

Управление образования администрации  
Старооскольского городского округа Белгородской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

**Рассмотрена**  
на методическом совете  
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»  
протокол от 04.06.2021 №6

**Утверждена**  
приказом  
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»  
от 04.06.2021 № 110

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Школа туризма»**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год

**Общее количество часов:** 144 часа

**Возраст учащихся:** 9-17 лет

**Вид программы:** авторская

Авторы:

**Самойленко Мария Валерьевна,**  
методист,

**Герлинская Ирина Васильевна,**  
педагог-организатор

Старый Оскол  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Комплекс основных характеристик Программы**

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Учебно–тематический план .....	5
1.3. Содержание учебного плана .....	6
1.4. Ожидаемые результаты .....	9

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Формы аттестации .....	11
2.2. Оценочные материалы .....	11
2.3. Условия реализации Программы .....	11
2.4. Методические материалы .....	12
2.5. Календарный учебный график .....	13
2.6. Список литературы .....	13
2.7. Приложение .....	15

# 1. Комплекс основных характеристик Программы

## 1.1. Пояснительная записка

Государственная образовательная политика усиливает роль дополнительного образования как приоритетную сферу достижения личностных результатов обучения учащихся.

Программа «Школа туризма» разработана для реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». Федеральный проект предусматривает обновление содержания дополнительного образования всех направленностей, повышение качества и вариативности образовательных программ и их реализацию в сетевой форме, чтобы они отвечали вызовам времени и интересам детей с разными образовательными потребностями, модернизацию инфраструктуры и совершенствование профессионального мастерства педагогических и управленческих кадров.

**Актуальность программы** проявляется в выполнении важной в нашей стране спортивно-оздоровительной роли на доступной бюджетной основе, а также в строгом соответствии задаче Концепции общенациональной системы выявления и развития одаренных детей: «...создание условий для развития способностей всех детей и молодежи независимо от места жительства, социального положения и финансовых возможностей семьи».

**Цель программы** - удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуально-личностных, социокультурных, духовных образовательных потребностей и запросов детей средствами туризма, выбора подростками и молодежью сферы применения своих сил.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие (образовательные):*

- освоение и овладение учащимися базовыми знаниями, умениями и навыками по технике пешеходного и спортивного туризма, медицине, ориентированию, краеведению;
- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях, их влиянии на безопасность личности; о здоровье человека и здоровом образе жизни;
- формирование навыков жизнеобеспечения.

#### *Воспитательные:*

- воспитание бережного отношения к природе, историческому наследию Родины;
- воспитание личностных качеств ребенка, способствующих предупреждению и преодолению опасных ситуаций: характера, воли, чувства ответственности, целеустремленности через преодоление трудностей;
- формирование позитивной мотивации к здоровому образу жизни.

#### *Развивающие:*

- развитие чувства коллективизма и взаимовыручки, человечности, обязательности, честности, порядочности, культуры поведения и бесконфликтного общения;
- развитие физических возможностей организма учащихся;
- развитие социальной активности.

**Особенностью программы** является то, что программа направлена на знакомство с азами туризма, спортивного ориентирования, краеведения. Любой

человек, отправляющийся в природу, должен обладать базовыми знаниями, уметь правильно подобрать экипировку, установить палатку, безопасно и быстро развести костёр, видеть то, что его окружает в природе. Всё, что понадобится настоящему путешественнику, затронуто в нашей программе.

Обучающимся предлагается принять участие в походе, соревнованиях по спортивному ориентированию, пройти обучение по использованию и применению туристского снаряжения, а затем принять участие в соревнованиях по спортивному туризму, пополнить свои знания в краеведческих играх, викторинах, лекториях.

Правильно организовав полевой походный быт, проводя практические работы в природе, юные туристы познают основы коллективизма и взаимовыручки, что является важнейшим фактором благополучия любого коллектива.

**Адресат программы.** Программа рассчитана для учащихся 9-17 лет на добровольной основе без конкурсного отбора. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. Количество детей в группе 15 человек.

**Уровень программы** – ознакомительный.

**Объем программы и сроки реализации.** Программа рассчитана на 144 часа. Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность обучения по программе - 36 недель.

**Основная форма организации обучения** – практические занятия, которые занимают основную часть учебного времени и предусматривают групповую форму работы. Основные виды практических занятий: работа с литературой, топографическими картами, участие в соревнованиях, походах и прогулках, учебно-познавательных играх. Поисковый, исследовательский и игровой характер практических занятий способствует активизации мыслительной и физической деятельности учащихся. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и консультаций, специальных занятий с демонстрацией наглядных пособий (фотоснимков, схем, видеофильмов и т.д.).

Предпочтительными **формами организации** учебного процесса для эффективного усвоения программного материала, развития жизненных навыков являются практические занятия на местности в непосредственном контакте с природной средой.

**Режим занятий.** На освоение программы отводится 4 часа в неделю. Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут. Продолжительность занятий - 45 минут.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед обучающимися всегда стояла ближайшая и доступная им цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и т. п. Одновременно следует добиваться того, чтобы они хорошо понимали, что ведущей целью занятия является предстоящие походы и соревнования.

Занятия в объединении целесообразно организовать таким образом: 1-2 теоретических занятия, затем совмещенное или практическое занятие. Через 2 недели – 1 занятие на местности. Через 1 месяц – поход выходного дня. Занятия эффективно проводить 2 раза в неделю по 2 часа.

В конце года обучения проводится многодневное туристское мероприятие - поход, слёт, соревнования, туристский лагерь, сборы и т. д.

## 1.2. Учебно-тематический план

№	Наименование тем, разделов	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Знакомство с программой.	2	2	-	Опрос
1	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	
1.1	Туристские путешествия. История развития туризма.	2	2	-	Опрос
1.2	Личное и групповое снаряжение	4	2	2	Опрос
1.3	Организация туристского быта. Бивуаки.	4	2	2	Опрос
1.4	Костры. Типы и виды костров	4	2	2	Опрос
1.5	Питание в туристском походе	4	2	2	Опрос, наблюдение
1.6	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	Опрос, наблюдение
1.7	Туристские должности в группе	1	1	-	Опрос
1.8	Правила движения в походе. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.	1	1	-	Опрос
2	<b>Спортивный туризм</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	
2.1	Введение в спортивный туризм	1	1	-	Опрос
2.2	Страховочная система. Личное снаряжение.	4	1	3	Опрос
2.3	Основные и вспомогательные веревки	1	1	-	Опрос
2.4	Узлы и их применение	4	1	3	Опрос, наблюдение
2.5	Специальное снаряжение	4	1	3	Опрос, наблюдение
2.6	ТБ при работе с личным снаряжением.	2	1	1	Опрос
2.7	Виды препятствий на дистанциях и маршрутах и их преодоление	26	2	24	Опрос, наблюдение
3	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
3.1	Понятие о карте. Условные знаки.	2	1	1	Опрос, наблюдение
3.2	Ориентирование по горизонту, азимут. Компас.	6	3	3	Опрос, наблюдение
3.3	Измерение расстояний	2	1	1	Опрос, наблюдение
3.4	Ориентирование по местным предметам	2	1	1	Опрос, наблюдение
4	<b>Краеведение</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
4.1	Родной край, его природные особенности, история	2	2	-	Опрос
4.2	Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.	4	2	2	Опрос

4.3	Пешеходные экскурсии	4	-	4	Наблюдение
5	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
5.1	Личная гигиена туриста. Походная аптечка.	4	2	2	Опрос
5.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	Опрос, наблюдение
5.3	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	Опрос, наблюдение
6	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	
6.3	Общая физическая подготовка	6	-	6	Наблюдение
6.4	Специальная физическая подготовка	6	-	6	Наблюдение
7	<b>Туристские походы</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	Практика
8	<b>Участие в мероприятиях, соревнованиях</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	Практика
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>39</b>	<b>105</b>	

### 1.3. Содержание учебного плана

***Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Знакомство с программой.***

Знакомство с группой. Знакомство с программой «Школа туризма». Планирование деятельности объединения в учебном году.

Знакомство с инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г. Знакомство с перечнем и содержанием инструкций для учащихся МБУ ДО «ЦДЮТиЭ».

*Практические занятия*

Прохождение вводного инструктажа. Заполнение журнала и роспись в знании вводного инструктажа.

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

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

История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

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

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Подготовка личного снаряжения к однодневному походу. Групповое снаряжение (костровое оборудование, тент, пила), требования к нему.

##### *1.3. Организация туристского быта. Бивуаки.*

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, основные требования к месту привала и бивуака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию 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. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

#### *1.4. Костры. Типы и виды костров.*

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

#### *1.5. Питание в туристском походе.*

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

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

Этапы подготовки похода: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню, список продуктов. Оформление маршрутной документации. Разработка маршрута движения в соответствии с краеведческой информацией.

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

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы, заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, фотограф, ответственный за отчет о походе.

*1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.*

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

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.

## **2. Спортивный туризм.**

### *2.1. Введение в спортивный туризм.*

Спортивная форма и обувь. Тренировочная (разминочная) и стартовая форма. Обувь для залов и пересеченной местности.

### *2.2. Страхочная система. Личное снаряжение.*

Практические занятия: работа с личным снаряжением. Надевание и снятие страхочных систем, размещение карабинов, страхочных рукавиц, каски.

### *2.3. Основные и вспомогательные веревки.*

Веревки диаметром 6 и 10 мм. Статическая и динамическая веревка. Их применение.

### *2.4. Узлы и их применение.*

Узлы для связывания веревок. Узлы для крепления к точке опоры. Узлы –

зажимы. Узлы для связывания страховочной системы.

Практические занятия: вязка узлов, их применение.

### *2.5. Специальное снаряжение.*

Зажимы и их применение. Спусковые устройства и их применение. Карабины и их применение. Каска, перчатки и их функция.

Практические занятия: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям.

### *2.6. ТБ при работе с личным снаряжением.*

Осмотр личного снаряжения перед занятием. Уход за снаряжением и правила хранения.

*2.7. Виды препятствий на дистанциях и маршрутах и их преодоление.* Навесная переправа через овраг, реку. Параллельные перила через овраг, реку. Спуск по склону. Подъем по склону. Бревно через овраг, реку.

## **3. Топография и ориентирование**

### *3.1. Понятие о карте. Условные знаки.*

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки.

### *3.2. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас*

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта, ориентирование карты.

### *3.3. Измерение расстояний.*

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния.

### *3.4. Ориентирование по местным предметам.*

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

## **4. Краеведение**

### *4.1. Родной край, его природные особенности, история.*

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История родного края.

*4.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.*

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.

### *4.3. Пешеходные экскурсии*

Пешеходные экскурсии по г. Старый Оскол

## **5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### *5.1. Личная гигиена туриста. Походная аптечка.*

Понятие о гигиене. Личная гигиена туриста. Соблюдение гигиенических требований в походе.



Состав походной аптечки для походов выходного дня. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

#### *5.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.*

Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

#### *5.3. Приемы транспортировки пострадавшего.*

Зависимость способа переноски и транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Различные способы переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

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

#### *6.1. Общая физическая подготовка.*

##### *Практические занятия*

Упражнения для различных групп мышц. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

#### *6.2. Специальная физическая подготовка.*

##### *Практические занятия*

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

### **7. Туристские походы**

Программа предусматривает походы, во время которых обучающиеся применяют теоретические знания и отрабатывают навыки, полученные во время занятий.

### **8. Участие в мероприятиях, соревнования**

Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

## **1.6. Ожидаемые результаты.**

К концу обучения учащиеся должны знать:

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

- историю и организацию туризма в России, виды туризма;
- требования к личному и групповому снаряжению;
- основные требования к месту привала, типы костров;
- порядок движения группы на маршруте;
- меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице;
- правила поведения при переездах группы на транспорте, правила поведения в незнакомом населенном пункте.

### **2. Спортивный туризм:**

- основные и вспомогательные веревки, их диаметр их применение;
- узлы и их применение;
- правила осмотра личного снаряжения перед занятием;
- правила ухода за снаряжением и правила хранения;
- виды препятствий на дистанциях и маршрутах.

### **3. Топография и ориентирование:**

- масштабы топографических и спортивных карт;
- основные, дополнительные и вспомогательные направления по сторонам

горизонта; правила обращения с компасом.

#### **4. Краеведение:**

- климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые;
- наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий, памятники истории и культуры, музеи края.

#### **5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь:**

- перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов;
- особенности переноски и транспортировки пострадавшего.

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

- показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

К концу **обучения** учащиеся должны **уметь:**

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

- упаковывать и переносить продукты в рюкзаках;
- выполнять обязанности направляющего и замыкающего в группе;
- двигаться по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам;
- вязать узлы;
- составлять отчет о походе, подготавливать фотографии, обрабатывать собранный материал.

#### **2. Спортивный туризм:**

- работать с личным снаряжением (надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, каски);
- вязать узлы;
- проверять комплектности и исправности снаряжения;
- преодолевать различные препятствия.

#### **3. Топография и ориентирование:**

- определять стороны горизонта, ориентировать карту;
- измерять расстояния на местности и на карте разными способами;
- ориентироваться по компасу;
- определять азимут по Солнцу в разное время дня.

#### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь:**

- формировать личную аптечку туриста;
- оказывать помощь при различных травмах;
- накладывать жгут, ватно-марлевой повязки, обрабатывать раны, промывать желудок;
- организовывать различные способы переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

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

- распознавать утомление, перетренированность организма;
- выполнять нормативы (мальчики – вис на согнутых руках, бег 30 м, прыжок в длину с места; девочки – поднимание туловища, бег 30 м, прыжок в длину с места).

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Формы аттестации**

Педагогический контроль осуществляется в несколько этапов и

предусматривает несколько уровней.

- входной контроль – определение начального уровня знаний, умений, навыков обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе, а также общего и физического развития обучающихся; беседы, тестирование;

- *текущий контроль* – проверка уровня усвоения и оценка результатов текущего программного материала (раздела, темы программы и др.); опрос, самостоятельная работа, наблюдение, тренинги и упражнения, беседы, соревнования, контрольные задания, тестирование, сдача нормативов;

- *промежуточный контроль (аттестация)* – определение результатов обучения за определенный длительный период (полугодие, раздел); высчитывается как средний результат освоения программного материала; проводится в форме сдачи норматива физической подготовленности, контрольных заданий и тестов и т.д.

- *итоговый контроль (аттестация)* – определение степени освоения дополнительной общеразвивающей программы в целом. Учитывается средний результат освоения программного материала по разделам, а также участие обучающихся в соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму в природных условиях и в условиях закрытых помещений, участие в походах

## **2.2. Оценочные материалы**

При оценке теоретической подготовки учащегося, его практических навыков используются следующие уровни: высокий, средний, низкий.

Показатели соответствия теоретической и практической подготовки учащихся определяются степенью усвоения программных требований:

- высокий уровень – при успешном усвоении более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;

- средний уровень – при успешном усвоении от 50% до 69% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;

- низкий уровень – при усвоении менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

Оценочные материалы представлены в Приложении 1.

## **2.3. Условия реализации Программы**

### **Перечень снаряжения и инвентаря, необходимого для реализации программы туристского объединения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Кол-во</b>
1.	Рюкзак объемом не менее 80 литров	шт.	17
2.	Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная	шт.	5
3.	Палатка хозяйственная	шт.	1
4.	Спальный мешок	шт.	17
5.	Коврик теплоизоляционный	шт.	17
6.	Тент от дождя	шт.	3
7.	Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л)	комп.	1

8.	Компас жидкостный	шт.	17
9.	Фонарь налобный	шт.	17
10.	Топор туристический	шт.	3
11.	Пила	шт.	2
12.	Радиостанции портативные	шт.	5
13.	Навигационное устройство походного типа	шт.	2
14.	Спутниковый трек типа SPOT	шт.	2
15.	Спутниковый телефон	шт.	1
16.	Каска туристическая	шт.	17
17.	Карабины туристические - 85 единиц (5 карабинов x 17 чел.)	шт.	85
18.	Система страховочная	шт.	17
19.	Спусковое устройство	шт.	17
20.	Жумар	шт.	17
21.	Веревка 10 мм	м.	120
22.	Зажим грудной "Кроль"	шт.	17
23.	Поддержка "Кроля"	шт.	17

**Перечень  
личного снаряжения, необходимого для реализации программы  
туристско-краеведческого объединения**

№ п/п	Наименование	КОЛ-ВО
1	Кружка, ложка, миска	1 комплект
2	Фляжка, емкость для питьевой воды (1 л)	1 шт.
3	Ветрозащитная куртка	1 шт.
4	Ботинки трекинговые, кроссовки	1/1 пара
5	Накидка от дождя	1 шт.
6	Перчатки	1 пара
7	Часы	1 шт.
8	Компас	1 шт.

## 2.4. Методические материалы

### Методическое обеспечение программы

Тема раздела	Формы занятий	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
Вводное занятие. Техника безопасности	Беседа, лекции, практические занятия	Вводный инструктаж, видеоматериалы, инструкции, тесты	Опрос
Основы туристской подготовки	Лекции; групповые практические занятия на учебно- тренировочных полигонах (УТП);	Личное и групповое снаряжение	Отчет о проведении похода, контрольные срезы по вязке узлов; контрольные нормативы

	походы		
Спортивный туризм	Лекции, дискуссии, практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП); практические занятия в помещении, мероприятия, соревнования	Системы страховочные, веревки, карабины туристические, спусковые устройства, жумары, зажим грудной «Кроль», каски туристические, репшнуры, рукавицы.	Соревнования - результативное участие в соревнованиях (не ниже 2/3 от общего количества участников, фотоотчет, презентация, опрос
Топография и ориентирование	Лекции; групповые практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП);	Комплект топографических и спортивных карт; компасы; карточки (КП) для дистанции по спортивному ориентированию	Тесты и диктанты по топонимам и знакам спортивных карт
Краеведение	Лекции; практические занятия в учебном классе, экскурсии	Фотоматериалы, презентации, краеведческая литература, тесты, кроссворды	Подготовка и проведение экскурсий на муниципальном уровне
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Лекции; практические занятия на (УТП);	Литература, интернет ресурсы, медикаменты, плакаты, носилки.	Тестирование, практические задания
Общая и специальная физическая подготовка	Лекции, практические занятия	Спортивная форма для занятий в зале и в условиях природной среды	Контрольные нормативы

## 2.5. Календарный учебный график

(возможен выбор одного из двух вариантов при вариативности начала учебного года в сентябре или январе)

<b>Начало учебного года</b>	не ранее 01 сентября
<b>Окончание учебного года</b>	не позднее 31 мая
<b>Количество учебных недель</b>	36 недель
<b>Сроки каникул</b>	июнь – август
<b>Продолжительность каникул</b>	6 недель
<b>Сроки организованных выездов, экспедиций и т.д.</b>	сентябрь-май

<b>Вид контроля</b>	<b>Входной</b>	<b>Промежуточный</b>	<b>Итоговый</b>
<b>Сроки контроля /форма контроля</b>	сентябрь	декабрь	май

## 2.6. Список литературы

### 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.: Профиздат, 1985.

3. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. *Баленко С.В.* Школа выживания / Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М., часть 1 - 1992, часть 2 – 1994.
5. *Бардин К.В.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
6. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
7. *Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. - М.: ФиС, 1974.
8. *Ганопольский В.И.* Туризм и спортивное ориентирование. –М., 1987.
9. *Земан М.* Техника наложения повязок. – СПб: Питер, 1994.
10. *Никулов А.П., Григорьев Э.И.* Старый Оскол 1593-1993. – Белгород, 1992.
11. *Омельченко В.И., Панов И.И., Маслов А.Г., Константинова Ю.В.* Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. М., 2015.
12. *Рыжавский Г.Я.* Биваки. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
13. Самодельное туристское снаряжение /Сост. П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1986.
14. *Столяренко А.М.* Экстремальная психопедагогика. - М., 2002.
15. Федерация спортивного туризма в России [сайт]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/>
16. Федерация России по спортивному ориентированию [сайт]. – Режим доступа: <http://www.rufso.ru/>
17. *Штюрмер, Ю.А.* Опасности в туризме, мнимые и действительные/ Ю.А. Штюрмер// изд. 2-е перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт. 1983. – 144 с.: ил.

#### **Список рекомендованной литературы для учащихся:**

1. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
2. *Губанов И.Л., Крылова И.Л., Тихонова В.Л.* Дикорастущие полезные растения СССР. - М.: Мысль, 1976.
3. *Зорина Т.Г.* Школьникам о лесе. - М.: Лесная промышленность, 1971.
4. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
5. *Кублицкий Г.* Весь шар земной. - М.: Детская литература, 1986.
6. *Кук Ф.* Мое обретение полюса. - М.: Мысль, 1987.
7. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н.* Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
8. *Стрижев ЮА.* Туристу о природе. - М.: Профиздат, 1986.
9. *Фаустова Н.А.* Туристические узлы. – Е., 2007.
10. Федерация спортивного туризма в России [сайт]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/>
11. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника / Под общ. ред. С.К. Шойгу. – М.: ООО ПКФ «Монтажспецстрой», 2004. – с.22-113, 271-394.

## Средства контроля

### *Основы туристской подготовки*

#### Теория

1. В каком веке зародилось туристское движение в России?
  - а) XIX;
  - б) XV;
  - в) IV.
2. В каком году спортивный туризм был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию после чего началась подготовка спортсменов-разрядников и мастеров спорта по туризму:
  - а) 1935 году;
  - б) 1955 году;
  - в) 1960 году;
  - г) 1949 году.
3. В каком году была учреждена Международная Федерация спортивного туризма?
  - а) 1995;
  - б) 2002;
  - в) 1980.
4. Спортивный туризм – это ...
  - а) игра;
  - б) вид спорта по преодолению отрезка земной поверхности;
  - в) покорение вершины.
5. По видам передвижения спортивный туризм делится на:
  - а) пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм;
  - б) образовательный, религиозный, медицинский;
  - в) внутренний, въездной, выездной.
6. Какие бывают виды снаряжения?
  - а) детское, индивидуальное;
  - б) личное, групповое;
  - в) учебное, личное;
  - г) взрослое, групповое.
7. К какому виду снаряжения относится туристский рюкзак:
  - а) транспортировочное;
  - б) специальное;
  - в) личное;
  - г) групповое.
8. К групповому снаряжению относится:
  - а) палатка;
  - б) коврик;
  - в) головной убор;
  - г) спальный мешок.
9. Понятие «бивак» - это ...
  - а) палатка;
  - б) туристский лагерь;
  - в) место рыбалки;
  - г) место привала, ночевки.
10. В зависимости от продолжительности привалы подразделяются на:
  - а) ночлег, дневка;
  - б) малый привал, обеденный привал, ночлег, дневка;

- в) малый привал, обеденный привал.
11. Для выбора места привала важны:
- а) высохшие русла рек;
  - б) гнилые или подрубленные деревья;
  - в) безопасность, относительное удобство, укрытие (от ветра, от солнца, от непогоды), возможно наличие воды.
12. Какие костры бывают?
- а) дымовые, обычные, сложные;
  - б) дымовые, жаровые, пламенные;
  - в) обычные, пламенные.
13. Для приготовления пищи в походе используются следующие типы костров:
- а) шалаш;
  - б) таежный;
  - в) нодья.
14. Можно ли разводить костер под кронами деревьев, на корнях, в сухой траве?
- а) можно;
  - б) можно при дождливой погоде;
  - в) нельзя.
15. Верно ли утверждение: «Пилить необходимо в рукавицах, работать с топором – без рукавиц»?
- а) не верно;
  - б) верно.
16. Можно ли при колке или рубке дров находиться людям впереди рубящего человека?
- а) нет;
  - б) да;
  - в) нет, возможно выскальзывание топора из рук или лезвия с топорика.
17. Что нужно сделать после окончания работы топором или пилой?
- а) необходимо зачехлить и убрать
  - б) необходимо положить лезвием вверх
  - в) необходимо врубить в дерево.
18. Человек может обходиться без пищи следующее количество дней:
- а) 20 – 25;
  - б) 30 - 40;
  - в) 60 – 70;
  - г) 70 – 80.
19. Человек может обходиться без воды следующее количество дней:
- а) 1 – 2;
  - б) 2 – 3;
  - в) 3 - 4;
  - г) 4 – 5.
20. Горячее питание в походе – сколько раз должно быть?
- а) 3;
  - б) 2;
  - в) 5.
21. Воду из ручья можно пить, если:
- а) на поверхности - мусор (хвоя, ветки);
  - б) она мутная;
  - в) на поверхности - пена;
  - г) она прозрачная.
22. В каком месте ручья набирается вода для приготовления пищи?
- а) выше по течению места для умывания;
  - б) ниже по течению места для умывания;



- в) все равно где.
23. Кто такой командир группы в туристском походе?
- а) ответственный за медицинское обеспечение в походе;
- б) первый помощник руководителя группы;
- в) человек, который перед походом подбирает краеведческую литературу о районе похода, изучает ее, знакомит всех участников похода с особенностями местности.
24. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:
- а) идти всем вместе строем;
- б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;
- в) идти плотной группой, взявшись за руки.
25. Двигаться вдоль оживленной магистрали можно:
- а) по обочине навстречу транспорту;
- б) по обочине по ходу транспорта;
- в) по любой из обочин.
26. Продолжительность перехода в походе должна составлять не более следующего количества минут:
- а) 30;
- б) 40;
- в) 50;
27. Кто должен быть направляющим в группе?
- а) опытный турист;
- б) новичок;
- в) выносливый турист.
28. Какова задача направляющего в группе?
- а) отвечать за медицинское обеспечение в походе;
- б) быть ответственным за снаряжение;
- в) выбирать путь, давать темп движения.
29. Какова задача замыкающего в группе?
- а) не допускать отставания, помогать уставшим, при необходимости перераспределить груз на привале;
- б) выбирать путь, давать темп движения;
- в) идти впереди всей группы.
30. Наиболее удобное время для передвижения в походе:
- а) с 13 до 16 часов;
- б) с 8—9 до 12—13 часов, и с 16 до 19 часов;
- в) с 23 до 8 часов.

### Правильные ответы

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1	а	11	в	21	г
2	г	12	б	22	а
3	б	13	а	23	б
4	б	14	в	24	а
5	а	15	б	25	а
6	б	16	в	26	б
7	в	17	а	27	а
8	а	18	в	28	в
9	г	19	г	29	а
10	б	20	б	30	б

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	20-30	9-19	1-8

### Практика

	Задание	3 уровень (высокий)	2 уровень (средний)	1 уровень (низкий)
1	Развести костер	Костер разведен за 10 минут	Костер разведен за 15 минут	Костер разведен за 20 минут

### Спортивный туризм

#### Теория

1. В каком веке зародилось туристское движение в России?

- а) XIX;
- б) XV;
- в) IV.

2. В каком году спортивный туризм был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию после чего началась подготовка спортсменов-разрядников и мастеров спорта по туризму:

- а) 1935 году;
- б) 1955 году;
- в) 1960 году;
- г) 1949 году.

3. В каком году была учреждена Международная Федерация спортивного туризма?

- а) 1995;
- б) 2002;
- в) 1980.

4. Спортивный туризм – это ...

- а) игра;
- б) вид спорта по преодолению отрезка земной поверхности;
- в) покорение вершины.

5. По видам передвижения спортивный туризм делится на:

- а) пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм;
- б) образовательный, религиозный, медицинский;
- в) внутренний, въездной, выездной.

6. Какие бывают виды снаряжения?

- а) детское, индивидуальное;
- б) личное, групповое;
- в) учебное, личное;
- г) взрослое, групповое.

7. К какому виду снаряжения относится туристский рюкзак:

- а) транспортировочное;
- б) специальное;
- в) личное;
- г) групповое.

8. К групповому снаряжению относится:

- а) палатка;
- б) коврик;
- в) головной убор;
- г) спальный мешок.

9. Понятие «бивуак»- это...

- а) палатка;
- б) туристский лагерь;
- в) место рыбалки;
- г) место привала, ночевки.

10. В зависимости от продолжительности привалы подразделяются на:

- а) ночлег, дневка;
- б) малый привал, обеденный привал, ночлег, дневка;
- в) малый привал, обеденный привал.

11. Какие костры бывают?

- а) дымовые, обычные, сложные;
- б) дымовые, жаровые, пламенные;
- в) обычные, пламенные.

12. Можно ли разводить костер под кронами деревьев, на корнях, в сухой траве?

- а) можно;
- б) можно при дождливой погоде;
- в) нельзя.

13. Можно ли при колке или рубке дров находиться людям впереди рубящего человека?

- а) нет;
- б) да;
- в) нет, возможно выскальзывание топора из рук или лезвия с топоризца.

14. Верно ли утверждение: «Пилить необходимо в рукавицах, работать с топором – без рукавиц»?

- а) не верно;
- б) верно.

15. Человек может обходиться без воды следующее количество дней:

- а) 1 – 2;
- б) 2 – 3;
- в) 3 - 4;
- г) 4 – 5.

16. В каком месте ручья набирается вода для приготовления пищи?

- а) выше по течению места для умывания;
- б) ниже по течению места для умывания;
- в) все равно где.

17. Кто такой командир группы в туристском походе?

- а) ответственный за медицинское обеспечение в походе;
- б) первый помощник руководителя группы;
- в) человек, который перед походом подбирает краеведческую литературу о районе похода, изучает ее, знакомит всех участников похода с особенностями местности.

18. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:

- а) идти всем вместе строем;
- б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;

в) идти плотной группой, взявшись за руки.

19. Кто должен быть направляющим в группе?

а) опытный турист;

б) новичок;

в) выносливый турист.

20. Какова задача замыкающего в группе?

а) не допускать отставания, помогать уставшим, при необходимости перераспределить груз на привале;

б) выбирать путь, давать темп движения;

в) идти впереди всей группы.

### Правильные ответы

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1	а	11	б
2	г	12	в
3	б	13	в
4	б	14	б
5	а	15	в
6	б	16	а
7	в	17	б
8	а	18	а
9	г	19	а
10	б	20	а

### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	16-20	9-15	1-8

## Практика

### Преодоление этапов:

<i>Подъем</i>
<b>Наименование штрафа</b>
Заступ за контрольную линию -1
Потеря спец.снаряжения на этапе (за единицу) -1
Падение в пределах этапа с самоудержанием - 2
Двое на этапе-3
Неправильное выполнение технического приема -3
Отсутствие, временное прекращение страховки, самостраховки -10

<i>Спуск</i>
<b>Наименование штрафа</b>
Заступ за контрольную линию - 1
Потеря спец.снаряжения на этапе (за единицу) - 1

Падение в пределах этапа с самозадержанием - 2
Двое на этапе - 3
Работа без рукавиц - 3
Неправильное выполнение технического приема - 3
Отсутствие, временное прекращение страховки, самостраховки - 10
<b>Траверс</b>
<b>Наименование штрафа</b>
Заступ за контрольную линию - 1
Не заблокирована защелка карабина - 1
Потеря спец.снаряжения на этапе (за единицу) - 1
Неправильное выполнение технического приема - 3
Отсутствие, временное прекращение страховки, самостраховки - 10
Двое на этапе - 3

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во штрафных баллов на этапах	0-15	16-30	31-62

**Топография и ориентирование**

**Теория**

**Тест "Ориентирование на местности"**

**1. Вопрос: Что такое ориентирование на местности?**

- А) Определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения
- Б) Определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения, относительно выбранных ориентиров.
- В) Знать направление движения и карту местности.
- Г) Использование компаса и карты для определения своих координат.

**2. Вопрос: Что такое компас?**

- А) Прибор для определения направления движения
- Б) Прибор для определения сторон горизонта
- В) Прибор для определения. использующий магнитное поле Земли.
- Г) Проградуированный прибор, делящий пространство на 360 делений и 4 стороны света.

**3. Вопрос: Что такое ориентир?**

- А) Предмет, на который ориентируются при движении на местности.
- Б) Местный предмет, использующийся в качестве начала направления движения
- В) Местный предмет, заметный издалика.
- Г) Характерный местный предмет, обозначенный на карте.

**4. Вопрос: Что такое карта?**

- А) Изображение местности в уменьшенном масштабе.
- Б) План местности.
- В) Уменьшенное изображение участка земной поверхности в определенном масштабе.

**5. Вопрос: Что такое азимут?**

- А) Угол между направлением на север и направлением на ориентир.

- Б) Угол, измеряющийся компасом по круговой 360-ти градусной шкале.
- В) Угол, показывающий на ориентир.
- Г) Угол между направлением на север и направлением движения.

**6. Вопрос: Основные способы ориентирования**

- А) По компасу, карте и местным предметам.
- Б) По звездам, компасу, местным предметам, луне и линейным ориентирам.
- В) По карте и компасу.
- Г) По компасу, местным предметам, Солнцу, звездам, Луне и часам.

**7. Вопрос: Что такое линейный ориентир?**

- А) Одиноко стоящее высокое дерево или возвышение.
- Б) Характерный местный предмет прямолинейно расположенный.
- В) Местный предмет четко обозначенный на карте.
- Г) Искусственное сооружение, обозначенное на карте.

**8. Вопрос: Сколько ориентиров необходимо для выбора правильного направления?**

- А) Минимум два: исходный и контрольный.
- Б) Три: исходный, промежуточный и контрольный.
- В) Два основных и несколько промежуточных.
- Г) Один ориентир на который выбрано направление движения.

**9. Вопрос: Что значит привязать карту к местности?**

- А) Найти на карте свое местоположение.
- Б) Обозначить на карте ориентиры.
- В) Расположить карту, согласно показаниям компаса и положению ориентира.

**10. Вопрос: Установите направление движения на 100 градусов по азимуту.**

- А) Северо-восток
- Б) Восток
- В) Юго-восток
- Г) Юг

**11. Вопрос: Установите направление движения на 200 градусов по азимуту.**

- А) Юго-восток
- Б) Запад
- В) Юг
- Г) Юго-запад

**12. Вопрос: Выберите контрольные ориентиры:**

- А) Одиноко стоящее дерево.
- Б) Болото
- В) Автомобиль
- Г) Группа кустарников

**13. Вопрос: Какое созвездие используется для определения сторон горизонта ночью?**

- А) Созвездие Южный крест.
- Б) Млечный путь.
- В) Созвездие Москва-Кассиопея.
- Г) Созвездие Большой медведицы.

**14. Вопрос: Что такое масштаб?**

- А) Соотношение размера местности и изображениями на карте.
- Б) Величина уменьшения изображения на карте по сравнению с местными предметами.
- В) Показывает во сколько раз необходимо увеличить изображение на карте, чтобы оно совпало с размерами местных предметов.

**15. Вопрос: Определите масштаб увеличения 1:100000**

- А) В одном размере карты сто тысяч величин местности.
- Б) В одном метре карты двести тысяч сантиметров длинны местности.
- В) В одном сантиметре карты один километр местности.
- Г) В одном сантиметре карты одна тысяча километров местности.

## Правильные ответы







1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Б	А	А	В	А	Г	Б	А	В	А	Г	А	Г	В	Г

### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	10-15	5-9	1-4

## Практика




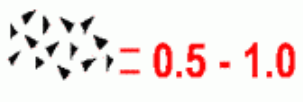
**Задание: определить условный знак и написать его значение**  
**Формы земной поверхности (рельеф)**

### Дистанция

### Скалы и камни

## Правильные ответы

Формы земной поверхности (рельеф)

Указатель направления ската (бергштрих)	Отметки горизонталей	Грунтовый обрыв	Промоина	Бугор	Яма

### Дистанция

	Старт
	Контрольный пункт
	Номер контрольного пункта
	Линия
	Маркированные участки
	Финиш

### Скалы и камни

Непреодолимая скала	Скалы останцы	Валун	Каменистое поле

### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	10-16	5-9	1-4

## Краеведение

### Теория

№	Вопрос (задание)	Ответ
1	В каком микрорайоне (на улице) находится твоя школа?	
2	Сколько лет школе, в которой ты учишься?	
3	В каком микрорайоне находится Центр детского и юношеского туризма и экскурсий?	
4	В каком микрорайоне ты живешь?	
5	Какую улицу города ты знаешь?	
6	О каком памятнике Старого Оскола ты знаешь?	



7	Какие музеи Старого Оскола ты знаешь?			
8	Какое звание носит г. Старый Оскол (нужно подчеркнуть)	Город первого салюта	Город-герой	Город воинской славы
9	Сколько лет нашему городу?	более 100 лет	более 200 лет	более 400 лет

#### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	7-9	4-6	1-3

#### Практика

	Задание	3 уровень (высокий)	2 уровень (средний)	1 уровень (низкий)
1	Подготовить сообщение о районе похода (экскурсии) по: истории, климату, рельефу, флоре, фауне.	Сообщение содержит основные критерии о районе похода (экскурсии).	Сообщение содержит 2/3 критерий о районе похода (экскурсии).	Сообщение содержит 1/3 критерий о районе похода (экскурсии).

### *Основы гигиены и первая доврачебная помощь*

#### Теория

##### 1. Первая помощь при ушибе

- А) Наложить жгут выше места ушиба.
- Б) Как можно быстрее положить на место ушиба тепло и обеспечить полный покой.
- В) На место ушиба наложить холод и обеспечить полный покой.

##### 2. Первая помощь при растяжении

- А) Обеспечить полный покой, поврежденное место необходимо греть.
- Б) Наложить шину.
- В) На поврежденное место наложить холод, обеспечить полный покой и наложить фиксирующую повязку.

##### 3. Первая помощь при вывихе

- А) Обеспечить максимальный покой поврежденному суставу, наложить закрепляющую повязку, дать болеутоляющее и транспортировать в больницу.
- Б) Вправить вывих, дать болеутоляющее и транспортировать в больницу.
- В) Наложить жгут, дать болеутоляющее и транспортировать в больницу.

##### 4. Первая помощь при солнечном ударе

- А) Пострадавшего положить в тень, укрыть покрывалом, дать лекарство.
- Б) Пострадавшего положить в тень, дать попить холодной воды, дать понюхать нашатырный спирт, побрызгать холодной водой на лицо.
- В) Пострадавшему положить на голову мокрый платок, дать попить горячий чай, дать понюхать нашатырный спирт.

##### 5. Первая помощь при тепловом ударе

- А) Как можно быстро перенести пострадавшего в тень, уложить на спину (голова должна быть ниже туловища), сделать растирание в области сердца.
- Б) Поместить пострадавшего в тень или в прохладное помещение, раздеть, уложить на

спину, сделать холодные компрессы, положить под голову валик, обеспечить достаточный доступ свежего воздуха.

В) Усадить пострадавшего в тень, напоить холодным напитком, наложить холодный компресс на грудь.

**6. Первая помощь при ранах и ссадинах**

А) Остановить кровь, рану обработать перекисью водорода, вокруг раны обработать йодом, наложить стерильную повязку.

Б) Наложить повязку.

В) Остановить кровь, рану обработать перекисью водорода, рану залить йодом, наложить стерильную повязку.

**7. Первая помощь при обмороке**

А) Больного положить на спину, голову приподнять. Протереть лицо теплой водой. Дать понюхать нашатырный спирт.

Б) Больного положить на спину. Похлопать по щекам, протереть лицо теплой водой. Дать понюхать нашатырный спирт.

В) Больного положить на спину. Голову опустить, а ноги приподнять. Побрызгать на лицо холодной водой. Расстегнуть ворот одежды. Дать понюхать нашатырный спирт.

**8. Для каких целей предназначен йод, находящийся в аптечке?**

А) Для обработки кожи вокруг раны.

Б) Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена.

В) При ожогах, вызванных щелочью.

**9. Для чего в аптечке предназначен 10% водный раствор аммиака (нашатырный спирт)?**

А) Для обработки ран.

Б) Для наложения согревающего компресса.

В) Для вдыхания при обмороке и угаре.

**10. В каких случаях применяется уголь активированный, находящийся в аптечке?**

А) При болях в животе.

Б) При высокой температуре.

В) При отравлении.

**11. Первая помощь при ожоге кипятком?**

А) Смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку.

Б) Промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющее средство.

В) Обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку.

**12. В каких случаях транспортировка пострадавших осуществляется сидя?**

А) Повреждения верхних конечностей и органов брюшной полости.

Б) Перелом ключицы, перелом ребер.

В) Травмы груди.

**Правильные ответы**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
В	В	А	Б	Б	А	В	А	В	В	Б	Б

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	8-12	4-7	1-3

## Практика

Задание: рассказать и показать порядок оказания первой помощи пострадавшему, получившему рану.

Действие	Баллы за совершённое действие
- раненное место обездвижить	2
- рану обработать перекисью водорода	3
- вокруг раны обработать йодом	3
- наложить стерильную повязку	3

### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во баллов	7-11	3-6	0-2

## Общая и специальная физическая подготовка

### Теория

1. Что такое режим дня?

а) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон;

б) регулярные занятия спортом;

в) строгое соблюдение определенных правил;

г) порядок выполнения повседневных дел.

2. Что такое личная гигиена?

а) правильный уход за телом, кожей и зубами;

б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;

в) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

3. Тело человека на 60–65 % состоит из:

а) белков;

б) углеводов;

в) воды.

4. Количество зубов у человека составляет:

а) 28;

б) 32;

в) 34.

5. Движения головы обеспечивают:

а) мышцы головы;

б) мышцы шеи;

в) мышцы туловища.

6. Для чего служит скелетная и мышечная системы?

а) опоры и движения;

б) обеспечения организма питательными веществами;

в) транспорта веществ, защиты от инфекций.

7. Что такое здоровый образ жизни?

а) регулярные занятия спортом;

б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;

в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

8. Алкоголизм – это

- а) заболевание на почве пьянства;  
 б) кратковременное состояние алкогольного опьянения;  
 в) умеренное потребление спиртных напитков;
9. Иммуитет - это
- а) невосприимчивость организма человека к инфекциям;  
 б) это внутренняя оболочка глаза, под которой расположен пигментный слой, поглощающий световые лучи;  
 в) восприимчивость организма к инфекциям.
10. Что такое закаливание?
- а) купание в зимнее время;  
 б) повышение устойчивости организма к факторам среды путем систематического их воздействия на организм;  
 в) перечень процедур для воздействия на организм холода.

### Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	б	в	б	б	а	в	а	а	б

### Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	7-10	4-6	1-3

## Практика

### Оценка уровня развития физических качеств учащихся 12 лет

Контрольные упражнения	Уровни и баллы		
	высокий	средний	низкий
<b>Мальчики</b>			
Вис на согнутых руках (с)	23	14	5 и менее
Бег 30 м (с)	5.4	5.8	6.6 и более
Прыжок в длину с места (см)	185	160	130 и менее
<b>Девочки</b>			
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	38	30	20 и менее
Бег 30 м (с)	5.5	6.0	6.6 и более
Прыжок в длину с места (см)	170	150	120 и менее

### Оценка уровня развития физических качеств учащихся 13 лет

Контрольные упражнения	Уровни и баллы		
	высокий	средний	низкий
<b>Мальчики</b>			
Вис на согнутых руках (с)	25	15	6 и менее
Бег 30 м (с)	5.2	5.5	6.3 и более
Прыжок в длину с места (см)	190	170	140 и менее
<b>Девочки</b>			
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	42	33	22 и менее
Бег 30 м (с)	5.4	5.8	6.4 и более
Прыжок в длину с места (см)	175	160	130 и менее