц, костей, сухожилий, суставов.

## Задание 4

Назовите последовательность выполнения мероприятий первой медицинской помощи при ожогах:

1. На обожженные участки наложить асептические косыночные повязки (без медикаментозных средств).
2. Прекращение действия травмирующего агента (вынос из огня, удаление горячих предметов, тушение пламени на одежде, обильное промывание водой в случае химических ожогов и т.д.).
3. Охлаждение обожженных участков (холодная вода, снег, лед) не менее 10 – 15 мин.
4. Удалить остатки одежды и грязь с ожоговой поверхности.
5. Смазать ожоговую поверхность каким-либо жиром.
6. Вскрыть пузыри. Обработать спиртом, йодом и другими спиртосодержащими растворами место ожога.
7. Наложить бинтовые повязки на ожоговую поверхность.
8. При глубоких или обширных повреждениях – иммобилизация.
9. Противошоковые мероприятия (обильное питье, покой и др.)
10. Транспортировка в близлежащее лечебное учреждение.

Ответ (2, 3, 9, 1, 8, 10)

## Задание 5

Назовите последовательность мероприятий первой медицинской помощи при электротравме:

1. Обесточить пораженного
2. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии
3. Если у пострадавшего отсутствует реакция зрачков на свет и пульс на сонной артерии (внезапная остановка сердца), то следует приступить к сердечно-легочной реанимации – закрытому массажу сердца и искусственной вентиляции легких (ИВЛ) до восстановления самостоятельного дыхания и сердечной деятельности, или до прибытия бригады скорой медицинской помощи.
4. Обильное питье

5. Поручить кому-либо вызвать «Скорую помощь»
6. При сохраненном пульсе на сонной артерии, но отсутствии сознания (кома) следует как можно быстрее сделать 2 – 3 вдоха ИВЛ и при появлении самостоятельного дыхания придать пострадавшему восстановительное положение. Обложить голову пакетами с холодной водой или со льдом.
7. На ожоговые поверхности наложить асептические повязки, при кровотечении – кровоостанавливающие жгуты, давящие повязки. При переломах костей конечностей использовать шины из любых подручных средств.
8. Согреть пострадавшего одеялом, одеждой, грелками.
9. При восстановлении сознания, сердечной деятельности и дыхания пораженного сопроводить в лечебное учреждение в удобном для него положении.
10. Пострадавшего транспортировать в лечебное учреждение в положении лежа при постоянном контроле сердечной деятельности («рука на пульсе»).

Ответ (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10)

Задание 6

При попадании в глаза щелочного раствора:

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

Задание 7

Подчеркни симптомы переломов:

**Боль в месте повреждения**, онемение участка кожи, мышечная слабость, **место травмы отекает**, **конечность удлиняется или становится короче**, учащенное дыхание, **слышен хруст отломков при надавливании**, головная боль, подвижность конечности в месте повреждения резко нарушается.

Задание 8

Расставь в правильной последовательности действия помощи пострадавшему от перелома конечности:

3	Зафиксировать место перелома и близлежащий сустав любыми подручными средствами (палки, доски, лыжи, картон и т.д.)
1	При открытом переломе остановить кровотечение жгутом или давящей повязкой.
4	Обезболить место повреждения холодным предметом (минут 20)
5	Доставить пострадавшего в больницу
2	При открытой ране обработать ее перекисью водорода

Задание 9

При открытом переломе со смещением костей необходимо:

	Поправить смещение и наложить шину
	Поправить смещение и перевязать
	Наложить шину с возвращением костей в исходное положение
	<b>Перевязать рану, не тревожа перелом, и наложить шину</b>

Задание 10

Определи по рисунку венозное и артериальное кровотечение, подпиши:



**(венозное)**

**(артериальное)**

Высокий уровень  
Средний уровень  
Низкий уровень

15-30 баллов  
5-14 баллов  
до 4 баллов

### Условия проведения соревнований по виду «Пешеходный туризм»

1. Состав команды – 4 участника
2. Руководитель может находиться на дистанции вместе с командой, но в прохождении этапов участия не принимает.
3. Команда на протяжении всей дистанции работает в головных уборах или касках. Для прохождения отдельных этапов участникам потребуются перчатки.
4. Дистанция заключается в последовательном прохождении этапов от старта к финишу.
5. Все снаряжение транспортируется от старта до финиша, за исключением случаев, оговоренных условиями.
6. Перед стартом проверяется наличие аптечки (стерильный бинт, нестерильный бинт, перекись водорода, перчатки медицинские) и снаряжение по списку. Команде выдается судейская веревка длиной около 30 метров.
7. Команда может начать работу на этапе только по сбору всех участников.
8. Началом работы на этапе считается вход в зону этапа либо касание судейского оборудования
9. Результат команды определяется суммой времени прохождения дистанции + штрафные баллы. В случае превышения КВ этапа команда получает максимальный штраф (МШ) этапа.
10. 1 штрафной балл равен 1 минуте.
11. На дистанции устанавливается контрольное время (НВ) – 2 часа. В случае превышения контрольного времени, команда получает 1 балл штрафа за каждую полную и неполную минуту превышения.

Минимальный список снаряжения для прохождения дистанции: перчатки – 5 пар, головные уборы или каски – 5 шт., компас – 1 шт., рюкзак -1 шт., коврик туристический – 1 шт., медаптечка (по списку) – 1 комплект, часы электронные – 1 шт., ручка шариковая – 1 шт., карандаш - 1 шт.

Остальное снаряжение, необходимое для прохождения маршрута, будет предоставлено на этапах.

#### **СТАРТ Этап 0.**

#### **Ориентирование по маркированному маршруту (МШ=50)**

На старте участники получают схему дистанции с указанием порядка прохождения этапов. Команда движется по маршруту в полном составе. Все этапы проходятся последовательно. В случае пропуска этапа команда получает за работу на нем МШ.

#### **Этап 1. Поиск «Чёрного ящика. МШ=24, КВ = 10 минут**

На маркированном маршруте команда движется к месту начала работы на этапе.

Судья этапа отсекает время начало и завершения поиска «Чёрного ящика». Место поиска на карте обозначено заштрихованным квадратом. Команда начинает поиск «Чёрного ящика» по команде судьи на местности в пределах обозначенного квадрата. Найденный «Чёрный ящик» руководитель команды показывает и оставляется судье этапа.

#### **Этап 2. Узлы, МШ=36, КВ=5 минут**

Параметры: Рабочая зона 1,5 м x 1,5 м на команду. Оборудование: Отрезок основной веревки длиной 4 метра на каждого из участников. Задача команды (спасателей): каждый из участников команды вытягивает карточку с заданием. Каждое задание включает в себя два узла, различных по назначению, которые нужно завязать на одной веревке. Перечень используемых узлов: прямой, грейпвайн, булинь, фламандский, восьмёрка-проводник, австрийский проводник, схватывающий;

### **Этап 3. Параллельные перила, МШ=24, КВ = 10 минут**

Параметры: судейские параллельные перила, ширина опасной зоны до 15 метров.

Оборудование: на каждого участника: система страховочная (беседка), ус самостраховки из основной веревки, карабин  
Задача команды (спасателей): Команда в полном составе демонстрирует навыки надевания страховочной системы, после чего выполняет прохождение этапа с самостраховкой к верхней веревке параллельных перил. На целевой стороне этапа команда выполняет задание этапа 10.

### **Этап 4. Переправа, МШ=24, КВ = 10 минут**

Параметры: судейская навесная переправа, ширина опасной зоны до 15 метров.

Оборудование: страховочная система. Задача команды (спасателей): переправиться по навесной переправе, пристегнувшись грузовым карабином к перилам. Сопровождение не требуется.

### **Этап 5. Спуск по склону спортивным способом, МШ=24, КВ = 10 минут**

Параметры: Длина этапа 17 метров. Ширина опасной зоны 16 м.

Опора горизонтальное бревно

Участники используют свою верёвку, взятую на дистанцию со старта. Они должны закрепить перила к опоре и снять с целевой стороны. Участники при прохождении этапа перила держат руками с нахлестом на предплечье и перила проходят за спиной Этап проходится по одному участнику Перила снимаются командой после прохождения всех участников с целевой стороны этапа. Транспортировка рюкзаков на участниках

### **Этап 6. Тест по топографии, МШ=10, КВ=5 минут**

Параметры: рабочая зона 1,5 м х 1,5 м. для каждой команды Оборудование: вариант тестирования для каждой команды Задача команды (спасателей): Ответить на вопросы теста по топографии. Всего 10 вопросов. За каждый неправильный ответ команда получает штраф 1 балл

### **Этап 7. Поиск «пострадавшего в лесу», МШ=20, КВ=10 минут**

Место поиска на местности обозначено красными флажками. Команда начинает поиск «пострадавшего» по команде судьи на местности в пределах обозначенного квадрата.

### **Этап 8. Тест по медицине, МШ=10, КВ=5 минут**

Параметры: рабочая зона 1,5 м х 1,5 м. для каждой команды Оборудование: вариант тестирования для каждой команды Задача команды (спасателей): Ответить на вопросы теста по медицине. Всего 10 вопросов. За каждый неправильный ответ команда получает штраф 1 балл.

### **Этап 9. Сердечно -легочная реанимация, МШ=10, КВ=5 минут**

Параметры: Оборудование: Манекен для сердечно-легочной реанимации. Задача команды (спасателей): Команда демонстрирует навыки проведения сердечно-легочной реанимации. Выполнение задания этапа происходит в зоне проведения мастер-классов. Время, затраченное на выполнение задания, не учитывается при подведении итогов дистанции, в расчет идут только полученные штрафные баллы.

Таблица штрафов

№	Штраф	баллы
1	Не завинчена муфта карабина, заступ за контрольную линию	1
2	Неправильный ответ на вопрос теста	1
3	Потеря или отсутствие командного снаряжения (за каждый предмет)	1
4	Ошибки в надевании страховочной системы (отсутствует обратный ход, ножной обхват перекручен и т.п.)	1
5	Незначительное нарушение техники безопасности (за каждый факт)	3

6	Неправильное выполнение технического приема	3
7	Падение (опора на землю любой частью тела на техническом этапе)	3
8	Неправильно завязан узел (не завязан, завязан с перехлестом и т.п.)	3
9	Команда не смогла сдернуть верёвку после прохождения этапа	5
10	Неспортивное поведение, нарушение этических и природоохранных норм (за каждый случай)	5
11	Потеря самостраховки	10
12	Потеря судейской веревки	10
13	Не прохождение этапа в пределах КВ или отказ от прохождения МШ	МШ