

Управление образования Киселевского городского округа  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Дом детского и юношеского туризма, экскурсий»

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «ДДЮТЭ»  
«5» мая 2024 г.  
Протокол № 5

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ ДО «ДДЮТЭ»

 Муленок Т.В.

Подпись/Фамилия, инициалы

Приказ № 99  
от «5» мая 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско - краеведческой направленности  
**«Спортивный туризм»****

**стартовый уровень**

**Возраст учащихся: 11-16 лет**

**Срок реализации: 1 год**

*Разработчик:*

**Лыченкова Татьяна Анатольевна,**

педагог дополнительного образования

Киселевский городской округ, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>...3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	...3
1.2. Цель и задачи программы.....	...7
1.3. Содержание программы.....	...7
1.3.1. Учебно-тематический план.....	...7
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана.....	...8
1.4. Планируемые результаты.....	...11
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....</b>	<b>...13</b>
2.1. Календарный учебный график.....	...13
2.2. Условия реализации программы.....	...15
2.3. Формы контроля/аттестации.....	...15
2.4. Оценочные материалы.....	...16
2.5. Методические материалы.....	...17
2.6. Список литературы.....	...18
	...20
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	
• Приложение № 1 Контрольно - оценочные материалы к программе «Спортивный туризм».....	...20
• Глоссарий .....	...36

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» туристско-краеведческой *направленности* и реализуется в рамках муниципального заказа на услуги дополнительного образования на территории Кемеровской области.

**Нормативно-правовое обоснование.** В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 01.09.2020 г., наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июня 2020 г. № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства Просвещения РФ от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Кузбасса от 13 января 2023 г. № 102 «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кемеровской области - Кузбассе»;
- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО 30.04.2023 г.);
- Устав МБУ ДО «ДДЮТЭ»;
- Положение о структуре и содержании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ДДЮТЭ».

**Актуальность программы.** Востребованность программы продиктована необходимостью социальной адаптации подростков в современном мире, формированием культуры здорового и безопасного образа жизни для укрепления здоровья за рамками основного образования.

Программа «Спортивный туризм» удовлетворяет социальный заказ школьников города Киселёвска, так как позволяет подросткам получить необходимый уровень физического и психического здоровья.

Содержание программы включает в себя разнообразные виды деятельности: учебно–тренировочные сборы, походы, экскурсии, практические занятия на местности, работа со специальным туристским снаряжением. Таким образом, используемые при реализации программы практико-ориентированные формы работы способствуют созданию оптимальных условий для сплочения детского коллектива, раскрытию личностного потенциала каждого участника объединения.

**Новизна программы** состоит в том, что занятия по программе направлены не только на формирование туристско-краеведческих знаний, умений и навыков, но и на формирование коммуникативной культуры, что способствует профилактике девиантного поведения и позволяет школьникам успешней адаптироваться к новым условиям учебной деятельности при переходе в среднее звено школы.

**Отличительная особенность программы.** Содержание программы позволяет проявиться различным способностям учащихся, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Образовательный процесс имеет большой *воспитательный потенциал*: сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, формирует умение жить и работать в коллективе, самостоятельно принимать решения, нести за них индивидуальную ответственность. По итогам прохождения программы в летний период проводится многодневный учебно – тренировочный поход, в котором учащиеся на практике применяют знания, умения и навыки, полученные в течение учебного года.

Содержание занятий программы «Спортивный туризм» интегрирует образовательный материал по туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности с ведущими элементами «спортивного туризма». Таким образом, решается задача вовлечения современных школьников в разнообразные виды деятельности, мотивируя их к дальнейшим занятиям спортивным туризмом и ведению здорового образа жизни.

Данная программа – *модифицированная*. Разработана на основе «Сборника дополнительных общеобразовательных программ туристско–краеведческой направленности» под редакцией Щербакова А.В., Осипова П.В. (г. Челябинск, 2016 г.).

**Уровень освоения** программы - *стартовый*.

**Адресат программы:** учащиеся 11 – 16 лет.

Подростковый возраст — сложный и во многом противоречивый период жизни ребенка. Резкие изменения, происходящие в физическом и психологическом облике, особенно бросаются в глаза родителям и педагогам. Подростковый возраст — период кризиса в развитии личности ребенка.

Особенности личности подростка можно довольно точно охарактеризовать в двух словах — стремление к самостоятельности. Оно накладывает отпечаток на все стороны личности, поведение, чувства. Необходимо учитывать возрастные, индивидуальные особенности учащихся, это является важной закономерностью в воспитании и образовании.

***Наполняемость групп и особенности набора учащихся.*** Комплектование постоянного состава группы осуществляется в свободной форме по желанию учащегося. Зачисление в группы производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей) учащихся, с подписанием ими согласия на обработку персональных данных. Для занятий по программе необходимо наличие медицинской справки о допуске к занятиям по туризму. Набор в группы производится без предъявления требований к физической подготовке ребенка. *Минимальное количество групп для набора* – 1 учебная группа. Количество детей в одной группе от 11 до 16 человек.

***Объем и срок освоения программы.*** Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов – 216.

По итогам реализации программы проходит многодневный поход вне сетки часов.

***Режим занятий, периодичность и продолжительность.***

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа. Общее количество – 6 часов в неделю. Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Педагог имеет возможность самостоятельно распределять последовательность изучения тем. В *каникулярный период* занятия проходят в форме походов, соревнований, квестов и т.д.

***Форма обучения*** – очная. В условиях перехода на дистанционное обучение программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

***Особенности организации образовательного процесса.*** Программа реализуется в условиях дополнительного образования.

Воспитание, обучение и развитие учащихся происходит в процессе организации коллективной спортивной жизни на соревнованиях и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Обучение детей и подростков элементарным навыкам и умениям обеспечения безопасности жизнедеятельности, защиты от

чрезвычайных ситуаций, овладения всем комплексом личностных компетенций, требующихся для самоопределения учащихся.

Большое внимание при реализации программы уделяется формированию коммуникативной культуры подростков. При этом позиция в отношениях со сверстниками в большей степени зависит от психологической зрелости самого ребенка и имеющегося у него социального опыта. В этом смысле туристско-краеведческая деятельность имеет большой *воспитательный потенциал*. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, способствуют формированию, как умения жить и работать в коллективе, так и самостоятельно принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

В условиях перехода на дистанционное обучение программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий. В этом случае образовательный процесс организуется в форме видеозанятий, с использованием VK Мессенджера. Видеозанятия могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием VK Мессенджера. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе VK Мессенджера или на электронную почту педагога (по согласованию).

*Педагогическая целесообразность* рассматривается как эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков в процессе освоения основ туризма и мотивации к здоровому образу жизни. Туризм даёт наибольшие стартовые возможности для жизненного самоопределения ребёнка.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование у учащихся туристских знаний, умений и навыков в процессе туристско – краеведческой деятельности.

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные:*

- вырабатывать у учащихся устойчивые навыки самостоятельной работы, а также навыки разнообразной деятельности, необходимые при подготовке и проведении пешего туристского похода, соревнований, обучать техники и тактики спортивного туризма.
- обучить учащихся навыкам обеспечения личной и коллективной безопасности в походе и на соревнованиях;

#### *Развивающие:*

- развивать у учащихся коллективно-творческое мышление, инициативу, самостоятельность, коммуникативные навыки;

#### *Воспитательные:*

- воспитывать у учащихся навыки здорового и безопасного образа жизни, ответственность за принимаемые решения.

### 1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

#### *Учебно-тематический план*

№ п/п	Раздел, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие «Значение туризма»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Викторина «Основы туризма», сдача контрольных нормативов
	<b>Раздел 1. Туристская подготовка</b>	<b>134</b>	<b>22</b>	<b>112</b>	Практическая работа
1.1.	Нормативные документы по спортивному туризму	6	2	4	
1.2.	Технико-тактическая подготовка вида «дистанция - пешеходная»	32	4	28	
1.3.	Технико-тактическая подготовка вида «дистанция – пешеходная - связка»	24	4	20	
1.4.	Технико-тактическая подготовка вида «дистанция – пешеходная – группа»	24	4	20	
1.5.	Технико-тактическая подготовка вида «дистанция – лыжная»	24	4	20	
1.6.	Технико-тактическая подготовка вида «дистанция – лыжная – группа»	24	4	20	
	<b>Раздел 2. Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	Практическая работа
2.1.	Профилактика травматизма и заболеваний	14	2	12	



2.2.	Средства оказания первой помощи	14	2	12	
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>		<b>48</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	Зачет
3.1.	Комплекс упражнений № 1 на развитие выносливости	12	0	12	
3.2.	Легкая атлетика	12	0	12	
3.3.	Подвижные игры и спортивные игры	12	0	12	
3.4.	Комплекс упражнений № 2 на развитие силы	12	0	12	
<b>Итоговое занятие «Туристская полоса препятствий»</b>		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	Сдача контрольных нормативов, многодневный поход (вне сетки часов)
<b>ВСЕГО:</b>		<b>216</b>	<b>27</b>	<b>189</b>	

### *Содержание программы*

#### **Вводное занятие «Значение туризма» (2 часа).**

*Теория.* Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

*Практика.* Просмотр и обсуждение видеофильма о туризме.

*Форма контроля.* Тест, сдача контрольных нормативов

#### **Раздел 1. Туристская подготовка (134 часа).**

##### **1.1. Нормативные документы по спортивному туризму (6ч.).**

*Теория.* Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Руководство для судей и участников по технике пешеходного и лыжного туризма.

*Практика.* Работа с регламентом по виду спорта «Спортивный туризм».

##### **1.2. Техничко-тактическая подготовка вида «дистанция - пешеходная» (32 ч.).**

*Теория.* Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на этапе. Распределение обязанностей между членами команды.

*Практика.* Личное прохождение «дистанция – пешеходная».

**1.3. Техничко-тактическая подготовка вида «дистанция – пешеходная – связка» (24 ч.).**

*Теория.* Тактика работы в связках на «дистанции – пешеходная – связка». Различные способы оборудования дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

*Практика.* Прохождение дистанции в связке. Отработка умений и навыков работы прохождения этапов, дистанций подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам.

**1.4. Техничко-тактическая подготовка вида «дистанция – пешеходная – группа» (24 ч.).**

*Теория.* Тактика работы в связках на «дистанции – пешеходная – группа». Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь при работе.

*Практика.* Прохождение дистанции в команде. Отработка умений и навыков самонаведения технических этапов.

**1.5. Техничко-тактическая подготовка вида «дистанция – лыжная» (24 ч.).**

*Теория.* Тактика работы участников на «дистанции – лыжная – группа».

*Практика.* Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения: навесная переправа, переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам.

**1.6. Техничко-тактическая подготовка вида «дистанция – лыжная – группа» (24 ч.).**

*Теория.* Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го класса по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды.

*Практика.* Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником) с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, переправа бревну на самостраховке с использованием перил. Организация сопровождения.

*Форма контроля:* практическая работа.

**Раздел 2. Основы гигиены и первая помощь (28 часов).**

**2.1. Профилактика травматизма и заболеваний (14 ч.).**

*Теория.* Виды заболеваний и травматизма.

*Практика.* Профилактика травм и заболеваний до выхода на старт во время соревнований. Упражнение на отработку техники применения средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса, подбора одежды и обуви для тренировок и походов, ухода за ними.

## **2.2. Средства оказания первой помощи (14 ч.).**

*Теория.* Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления.

*Практика.* Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств. Решение ситуационных задач. Вызов скорой помощи.

*Форма контроля:* практическая работа.

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка (48 часов).**

### **3.1. Комплекс упражнений № 1 на развитие выносливости (12 ч.).**

*Практика.* Упражнения:

1. Бег: 5 минут
2. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед. Дозировка: 2 по 15 раз.
3. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук. Дозировка: 3 по 10 раз.
4. «Ступенька» – степ – тест. Дозировка: 100 шагов.
5. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов. Дозировка: 4 по 30 сек.
6. Вис на перекладине, согнув руки.
7. И. п.: упор лежа. Планка 3 мин.
8. Игра «Из круга вышибала»

### **3.2. Легкая атлетика (12 ч.).**

*Теория.* Бег по пересеченной местности (кросс) с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра.

*Практика.* Ведение дневника самоконтроля.

### **3.3. Подвижные игры и спортивные игры (12 ч.).**

*Теория.* Народные подвижные игры (виды), спортивные игры.

*Практика.* Игра в баскетбол, футбол, русскую лапту, пионербол.

### **4.2. Комплекс упражнений № 2 на развитие силы (12 ч.).**

*Практика.* Упражнения:

1. Ходьба.
2. Бег с подниманием бедра.
3. Бег прыжками в стороны.
4. Подскоки на Прыжки с места: двойные, тройные и многократные.
5. Многократные прыжки через препятствия.
6. Различные выпрыгивания.
7. Прыжки через скакалку.

8. Поднимание бедра.
9. Приседание на одной ноге.
10. Приседание с партнером спина к спине.
11. Подтягивание на перекладине.
12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
13. Ходьба на руках из упора лежа, ноги поддерживает партнер.
14. Упражнения с гантелями в сгибании и разгибании рук вверх, в стороны, вперед, одной и двух ногах.

### **Итоговое занятие «Туристская полоса препятствий» (4 часа).**

*Практика.* Преодоление туристской полосы препятствий.

*Форма контроля:* сдача контрольных нормативов, многодневный поход (вне сетки часов).

### **1.4. Планируемые результаты**

По окончании **обучения** учащийся имеют следующие результаты.

#### **Предметные результаты:**

##### ***знают:***

- историю развития туризма;
- о туристском многобории;
- различные виды туризма;
- регламент по виду спорта «Спортивный туризм»;
- руководство для участников по технике пешеходного и лыжного туризма;
- личную гигиену туриста, профилактику заболеваний и травм;
- различные виды повязок;
- виды узлов.

##### ***умеют:***

- работать в команде, в парах;
- организовывать различные виды переправ;
- накладывать повязки;
- вести дневник самоконтроля;
- вязать узлы.

##### ***владеют:***

- знаниями по основам туризма;
- навыками планирования и подготовки похода выходного дня;
- туристско-бытовыми навыками;
- знаниями по тактике пешеходного туризма;
- приёмами завязывания туристских узлов;
- основами безопасности в природной среде;
- навыками медицинского самоконтроля, спасательных работ, оказания первой помощи, действий в экстремальной ситуации;
- навыками правильно определять место бивака и разбить палаточный городок.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие **личностные качества как:**

- самостоятельность;
- инициативность;
- ответственность;
- умение работать в команде;
- мобильность.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие **метапредметные компетенции как:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

<b>Год обучения</b>	<b>Объем учебных часов</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Режим работы</b>	<b>Кол-во учебных дней</b>	<b>Даты начала и окончания учебных периодов/ этапов</b>	<b>Продолжительность каникул</b>
1	216 ч.	36	3 раза в неделю по 2	108	1 сентября – 30 мая	27 декабря – 9 января

			часа			
--	--	--	------	--	--	--

## 2.2. Условия реализации программы

### **Методическое обеспечение.**

*Методы обучения:* словесный, наглядный, репродуктивный, практический, частично-поисковый.

*Приемы обучения:* наглядные (показ способов действий), практические (творческие упражнения, поисковые действия учащегося).

*Методы и приёмы воспитания:* метод убеждения (беседа, рассказ), приучения (выработка устойчивых привычек в поведении), метод примера (известные люди, совершившие подвиг).

*Формы организации учебного занятия:* учебно-тренировочные занятия, беседа, практические занятия; полоса препятствий, соревнования, эстафета, игры, радиальные выходы, многодневные походы.

*Педагогические технологии:* развивающее обучение, здоровьесберегающие технологии, проблемное обучение, игровые, квест-технологии, технология интегрированного обучения.

*Алгоритм учебного занятия* включает в себя основные этапы: организационный, проверочный, подготовительный, основной, контрольный, итоговый и рефлексивный.

В рамках программы «Школа безопасности» организация и краеведением, интереса изучению азбуки туризма, животного и растительного мира родного края, воспитание бережного отношения к окружающему миру, любви к родному краю, что соответствует направлениям «Программы воспитания учреждения» (туристско-краеведческое):

<https://drive.google.com/file/d/1E8bErXuVxe3pkRB7BxeYIMMRG1SK0ksN/view?usp=sharing>

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

№/п	Наименование	Количество
1.	Веревка основная (50 м)	4 шт.
2.	Веревка основная (40 м)	6 шт.
3.	Веревка основная (25 м)	4 шт.
4.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
5.	Петли прусика (веревка 6 мм)	15 шт.
6.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	15 пар
7.	Рукавицы для страховки и сопровождения	15 пар
8.	Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	34 шт.
9.	Блоки и полиспаст	4 шт.
10.	Сдвоенная петля самостраховки (диаметром 10 мм)	3 шт.
11.	Жумар	15 шт.

12.	Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»	15 шт.
13.	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
14.	Лыжи	15 пар.
15.	Лыжные палки	15 пар.
16.	Лыжные ботинки	15 пар.
17.	Мази лыжные	9 шт.
18.	Секундомер электронный	2 шт.
19.	Хим.защитный костюм	5 шт.
20.	Костровое оборудование	1 шт.
21.	Каны (котлы) туристские	2 комплекта
23.	Спальники	17 шт.
24.	Палатки туристские походные	5 шт.
25.	Коврики	17 шт.
26.	Рюкзаки	17 шт.
27.	Топор походный	2 шт.
28.	Тент	2 шт.
29.	Ремонтный набор	1 шт.
30.	Противогазы	5 шт.
31.	Каски	17 шт.
32.	Боевая одежда пожарного	3 шт.
33.	Фонарь	17 шт.
34.	Радиа Motorola	3 шт.
35.	GPS навигатор	1 шт.
36.	Солнечная панель	1 шт.
37.	Палатка – шатер	1 шт.
38.	Носилки плащевые	1 шт.
40.	Стол складной	1 шт.
41.	Кухня – походная	1 шт.
42.	Сидушка Ижевск	17 шт.
43.	Горелка	2 шт.
44.	Огниво	1 шт.
45.	Манекен для СЛР	1 шт.
46.	Пила стальная	2 шт.
47.	Печь щепочница	2 шт.
48.	Лопата складная	1 шт.
49.	Спутниковый треккер	1 шт.
50.	Спортивный зал	1 шт.
51.	Учебный кабинет с мебелью	1 шт.

### ***Информационное обеспечение:***

1. Учительский портал: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.uchportal.ru> Дата обращения (20.05.2024г.).
2. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: [Электронный ресурс]. URL: <http://festival.1september> Дата обращения (20.05.2024г.).
3. Портал «Мой университет» / Факультет коррекционной педагогики: [Электронный ресурс]. URL: <http://moi-sat.ru> Дата обращения (20.05.2024г.).
4. Сеть творческих учителей: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.it-n.ru> Дата обращения (20.05.2024г.).
5. Сообщество взаимопомощи учителей: [Электронный ресурс]. URL: <http://pedsovet.su/load/33> Дата обращения (20.05.2024г.).

### ***Кадровое обеспечение:***

Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н).

## **2.3. Формы контроля/аттестации**

### ***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.***

Результатом реализации программы является определяемый уровень туристских знаний и умений, сформированности у учащихся коммуникативных навыков, умений взаимодействовать в коллективе.

Диагностика и **контроль** результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для учащихся;
- *промежуточный контроль* - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала;
- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала;
- *итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения.

### ***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов и аттестации учащихся.***

Подведение итогов реализации программы и аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов.



За время обучения учащиеся принимают участие в соревнованиях, радиальных выходах. По итогам реализации программы проходит многодневный поход вне сетки часов.

#### 2.4. Оценочные материалы

Этапы диагностики/ контроля	Форма диагностики/контроля
<i>вводный</i>	Викторина «Основы туризма» (приложение), сдача контрольных нормативов
<i>промежуточный</i>	«Туристская полоса препятствий» соревнование
<i>тематический</i>	Дидактическая игра «Собери рюкзак» Зачет «Узлы» Викторина «В здоровом теле здоровый дух» Игра «Айболит» Игра «Проверь себя» Соревнования по спортивному туризму «дистанция – пешеходная» Устный опрос «Техника безопасности» Сдача контрольных нормативов
<i>итоговый</i>	Сдача контрольных нормативов (приложение), многодневный поход (вне сетки часов).

*Формы и методы оценивания результатов:* устный опрос, квест, соревнования, дидактические игры, сдача контрольных нормативов.

*Формы фиксации результатов:* протокол.

*Форма оценки:* уровень (высокий, средний, низкий).

*Критерии оценки результативности освоения программы:*

*Высокий уровень.* Учащийся за время освоения программы значительно повысил уровень физической подготовки, стремится к новым знаниям, хорошо владеет учебным материалом, умеет применять полученные знания на практике, умело взаимодействует с членами туристской группы при выполнении заданий, на соревнованиях и туристском маршруте, выстраивает отношения со взрослыми, ответственно относится к поручениям, стремится к саморазвитию, проявляет взаимовыручку.

*Средний уровень.* Учащийся за время освоения программы незначительно повысил уровень физической подготовки, часто проявляет интерес к новым знаниям, хорошо владеет учебным материалом, но имеются пробелы в знаниях; допускает ошибки при прохождении туристской полосы препятствий, не всегда успешно взаимодействует с членами туристской группы при выполнении заданий, на соревнованиях и туристском маршруте, выстраивает отношения со взрослыми, в целом ответственно относится к поручениям, но требуется контроль со стороны педагога или членов группы, иногда требуется мотивация на занятиях или в походе, не всегда готов прийти на помощь товарищу.

*Низкий уровень.* Учащийся за время освоения программы не повысил уровень физической подготовки, редко проявляет интерес к новым знаниям, не в полной мере владеет учебным материалом; допускает ошибки при прохождении туристкой полосы препятствий, иногда конфликтует с членами туристкой группы при выполнении заданий, на соревнованиях и туристском маршруте требуется постоянный контроль, конфликтует со взрослыми, поручения выполняет в основном под контролем педагога или членов группы, требуется мотивация на занятиях или в походе, не охотно помогает товарищам.

## **2.5. Методические материалы**

### ***Методические материалы, разработанные педагогом:***

1. Оценочный материал для контроля результативности усвоения программы.
2. Сборник игр на формирование коммуникативной культуры в группах туристско-краеведческой направленности.
3. Разработки занятий в рамках программы.
4. Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, координации движения (методическая разработка).
5. Презентации к занятиям по темам: «Туристские путешествия. История развития туризма. Виды туризма», «Организация бивака и охрана природы», «Узлы», «Костровое хозяйство».
6. Видео материал к занятиям по темам: «Виды транспортировки пострадавшего», «Спасательные работы на воде», «Спасательные работы в завале», «Спасательные работы на льдине», «Наш супер поход», «Спасательные работы на высоте», «Спасательные работы при ДТП».

## **2.6. Список литературы для педагогов**

### *Основная литература*

#### ***- для педагога:***

1. Аппенянский А. И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - Москва: ЦРИБ Турист, 2019. -399 с.
2. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме. – Москва: ЦРИБ «Турист», 2020. - 299 с.
3. Аркин Я., Вариксо А., Захаров П. И. и др. Горный туризм: снаряжение, техника, тактика. - Таллинн: Ээсти рагат, 2019. – 300 с.
4. Бабенко Т. И., Каминский И. И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания. - Ростов на Дону, 2019. – 219 с.
5. Бутин И. М. Лыжный спорт. - Москва: Просвещение, 2020. – 399 с.
6. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-переходников. - Москва: ЦРИБ «Турист», 2019. – 179 с.

7. Воронов Ю. С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 2019. – 499 с.
8. Варламов В. Г. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 2019. – 279 с.
9. Голованова Н.Ф. Педагогика: учебник для вузов. – Москва: Юрайт, 2022. – 377 с.
10. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - Москва: ЭКСМО-Пресс, 2020. – 274 с.
11. Коломинский Я. Основы психологии. Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений». – Москва: Просвещение, 2019. – 239 с.
12. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма Москва: ЦДЮТК МО РФ, 2019. – 289 с.
13. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – Москва: ЦДТЮТур МО РФ 2019. – 300 с.
14. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов. – Москва: ЦРИБ «Турист», 2020. – 359 с.
15. Панченко С.Р. Формирование толерантных взаимоотношений подростков в детском коллективе. – Москва: Просвещение, – 2019. – 25 с.
16. Сборник дополнительных общеобразовательных программ туристско – краеведческой направленности: сборник методических материалов/ под редакцией Щербакова А.В., Осипова П.В. – Челябинск: ЧИППКРО, 2019. – 325 с.

#### ***Интернет-ресурсы:***

1. Регламент проведения соревнований (Дистанция – пешеходная): [Электронный ресурс]. URL:<http://www.kuztur42.narod.ru/> Дата обращения (06.05.2024).
2. Изготовление носилок: [Электронный ресурс]. URL: [http://www.kuztur42.narod.ru/\\_private/Methodist/Method\\_med\\_nosilki.pdf](http://www.kuztur42.narod.ru/_private/Methodist/Method_med_nosilki.pdf) Дата обращения (25.05.2024).
3. Методическое пособие для подготовки к конкурсу «Первая помощь»: [Электронный ресурс]. URL: [http://www.kuztur42.narod.ru/\\_private/Methodist/Method\\_medicina.pdf](http://www.kuztur42.narod.ru/_private/Methodist/Method_medicina.pdf) Дата обращения (25.05.2024).

#### ***- для детей:***

1. Головачев М. В., Мухамадиев Н. Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности). - Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2019. – 215 с.
2. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. - Москва: Лептос, 2019. – 300 с.  
Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в

- туристском путешествии. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2010. – 275 с.
3. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2019. - 150 с.
  4. Любавин М. Л. Хочешь узнать себя? Нет проблем! - Челябинск: СТ «Пресса», 2019. – 399 с.
  5. Медицинский справочник: Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях. – Санкт -Петербург: Герин, 2019. – 399с
  6. Походная туристская игротка Сборник 1. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2018. – 265 с.
  7. Скрягин Л. Н. Морские узлы. - Москва: Транспорт, 2020. – 215 с.
  8. Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2020. – 300 с.
  9. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - Москва: Профиздат, 2019. - 159 с.
  10. Энциклопедия физической подготовки: метод. рекомендации / Е.Н. Захаров Е, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. - Москва: 2019. - 368с.

## КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

#### Викторина «Основы туризма»

**Цель:** оценка начального уровня знаний и умений учащихся перед началом образовательного процесса по программе.

**Форма проведение:** тестирование

**Содержание:** учащиеся самостоятельно отвечают на вопросы теста.

**Форма оценки:** уровень (высокий, средний, низкий).

Фамилия, имя	Уровень оценки

**Параметры оценки:** 13-16 правильных ответов - высокий уровень; 8-12 правильных ответов - средний уровень; до 8 правильных ответов - низкий уровень.

**Вопросы для тестирования:**

1. Какое снаряжение называется личным?
2. Какое снаряжение называется групповым?
3. Какие туристские узлы вы знаете?
4. Какие виды костров вы знаете?
5. Как хранятся продукты в походных условиях?
6. Что нужно делать человеку, попавшему в опасную ситуацию?
7. Что нужно делать при переломах конечностей?
8. Какие бывают кровотечения; первая помощь при кровотечениях?
9. Как выполнить искусственное дыхание?
10. Как оказать первую помощь при ожогах?
11. Назовите правила утилизации отходов в походе.
12. Что такое азимут?
13. Каких знаменитых земляков ты знаешь? Чем они прославились?
14. При преодолении, какого препятствия первый участник может двигаться с рюкзаком?
15. Можно ли транспортировать рюкзак со снаряжением по навесной переправе совместно с участником?
17. Где должна отметиться группа туристов перед началом похода?

## Тест "Оказание первой помощи"

**Цель:** оценка уровня знаний и умений учащихся после прохождения раздела «Основы гигиены и первая помощь» образовательного процесса по программе «Спортивный туризм».

**Форма проведения:** тестирование

**Содержание:** учащиеся самостоятельно отвечают на вопросы теста. Правильные варианты ответов выделены курсивом.

**Форма оценки:** уровень (высокий, средний, низкий).

Фамилия, имя	Уровень оценки

**Параметры оценки:** 40 -50 правильных ответов - высокий уровень; 25-39 правильных ответов - средний уровень; до 25 правильных ответов - низкий уровень.

**Вопросы для тестирования:**

### 1. Признаки артериального кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

1. очень темный цвет крови
2. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей
3. большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего
4. над раной образуется валик из вытекающей крови
5. кровь пассивно стекает из раны

### 2. Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?

Выберите один ответ:

1. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «Рот ко рту»
2. Искусственная вентиляция легких и давление руками на грудину пострадавшего: вначале 1 вдох методом «Рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину
3. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «Рот ко рту»

### 3. Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является:

Выберите один ответ:

1. Предотвращение возможных осложнений
2. Устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего
3. Правильная транспортировка пострадавшего

### 4. Признаки венозного кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

1. кровь пассивно стекает из раны

2. над раной образуется валик из вытекающей крови

3. *очень темный цвет крови*

4. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

**5. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?**

Выберите один ответ:

1. *Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание*

2. Пульс, высокая температура, судороги.

3. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания

**6. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?**

Выберите один ответ:

1. *Только медицинский работник*

2. Любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком

3. Любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков

**7. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?**

Выберите один ответ:

1. Разрешено

2. *Запрещено*

3. Разрешено в случае крайней необходимости

**8. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?**

Выберите один ответ:

1. Непосредственно на рану.

2. Ниже раны на 4-6 см.

3. *Выше раны на 4-6 см.*

**9. При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается:**

Выберите один ответ:

1. С наложения импровизированной шины

2. *С наложения жгута выше раны на месте перелома*

3. С наложения давящей повязки

**10. Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют подручные средства для их изготовления?**

Выберите один ответ:

1. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.

2. Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.

3. *Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.*

**11. Какие из перечисленных мероприятий относятся к оказанию первой помощи?**

Выберите один или несколько ответов:

1. *восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей*
2. *применение лекарственных препаратов*
3. *выявление признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих жизни и здоровью*
4. *передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи*
5. *сердечно-легочная реанимация*
6. *определение признаков жизни у пострадавшего ребенка*
7. *придание оптимального положения телу*
8. *контроль состояния и оказание психологической поддержки*
9. *временная остановка наружного кровотечения*
10. *оценка обстановки и создание безопасных условий для оказания первой помощи*
11. *вызов скорой медицинской помощи*

**12. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?**

Выберите один ответ:

1. *Остановка кровотечения, наложение повязки*
2. *Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения*
3. *Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки*

**13. О каких травмах у пострадавшего может свидетельствовать поза «лягушки» (ноги согнуты в коленях и разведены, а стопы развернуты подошвами друг к другу) и какую первую помощь необходимо при этом оказать?**

Выберите один ответ:

1. *У пострадавшего могут быть переломы костей голени и нижней трети бедра. При первой помощи наложить шины только на травмированную ногу от голеностопного до коленного сустава, не вытягивая ногу.*
2. *У пострадавшего могут быть ушиб брюшной стенки, перелом лодыжки, перелом костей стопы. При первой помощи вытянуть ноги, наложить шины на обе ноги от голеностопного сустава до подмышки.*
3. *У пострадавшего могут быть переломы шейки бедра, костей таза, перелом позвоночника, повреждение внутренних органов малого таза, внутреннее кровотечение. Позу ему не менять, ноги не вытягивать, шины не накладывать. При первой помощи подложить под колени валик из мягкой ткани, к животу по возможности приложить холод.*

**14. В какой последовательности следует осматривать ребенка при его травме?**

Выберите один ответ:

1. *конечности, область таза и живот, грудная клетка, шея, голова*
2. *голова, шея, грудная клетка, живот и область таза, конечности*
3. *грудная клетка, живот и область таза, голова, шея, конечности*



**15. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?**

Выберите один ответ:

1. Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
2. *Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела*
3. Уложить пострадавшего на бок

**16. Когда должен применяться непрямой массаж сердца?**

Выберите один ответ:

1. при кровотечении
2. при применении искусственного дыхания
3. после освобождения пострадавшего от опасного фактора
4. при повышении артериального давления
5. *при отсутствии пульса*

**17. Что делать, если ребенок получил ожог пламенем, кипятком или паром?**

Выберите один или несколько ответов:

1. *вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим охлаждать место ожога холодной проточной водой не менее 20 минут*
2. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим приложить холодный предмет к месту ожога, предварительно обернув его куском ткани
3. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком

**18. Как проверить наличие дыхания у ребенка при внезапной потере сознания?**

Выберите один ответ:

1. в течение 10 секунд внимательно смотреть на его грудную клетку
2. наклониться к ребенку, приложить ухо к его грудной клетке и в течение 10 секунд прислушиваться
3. *запрокинуть голову ребенка, поднять подбородок, в течение 10 секунд прислушиваться, пытаться ощутить дыхание ребенка на своей щеке, увидеть дыхательные движения его грудной клетки*

**19. Как следует уложить пострадавшего при потере им сознания и наличии пульса на сонной артерии для оказания первой помощи?**

Выберите один ответ:

1. На спину с вытянутыми ногами
2. Чтобы пострадавший не мог погибнуть от удушья в результате западания языка, его следует положить на живот, чтобы вызвать рвотный рефлекс
3. *Чтобы пострадавший не мог погибнуть от удушья в результате западания языка, его следует положить на бок так, чтобы согнутые колени опирались о землю, а верхняя рука находилась под щекой*
4. На спину с подложенным под голову валиком

**20. Признаки обморока**

Выберите один или несколько ответов:

1. Потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах
2. кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин)
3. потеря чувствительности
4. потеря сознания более 6 мин

**21. Как проверить признаки сознания у ребенка?**

Выберите один ответ:

1. аккуратно потормошить за плечи и громко спросить: «Что случилось?»
2. поводить перед ребенком каким-нибудь предметом и понаблюдать за движением его глаз
3. спросить у ребенка, как его зовут

**22. В каком объеме проводятся мероприятия при прекращении сердечной деятельности и дыхания у пострадавшего?**

Выберите один ответ:

1. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких) и НМС (непрямого массажа сердца).
2. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких)
3. Проведение НМС (непрямого массажа сердца)

**23. При попадании в глаза щелочного раствора:**

Выберите один ответ:

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

**24. Как следует расположить руки на грудной клетке пострадавшего при давлении руками на его грудину (выполнении непрямого массажа сердца)?**

Выберите один ответ:

1. Основания ладоней обеих рук должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону левого плеча пострадавшего, а другой – в сторону правого плеча
2. Основания ладоней обеих рук, которые накладываются одна на другую, должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону подбородка пострадавшего, а другой – в сторону живота
3. Давление руками на грудину выполняют основанием ладони только одной руки, расположенной на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка. Направление большого пальца не имеет значения.

**25. Перелом это**

Выберите один ответ:

1. трещины, сколы, раздробление костей
2. разрушение мягких тканей костей
3. трещины, сколы, переломы ороговевших частей тела

**26. Действия по помощи пострадавшему при попадании инородного тела в дыхательные пути:**

Выберите один ответ:

1. Положить пострадавшего на бок и вызвать интенсивную рвоту.
2. *Нагнуть туловище пострадавшего вперед, нанести несколько интенсивных ударов ладонью между лопаток, при отсутствии эффекта — обхватить пострадавшего сзади, надавить 4-5 раз на верхнюю часть живота.*
3. Нанести пострадавшему, стоящему прямо, несколько интенсивных ударов ладонью между лопаток.

**27. Первая медицинская помощь при вывихе конечности?**

Выберите один ответ:

1. Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт
2. *Осуществить иммобилизацию конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.*
3. Дать обезболивающее средство, вправить вывих и зафиксировать конечность

**28. Каковы признаки кровотечения из крупной артерии и первая помощь при ее ранении?**

Выберите один ответ:

1. Одежда пропитывается кровью только в месте ранения (цвет крови не имеет значения), кровь вытекает из раны пассивно. Накладывается кровоостанавливающий жгут ниже места ранения не менее чем на 3-5 см.
2. Одежда быстро пропитывается кровью, кровь темного цвета вытекает из раны пассивно. Накладывается давящая повязка на место ранения.
3. *Одежда пропитана кровью, кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струей. Накладывается кровоостанавливающий жгут выше места ранения не менее чем на 3-5 см.*

**29. Основные правила оказания первой помощи при травматическом шоке:**

Выберите один ответ:

1. *Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности, временная остановка кровотечения, борьба с болью, закрытие ран стерильными (чистыми) повязками, придание пострадавшему наиболее удобного положения, обеспечить приток свежего воздуха, организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.*
2. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Снять одежду или ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.
3. Уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок.

**30. При переломах костей конечностей накладывается шина:**

Выберите один ответ:

1. ниже области перелома
2. выше и ниже области перелома, так чтобы шина захватывала не менее двух ближайших суставов
3. выше области перелома

**31. Какие предпринять меры при подозрении на отравление ребенка?**

Выберите один или несколько ответов:

1. удалить поступивший яд (например, вызвать рвоту)
2. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком, оказывая помощь при необходимости (например, при исчезновении признаков жизни приступить к сердечно-легочной реанимации)
3. прекратить поступление ядовитого вещества в организм ребенка (вынести его из загазованной зоны, удалить жало насекомого, стереть ядовитое вещество с поверхности кожи и т. д.)

**32. Когда следует начинать сердечно-легочную реанимацию пострадавшего?**

Выберите один ответ:

1. При наличии болей в области сердца и затрудненного дыхания
2. При потере пострадавшим сознания, независимо от наличия пульса на сонной артерии, и признаков дыхания
3. При потере пострадавшим сознания и отсутствии пульса на сонной артерии, а также признаков дыхания

**33. Как обеспечить восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей пострадавшего при подготовке к проведению сердечно-легочной реанимации?**

Выберите один ответ:

1. Уложить пострадавшего на спину и, не запрокидывая ему голову, сжать щеки, чтобы раздвинуть губы и раскрыть рот. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс.
2. Уложить пострадавшего на бок, наклонить его голову к груди. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс.
3. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс. Уложить пострадавшего на спину, запрокинуть ему голову, поднять подбородок и выдвинуть нижнюю челюсть.

**34. Как определить наличие пульса на сонной артерии пострадавшего?**

Выберите один ответ:

1. Большой палец руки располагают на шее под подбородком с одной стороны гортани, а остальные пальцы – с другой стороны
2. Три пальца руки располагают с правой или левой стороны шеи на уровне щитовидного хряща гортани (кадыка) и осторожно продвигают вглубь шеи между щитовидным хрящом и ближайшей к хрящу мышцей
3. Три пальца руки располагают с левой стороны шеи под нижней челюстью

**35. Какова первая помощь при черепно-мозговой травме, сопровождающейся ранением волосистой части головы?**

Выберите один ответ:

1. Наложить импровизированную шейную шину, на рану наложить стерильный ватный тампон, пострадавшего уложить на спину, приподняв ноги. По возможности к голове приложить холод.

2. Наложить импровизированную шейную шину. К ране волосистой части головы приложить давящую повязку из стерильного бинта, пострадавшего уложить на бок с согнутыми в коленях ногами, по возможности к голове приложить холод.

3. Шейную шину не накладывать, рану заклеить медицинским пластырем, пострадавшего уложить на бок только в случае потери им сознания

**36. При каких состояниях ребенка педагог может оказать ему первую помощь?**

Выберите один или несколько ответов:

1. ожоги
2. травмы различных областей тела
3. инородные тела верхних дыхательных путей
4. отморожения
5. высокая температура
6. отсутствие сознания
7. отравление
8. наружные кровотечения
9. боли в животе
10. остановка дыхания и кровообращения
11. боли в груди

**37. Какова первая помощь при наличии признаков термического ожога второй степени (покраснение и отек кожи, образование на месте ожога пузырей, наполненных жидкостью, сильная боль)?**

Выберите один ответ:

1. Полить ожоговую поверхность холодной водой, накрыть стерильной салфеткой и туго забинтовать
2. Вскрыть пузыри, очистить ожоговую поверхность от остатков одежды, накрыть стерильной салфеткой (не бинтовать), по возможности приложить холод, поить пострадавшего водой
3. Пузыри не вскрывать, остатки одежды с обожженной поверхности не удалять, рану накрыть стерильной салфеткой (не бинтовать), по возможности приложить холод и поить пострадавшего водой

**38. При черепно-мозговой травме:**

Выберите один ответ:

1. необходимо положить на голову тепло
2. необходимо положить на голову холод
3. необходимо наложить на голову марлевую повязку

**39. Что нужно делать при сильном кровотечении у ребенка в результате травмы до прибытия бригады скорой медицинской помощи?**

Выберите один или несколько ответов:

1. если давящая повязка не помогает и кровотечение не останавливается, прижать артерию пальцем, наложить кровоостанавливающий жгут
2. промыть рану, обработать ее, затем наложить салфетку, туго забинтовать
3. наложить на рану салфетку, прижать, туго забинтовать
4. обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи

**40. Внезапно возникающая потеря сознания — это:**

Выберите один ответ:

1. Шок
2. Мигрень
3. Обморок

**41. При артериальном кровотечении наложенный жгут нельзя держать более:**

Выберите один ответ:

1. 1 ч
2. 30 мин
3. 45 мин

**42. На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?**

Выберите один ответ:

1. Не более получаса в теплое время года и не более одного часа в холодное время года
2. Не более одного часа в теплое время года и не более получаса в холодное время года
3. Время наложения жгута не ограничено

**43. Что делать, если ребенок подавился и не может дышать, говорить и кашлять?**

Выберите один или несколько ответов:

1. если удары в спину и толчки в верхнюю часть живота не помогли, уложить ребенка на пол, проверить признаки дыхания, при их отсутствии – вызвать скорую медицинскую помощь и приступить к сердечно-легочной реанимации
2. выполнить толчки в верхнюю часть живота (детям до года – в грудь) до 5 попыток, если традиционные удары по спине не помогли
3. ударить по спине между лопатками (до 5 попыток), наклонив ребенка вперед

**44. Признаки переохлаждения**

Выберите один или несколько ответов:

1. нет пульса у лодыжек
2. посинение или побледнение губ
3. озноб и дрожь
4. нарушение сознания: заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение
5. снижение температуры тела
6. потеря чувствительности

**45. Третьим действием (третьим этапом) при оказании первой помощи является:**

Выберите один ответ:

1. Предотвращение возможных осложнений
2. Прекращение воздействия травмирующего фактора
3. *Правильная транспортировка пострадавшего*

**46. К ушибленному месту необходимо приложить:**

Выберите один ответ:

1. Грелку
2. *Холод*
3. Спиртовой компресс

**47. При проведении ИВЛ (искусственной вентиляции легких) методом «рот в рот» необходимо:**

Выберите один ответ:

1. Зажимать нос пострадавшего только в случае, если носовые ходы свободны
2. Нос пострадавшему не зажимать
3. *Свободной рукой плотно зажимать нос пострадавшего*

**48. При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:**

Выберите один ответ:

1. тепло
2. *свободная повязка*
3. холод

**49. Первым действием (первым этапом) при оказании первой помощи является:**

Выберите один ответ:

1. *Прекращение воздействия травмирующего фактора*
2. Правильная транспортировка пострадавшего
3. Предотвращение возможных осложнений

**50. Как остановить кровотечение при ранении вены и некрупных артерий?**

Выберите один ответ:

1. Наложить жгут ниже места ранения
2. *Наложить давящую повязку на место ранения*
3. Наложить жгут выше места ранения

## ВВОДНЫЙ И ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

### Диагностика уровня физической и технической подготовки

Диагностика уровня физической и технической подготовки проводится на начало года (вводная), середину года (промежуточная) и по окончании обучения (итоговая)

#### Физическая подготовка

Фамилия, имя	Бег 30м	Челночный бег 3x10м	Прыжки в длину с места, см	6-ти минутный бег, м

## Техническая подготовка

Фамилия, имя	Параллельные веревки (мин.)	Навесная переправа (мин.)	Подъем (мин.)	Траверс (мин.)	Спуск (мин.)

## Протокол результатов

Группа \_\_\_\_\_ Программа \_\_\_\_\_

Пол	Ф.И.	Год рожд.	Бег 1000		отжимание		Скакалка за 30сек		подтягивание		пресс	
			Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.

Рез. – результат;

Ур. – уровень (высокий, средний, низкий)

### Нормативы для подготовки к аттестации

#### 1. УЗЛЫ (проводник восьмерка, встречный, булинь)

Этап диагностики	уровень/время		
	высокий	средний	низкий
Вводная	1,0	1,10	1,30
Промежуточная	0,40	0,50	1
Итоговая	0,30	0,35	0,45

#### 2. СКАКАЛКА за 30 сек

высокий	средний	низкий
От 60	От 45	От 30

#### 3. Бег 1 км

##### мальчики

высокий	средний	низкий
До 4,15 мин	До 5,30мин	От 5,30мин

##### девочки

5	4	3
До 4,45мин	До 5,50мин	От 5,50мин



#### 4. ПОДТЯГИВАНИЕ

мальчики			девочки		
высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
От 8	5-7	3-4	От 5	3-4	1-2

#### 5. ОТЖИМАНИЕ

мальчики			девочки		
высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
От 35	От 25	От 15	От 20	От 15	От 10

#### 6. ПРЕСС (30 сек)

мальчики			девочки		
высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
От 30	От 25	От 20	От 25	От 20	От 15

### Диагностика личностных результатов

**Цель:** выявление индивидуальных особенностей учащихся.

**Форма проведения:** наблюдение.

**Форма оценки:** уровень (высокий, средний, низкий).

Параметры	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
Терпение /выдержка (организационноволевое качество)	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	- низкий уровень (терпения хватает меньше чем на $\frac{1}{2}$ занятия) - средний уровень (терпения хватает больше чем на $\frac{1}{2}$ занятия)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение

		- высокий уровень (терпения хватает на все занятие)		
Самоконтроль (организационно-волевое качество)	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- низкий уровень (ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне); - средний уровень (периодически контролирует себя сам); - высокий уровень (постоянно контролирует себя сам)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение
Интерес к занятиям в детском объединении (ориентационное качество)	Осознанное участие ребенка в освоении дополнительной общеобразовательной программы	- низкий уровень (интерес к занятиям продиктован ребенку извне); - средний уровень (интерес лишь периодически поддерживается самим ребенком); - высокий уровень (интерес	0-1 2-3 4-5	Тестирование Анкетирование Беседа

		постоянно поддерживается ребенком самостоятельно)		
Самооценка (ориентационное качество)	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- низкий уровень (завышенная оценка себя по результатам достижений); - средний уровень (заниженная оценка себя по результатам достижений); - высокий уровень (нормальная оценка себя по результатам достижений)	0-1 2-3 4-5	Анкетирование
Социальная адаптация	Способность взаимодействовать с социальной средой, анализировать текущие социальные ситуации	- низкий уровень (с трудом анализирует социальные ситуации, всегда с помощью родителей и педагога); - средний уровень (способен взаимодействовать с социальной средой и анализировать текущие	0-1 2-3 4-5	Наблюдение

		социальные ситуации, но иногда с помощью родителей и педагога) - высокий уровень (легко взаимодействует с социальной средой, самостоятельно анализирует текущие ситуации)		
--	--	--	--	--

## ГЛОССАРИЙ

**Бивак** – оборудованное место расположения людей на отдых (днёвку, ночёвку) в условиях естественной природной среды.

**БЗ** – безопасная зона.

**Выносливость** – это способность человека успешно выполнять целенаправленные действия, в условиях естественного психофизиологического утомления.

**ВКС** – верхняя командная страховка.

**ВСВ** – верхняя судейская веревка.

**ВСС** – верхняя судейская страховка.

**Групповое снаряжение** – палатки, топоры, посуда для варки пищи, маршрутные материалы (карты, компасы) и другие предметы коллективного пользования.

**Дистанция** — в спорте расстояние от старта до финиша.

**ИС** – исходная сторона.

**КВ** – контрольное время

**Костровище** – место, где когда-то горел костёр, а также место, специально предназначенное для разведения костра.

**Ловкость** – это способность выполнять сложные по координации движения или быстро изменить положение тела.

**Палатка** – временное жилище из ткани, быстро возводимая сборно-разборная конструкция, предназначенная для защиты от неблагоприятных погодных условий и временного размещения.

**Перелом** – полное или частичное нарушение целостности кости при нагрузке, превышающей прочность травмируемого участка скелета.

**Рюкзак** – специализированная сумка для длительной переноски на спине различных грузов.

**Спальный мешок** – предмет походного быта, предназначенный для отдыха и сна.

**Травма** – повреждение, под которым понимают нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей тела человека.

**Туристский коврик** – представляют собой покрытие, которое используется в качестве теплоизоляции между телом человека и землей.