

Управление образования администрации Яшкинского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
оздоровительно – образовательный туристский центр  
Яшкинского муниципального округа

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
методического совета  
Протокол №1  
от «24» августа 2020г.

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «27» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ООТЦ  
А.В.Соболев  
Приказ №70-О  
От «27» августа 2020г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Туристыта»

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Шабалин Андрей Николаевич  
педагог дополнительного образования

Яшкинский муниципальный округ, 2020

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	11
3. Содержание программы	13
4. Список литературы	21
5. Приложение 1 Словарь наиболее используемых терминов	25
6. Приложение 2 Техника движения и самостраховка	28
7. Приложение 3 Первая помощь	30

## **Пояснительная записка**

Особенности современного, демократического общества требуют новых подходов к воспитанию подрастающего поколения готового жить в новых коммуникативных взаимоотношениях. Одним из эффективных направлений воспитательной работы в новых социально-экономических и духовно-нравственных условиях развития общества, по мнению ряда исследователей Ю.С. Константинова, В.М. Куликова, К.Ф. Строева, Ю.Л. Шалькова и др., может стать туристическая деятельность.

Занятия туризмом содействуют физическому развитию и укреплению здоровья, вырабатываются необходимые человеку качества; самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быструю реакцию, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок. Туризм содействует умственному развитию, так как в процессе занятий по туризму учащиеся совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках истории, природоведения, физической культуры. Занятия туризмом отличаются особым психологическим климатом, в общении педагогов и детей присутствует атмосфера доброжелательности, взаимопомощи, взаимовыручки, открытости. Это способствует развитию коммуникативных качеств личности, толерантности, эмпатии.

Туризм непосредственно связан с экологией и природой, он помогает ребенку познавать и понимать окружающий мир, а это способствует нравственному и патриотическому воспитанию личности.

**Программа составлена на основе нормативных и правовых документов:**

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Концепция развития дополнительного образования детей  
(Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р)

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»

- Устав МБУ ДО ООТЦ Яшкинского муниципального округа,  
утвержденный постановлением Администрации Яшкинского  
муниципального округа

Программа «Туристыята» является одним из звеньев образовательно-воспитательного процесса оздоровительно-образовательного туристского центра и рассчитана, прежде всего, на создание условий для формирования гражданских и патриотических качеств учащихся, устойчивого желания вести здоровый образ жизни, стремления к саморазвитию и самореализации. Мы предлагаем объединить разнообразные виды деятельности учащихся: обучение туристским навыкам, правилам поведения на туристско-краеведческих соревнованиях, оказанию первой помощи, знакомство с историей своего района и края. Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха, памятникам природы и культуры и предполагает использование современных технологий (использование сети Интернет для знакомства с другими туристско – краеведческими клубами для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований).

**Актуальность программы** заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства, изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа также соответствует основным потребностям семьи:

- 1) организации досуга;
- 2) привлечения к здоровому образу жизни;
- 3) укреплению здоровья и закаливанию;
- 4) личностному росту учащихся.

### **Ведущая идея программы**

Программа предлагает эффективный способ формирования здорового образа жизни человека и общества в целом, что является актуальным во все времена.

Предложенная программа направлена на решение двух проблем. Во – первых, программа позволит учащимся получить компетенции в области спортивного и пешеходного туризма, специальной подготовки и будет способствовать их профессиональной ориентации и формированию здорового образа жизни.

Другой проблемой, на которую направлена программа, является социализация учащихся образовательных учреждений. В общеобразовательных школах многие дети часто оказываются в изоляции, не принимают участия в делах класса и школы. В то же время в неформальных условиях эти же ребята являются активными и инициативными. В туристских походах, путешествиях, экскурсиях учащиеся углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и другим предметам школьной программы, знакомятся с прошлым и настоящим родного края, с его людьми. Юные туристы становятся крепкими, мужественными, приобретают трудовые и прикладные навыки и умения. В походах широко развивается самостоятельность и инициатива, чувство дружбы и коллективизм. В туристских экспедициях учащиеся выполняют общественно-полезную работу, приобретают исследовательские навыки.

**Новизна данной программы** состоит в том, что она даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способствующих укреплению здоровья, приобщению к здоровому образу жизни и способствует развитию основных потребностей семьи. Программа ориентирована на первоначальную подготовку, ознакомления учащихся с туризмом как видом спорта.

Программа туристско-краеведческой направленности «Туристыята» разработана на основе авторской программы туристского объединения «Юные судьи туристских соревнований» Ю.С. Константинова, заслуженного учителя Российской Федерации, доктора педагогических наук. Программы детского объединения участников движения «Школа безопасности», автор А.Г.Маслов. «География Кемеровской области. Природа», автор Соловьев Л.И.

Программа учитывает основные нормативные документы по детскому и юношескому туризму и адаптирована к условиям оздоровительно – образовательного туристского центра Яшкинского муниципального округа.

Все выше указанные аспекты туризма нашли свое отражение в программе туристско-краеведческой деятельности «Туристыята». Программа рассчитана на 1 год обучения. Возраст учащихся 7 – 10 лет.

Больше часов уделяется практическим занятиям по туризму, краеведению. В программу включены часы на общую и специальную физическую подготовку, основной формой проведения, которых являются тренировки на местности или в спортивном зале. Занятия проводятся со всей группой, но по мере роста опыта учащихся делается большой упор на подгрупповые занятия (2-3 человека) и индивидуальные.

Весь тренировочный процесс делится на 3 периода:

- переходный
- подготовительный
- соревновательный.

Главные задачи переходного периода:

- активный отдых;
- поддержание спортивной формы;
- восстановления организма;
- формирование коллектива – как единой команды

Большое значение имеет подготовительный период. Основные его задачи:

- развитие основных физических качеств: выносливости (общей и специальной), силы, скорости, гибкости и т.д.;
- отработка элементов техники и тактики туризма;
- подготовка к соревновательному периоду.

Главные задачи соревновательного периода:

- реализация спортивной формы в полном объеме непосредственно в соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

**Цель:** Формирование интереса к различным видам спортивного туризма.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- овладеть специальными знаниями, умениями, навыками по вопросам туризма и ориентирования, первой помощи, необходимыми для пеших походов первой категории сложности и участия в туристских соревнованиях в соответствии с требованиями класса массовых разрядов в своей возрастной группе;
- расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;

- формировать знания и умения, необходимые для социальной адаптации к жизни в современном обществе.

#### ***Воспитательные:***

- содействовать гармоничному развитию личности, способствовать совершенствованию духовных и физических потребностей
- формировать жизненную самостоятельность и волевые качества учащихся;
- воспитывать гуманное отношение к окружающей среде;

#### ***Развивающие:***

- развивать познавательные, физические, нравственные способности учащихся посредством формирования потребности к здоровому образу жизни;
- содействовать формированию у учащихся стремления к самосовершенствованию через самоопределение и самоутверждение (формирование личности учащегося основывается на психологических блоках в следующей последовательности: «личность», «мир», «идеал», «разум», «смысл», «свобода» и «сопричастность»).

#### **Формы и режим занятий.**

Комплектование объединений является одним из наиболее ответственных этапов деятельности.

В объединение принимаются дети 7-10 лет без предъявления к базовым знаниям и гендерных различий. Приём ведётся на основании заявления, поданного родителями (законными представителями) и медицинского допуска. Количество учащихся в объединении не менее 6, не более 15 человек.

Сроки и этапы реализации программы – 1 год, 2 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов – 128 часов в год. В соответствии с Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования оздоровительно-образовательный туристский центр Яшкинского муниципального округа. Продолжительность учебного года – 32 недели.

Зачисление учащихся в объединения оформляется приказом директора ОУ.

#### **Ожидаемые результаты**

В процессе работы на занятиях по программе «Туристыята» у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные, универсальные учебные действия.

В процессе реализации программы «Туристыта» предусматривается достижение следующих результатов:

**Личностных** – готовности и способности учащихся к саморазвитию, сформированности мотивации к учению и познанию, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

**Предметных** – освоенных учащимися в ходе изучения материала программы специфического для каждого раздела, а так же системы основополагающих элементов научного знания, лежащего в основе научной картины мира; сформированного интереса к различным видам спортивного туризма; знакомство с основами техники и тактики спортивного туризма; умение соблюдать правила безопасности жизнедеятельности; оценивать экологическое состояние местности.

**Личностным результатом** реализации программы «Туристыта» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством педагога общие для всех людей правила сотрудничества в группе, основанные на этических нормах;
- в предложенной ситуации общения уметь делать выбор при поддержке товарищей и педагога, опираясь на общие правила поведения.

**Метапредметным результатом** реализации данной программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

**1. Познавательных:**

- научить находить ответы на вопросы, опираясь на свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- способствовать развитию самостоятельности;
- приобретать и осуществлять практические навыки и умения при организации бивака, при ориентации на местности, при выборе пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова; при преодолении препятствия различного вида сложности, при оценивании экологического состояния местности.

**2. Регулятивных:**

- научить работать в группе, используя различные карты;

- вносить необходимые коррективы в маршрутную карту в соответствии со сложностями, которые могут встречаться во время похода;
- развивать рефлексивные способности учащимися;
- владеть основами безопасности при участии в соревнованиях;
- владеть способами преодоления препятствий;
- научить комплексу упражнений, направленных на развитие физических качеств;

### **3. Коммуникативных:**

- способствовать формированию доказательной речи через высказывание своего мнения и участие в разговоре со сверстниками и педагогами;
- способствовать формированию коммуникативных навыков, навыков конструктивного общения;
- развивать организаторские способности детей, умение выполнять различные роли в группе;
- способствовать развитию толерантности и эмпатии, умения учитывать интересы и точку зрения товарищей;
- сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми.

**Формы и методы контроля:** наблюдение, тестирование, анкетирование.

В течение учебного года между учащимися проводятся различные соревнования, что позволяет сделать срез и выявить сформировавшиеся знания и умения по пройденным темам. Такой подход, не травмируя детскую психику, позволяет сформировать положительную мотивацию их деятельности.

В результате реализации дополнительной образовательной программы развиваются следующие качества: отношение к самому себе, другим людям, вещам, окружающему миру. Благодаря разнообразию разделов, изучаемых в данной программе, учащиеся могут продемонстрировать такие качества личности: товарищество, взаимопомощь, уважение к старшим и товарищам,

доброту, трудолюбию, бережливость, любовь к природе и родному краю, стремление быть ловким и сильным, постоянно самосовершенствоваться.

### ПОЧАСОВАЯ РАЗБИВКА УЧЕБНОГО КУРСА

№ п.п.	Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обучения			
		1			
1.	Основы туристской подготовки	66			
2.	Краеведение	6			
3.	Топография и ориентирование	12			
4.	Основы гигиены, первая помощь.	14			
5.	Общая и специальная физическая подготовка	24			
6.	Военная подготовка	6			
	<b>Итого:</b>	<b>128</b>			

## Учебно-тематический план объединения «Туристыята»

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Прака	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>66</b>	<b>24</b>	<b>42</b>	
1.1	Вводное занятие	2	2		наблюдение
1.2	«Туризм и туристы»	2	2		наблюдение
1.3	Виды туризма	2	2		наблюдение
1.4	Азбука туриста	8	2	6	Наблюдение, тестирование
1.5	Туристский быт	8	2	6	Наблюдение, тестирование
1.6	Туристическая подготовка	10	4	6	анкетирование
1.7	Техника и тактика туризма	12	2	10	анкетирование
1.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	4	2	Наблюдение, тестирование
1.9	Спасательные работы	10	2	8	анкетирование
1.10	Поход выходного дня	6	2	4	Наблюдение, тестирование
<b>2.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
2.1	География области и района		2		анкетирование
2.2	Достопримечательности края, области, района		2		наблюдение
2.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		2		наблюдение
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
3.1	Карта и топографические знаки	4	2	2	анкетирование
3.2	Ориентирование на местности	4	2	2	наблюдение
3.3	Ориент - лабиринт	2		2	наблюдение
3.4	Спортивное ориентирование	2	2		тестирование
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	
4.1	Основы здорового образа жизни	2	2		наблюдение
4.2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2		наблюдение
4.3	Походная медицинская аптечка	2	2		тестирование
4.4	Основные приемы оказания первой помощи	4	2	2	тестирование
4.5	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	Наблюдение, тестирование
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	
5.1	Краткие сведения о строении и	2	2		наблюдение

	функциях организма человека и влияние физических упражнений				
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2		Наблюдение, тестирование
5.3	Общая физическая подготовка	10	2	8	тестирование
5.4	Специальная физическая подготовка	10	2	8	тестирование
<b>6.</b>	<b>Военная подготовка</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
6.1	Основы пожарной безопасности	2	2		тестирование
6.2	Основы стрельбы	2		2	тестирование
6.3	Правила дорожного движения	2	2		тестирование
	<b>ИТОГО за период обучения</b>	<b>128</b>	<b>58</b>	<b>70</b>	

## **Содержание программы**

### **«Туристыта»**

**(один год обучения)**

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

**1.1 Вводное занятие.** Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение. Туристско-

краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

**1.2 «Туризм и туристы».** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

**1.3 Виды туризма.** Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

**1.4 Азбука туриста.** Работа со словарем по туризму. Организация Кострового бивака. Сигналы бедствия. Снаряжение.

**1.5 Туристский быт.** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды

и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

**1.6 Туристическая подготовка.** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно - трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи. половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

**1.7 Техника и тактика туризма.** Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках

маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

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

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

### **1.9 Спасательные работы.**

Спасательные работы в природной среде. Спасательные работы на воде. Спасательные работы в последствии ДТП. Использование узлов и техника их вязания при спасательных работах. Подъем пострадавшего. Транспортировка пострадавшего через «тонкий лед». Поиск пострадавшего в лавине. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности. Поиск и транспортировка пострадавшего в зараженной местности.

### **1.10 Поход выходного дня.**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

## **2. Краеведение**

### **2.1 География области и района.**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

### **2.2 Достопримечательности края, области, района.**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные

музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений о крае в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**2.3 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.** Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

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

**3.1 Карта и топографические знаки.** Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях

**3.2 Ориентирование на местности.** Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

**3.3 Ориент – лабиринт.** Техника прохождения ориент – лабиринт.

**3.4 Спортивное ориентирование.** Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

### **3. Основы гигиены и первая помощь**

**4.1 Основы здорового образа жизни.** Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**4.2 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям

**4.3 Походная медицинская аптечка.** Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

**4.4 Основные приемы оказания первой помощи.** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**4.5 Приемы транспортировки пострадавшего.** Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

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

**5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

**5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон,

аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

**5.3 Общая физическая подготовка.** Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

**5.4 Специальная физическая подготовка.** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

## **6. Военная подготовка**

**6.1 Основы пожарной безопасности.** Навыки пожарного дела. Пожарное оборудование. История пожарной охраны

**6.2 Основы стрельбы.** Устройство пневматической винтовки

**6.3 Правила дорожного движения.** Правила поведения при поездках группы на транспорте. Правила поведения на улицах населенного пункта. Правила езды на велосипеде.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
3. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352с.
4. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
5. Кропочев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. [Текст] / В.А. Кропочев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
6. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 55с.
7. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
8. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.
9. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 [Текст] / И.П. Подласый. – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.
10. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2008. - №3. - С.39-42.
11. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М. : Советский спорт, 2002 – 700с.
12. <https://nsportal.ru/shkola/kraevedenie/library/2017/03/02/rabochaya-dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma>
13. [http://www.orionnvkz.ru/e107\\_files/files/programmi\\_pfdo/ctkifsr/turisti\\_spasateli.pdf](http://www.orionnvkz.ru/e107_files/files/programmi_pfdo/ctkifsr/turisti_spasateli.pdf)

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. – М. : Вилад, 1996. – 80с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001. – 80с.
3. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
4. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
5. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М. : ЦДЮТур, 2000.- 64с.
6. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
7. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.
8. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. – Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.
9. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
10. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
11. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка [Текст] / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион». 1995 г.
12. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.
13. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
14. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.
15. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин («дистанция - пешеходная», «дистанция – пешеходная - связка», «дистанция - пешеходная-группа». [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2014 – 48 с.
16. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - лыжные» («дистанция – лыжная», «дистанция – лыжная – связка», «дистанция – лыжная – группа»). [Текст] /

Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2014 – 48 с.

17. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2. Москва. 2000 г. –61с.

18. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М: Советский спорт, 2002 – 700 с.

### **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ**

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. - М. : Вилад, 1996. – 80 с.

2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.

3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.

4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.

5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.

6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.

7. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» [Текст] / Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. – 80 с.

8. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин («дистанция - пешеходная», «дистанция – пешеходная - связка», «дистанция - пешеходная-группа». [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2014 – 48 с.

9. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - лыжные» («дистанция – лыжная», «дистанция – лыжная – связка», «дистанция – лыжная – группа»). [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2014 – 48 с.

# ***ПРИЛОЖЕНИЯ***

Словарь наиболее используемых терминов

**Топография и ориентирование**

1. **Азимут** (араб. *ас-сумут*, мн. число от *ассамт* – путь, направление) – угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от северного направления меридиана ( $0^\circ$ ) до заданного направления в пределах от  $0^\circ$  до  $360^\circ$ . Различают истинный (географический) и магнитный азимут.
2. **Абрис** (от нем. *Abriß* - очертание, контур) – схематический чертеж участка, сделанный от руки, непосредственно на местности. На абрисе ось хода маршрута (независимо от его изгибов) принимают за прямую линию и прочерчивают ее посередине вдоль листа. Объекты, представляющие интерес, обозначают условными знаками без соблюдения масштаба. Значение расстояний и углов направления, полученные в результате измерений на местности, указывают цифрами.
3. **Глазомерная съемка** – упрощенная топографическая съемка с целью создания непосредственно на местности приближенного плана маршрута или небольшого участка территории. Проводят с помощью планшета с компасом и визирной линейкой.
4. **Горизонтали** – кривые линии на географической карте, соединяющие точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря и дающие представление о рельефе земной поверхности.
5. **Движение по азимуту** (*азимутальный ход*) – способ следования по намеченному пути от одного ориентира до другого по заданным азимутам и расстояниям.
6. **Измерения на местности** расстояний, высоты объектов, крутизны скатов, используют для картографирования, ориентирования, маршрутных съемок и т.д.
7. **Компас** (нем. *kompass*, итал. *compasso* от *compassare* – измерять шагами) – магнитный прибор для ориентирования на местности, в котором используется намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана в направлении «север-юг». Наиболее распространены в туристских походах компас Адрианова (воздушный), спортивный (жидкостный), горный.

8. **Контрольный пункт (КП)** - красно-белый матерчатый (капроновый) знак в форме призмы, выставляется на местности на соревнованиях по спортивному ориентированию или на этапах, связанных с ориентированием в программе других соревнований. Устанавливают с целью фиксации маршрута на местности и возможности последующей проверки факта его прохождения спортсменами. На соревнованиях может также служить обозначением начала и конца этапа, пунктом сбора команды и т.д.
9. **Кроки** – чертеж участка местности с подробным отображением ее важнейших элементов. Обычно кроки создают путем глазомерной съемки.
10. **Курвиметр** - прибор для измерения длин извилистых линий на планах и картах.
11. **Масштаб карты** – это отношение длины линии на карте к длине соответствующих линий на местности. Масштаб может быть численным (выражается дробью, напр. 1:10 000) и линейным (графическое выражение численного масштаба).
12. **Ориентирование** (нем. *Orientierung* – первоисточник; лат. *oriens* – восток) – нахождение точки своего стояния относительно сторон горизонта и окружающих объектов (орентиров). Позволяет сделать правильный выбор направления движения и выдерживать его в пути.
13. **Перспективная съемка местности** – зарисовка с натуры или фотоснимка участка местности с обозначением наиболее характерных точек (элементов) ландшафта.
14. **Топографические карты** (от греч. *topos* – место, местность и *grafo* – пишу) – подробные общегеографические карты, отображающие размещение и особенности основных природных и социально-экономических объектов местности. Изображают рельеф, водные объекты, растительность, населенные пункты и др. в системе условных знаков.
15. **Туристское ориентирование** – прохождение командой или отдельными участниками контрольных пунктов на местности с помощью карты и компаса или выполнение различных заданий – ориентирование на маркированной трассе, в заданном направлении, движение по легенде, азимутальный маршрут и др.

16. *Условные знаки топографические* – графические, буквенные и цифровые обозначения, указывающие на карте местоположение объектов местности, передающие их качественные и количественные характеристики. Могут быть масштабными, внемасштабными, пояснительными.

### *Техника движения и самостраховка*

1. **Альпеншток** – палка с наконечником, применяемая для самозадержания при срыве на склонах
2. **Бахилы** – матерчатые чехлы, одеваемые во время лыжных походов на ботинки для защиты их от снега и влаги и для утепления ног.
3. **Бивак, бивуак** - место размещения, стоянка туристской группы для ночлега или отдыха.
4. **Веревка: основная** – веревка диаметром от 10 мм и выше не менее 5 м длиной, выполненная из синтетических материалов, с поверхностной оплеткой, имеющая разрывное усилие не менее 1500 кг (служит для организации перил, страховки и т.д.)  
*вспомогательная* – веревка диаметром 6-8 мм не менее 5 м длиной, выполненная из синтетических материалов, с поверхностной оплеткой, имеющая разрывное усилие не менее 400 кг (служит для вспомогательных работ, как транспортировочная, для организации самостраховки и т.д.).
5. **Волокуши** - устройство для транспортировки пострадавшего в зимних условиях.
6. **Дюльфер** – способ спуска по перильной веревке с применением тормозного устройства.
7. **Жумар** – устройство, предназначенное для крепления к веревке страховочной системы туриста, груза, а также передачи усилия. Применяется преимущественно на подъеме по перильной веревке, для проведения спасательных работ.
8. **Карабин** – универсальное разъемное устройство, служащее для крепления и соединения веревок, организации страховки и т.д.
9. **Кошки** – приспособление, крепящееся к обуви, служащее для усиления сцепления при движении по ледовым и снежным склонам.
10. **Крючья** (*скальные, ледовые*) – приспособление для создания искусственных точек опоры на рельефе.

- 11 **Лавинное снаряжение** – специальное снаряжение, применяемое для поиска попавших в лавину людей. Это лавинная лопата, лавинная лента длиной 15м, лавинный зонд (щуп).
- 12 **Ледоруб** – универсальное приспособление для рубки ступеней на ледовом и снежном рельефе, самозадержании при срыве, организации страховки.
- 13 **Лепесток (букашка, восьмерка)** – тормозное спусковое устройство, используемое при спуске по перилам.
- 14 **Опорная станция** – несколько точек страховки, соединенные основной веревкой.
- 15 **Перила** – устройство из основной веревки, служащее для опоры и самостраховки участников. Могут быть:
  - вертикальные – веревка закреплена вертикально (60-90°)
  - наклонные – веревка закреплена наклонно (20-60°)
  - горизонтальные – веревка закреплена горизонтально (0-20°)
- 16 **Петля «Прусика» (петля для самостраховки)** - индивидуальное средство для самостраховки, выполненное из отрезка вспомогательной веревки диаметром 6 мм
- 17 **Полиспаст** – устройство, состоящее из нескольких подвижных блоков, соединенных веревкой, служащее для уменьшения усилия при натяжении перил и подъеме грузов.
- 18 **Самозадержание** – действия участника, направленные на восстановление равновесия при срыве.
- 19 **Самостраховка** – страховка, осуществляемая участником самостоятельно, с использованием индивидуальных средств страховки, выполненных из отрезка основной веревки.
- 20 **Страховочная система(ИСС)** – индивидуальное снаряжение, предназначенное для быстрого и надежного присоединения спортсмена к основной страховочной веревке.
- 21 **Страховочные усы** – присоединительное страховочное средство для обеспечения безопасности спортсменов в потенциально опасных местах.
- 22 **Траверс (лат. transverses-поперечный)** – движение поперек склона горы или борта долины. Траверс на одном уровне называют горизонтальным, траверс с одновременным подъемом или спуском – косым.

### *Первая помощь*

*Аптечка (медицинская)* – набор медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях.

1. **Кровотечение** – истечение крови из поврежденного кровеносного сосуда. По анатомическому признаку различают венозное, артериальное и капиллярное кровотечение. По направлению кровотечения делится на наружное и внутреннее. По причинам – от разъедания, разрыва и др. По времени кровотечения делятся на острые и хронические. Следствием кровотечения является кровопотеря (геморрагический шок) – реакция организма на кровотечение.
2. **Ожог** - это повреждение тканей, вызванное местным действием высокой температуры. Различают 4 степени тяжести ожога.
3. **Ознобление** – хроническое отморожение. При озноблении наблюдаются пониженная чувствительность, похолодание, синюшный, иногда красный цвет кожных покровов.
4. **Отморожение** - повреждение тканей тела под влиянием низкой температуры. Может произойти не только в морозную погоду, но и при температуре воздуха около 0°C, когда ветрено и сыро. Отморожению способствуют тесные и промокшие одежда и обувь, неполноценное или нерегулярное горячее питание, переутомление, недосыпание, алкогольное опьянение и другие неблагоприятные факторы.
5. **Рана** – повреждение тканей и органов, сопровождающееся нарушением целостности кожных покровов и слизистых оболочек, вызванное внешним травмирующим фактором. Различают резанные, рубленые, колотые, ушибленные, размозженные, огнестрельные, смешанные.
6. **Сдавление** – вид закрытой тупой травмы, в результате которой наблюдается ишемия мягких тканей без анатомического нарушения (например, мышечная ткань выдерживает сдавление силой 10 кг/см<sup>2</sup>, не подвергаясь механическому разрушению).
7. **Синдром длительного сдавления (СДС)** – своеобразное патологическое состояние организма, возникающее в ответ на длительную (более 2 часов)

компрессию большой массы мягких тканей (масса, равная верхней конечности и более). В ответ на кратковременное сдавление развивается крайне редко.

8. **Травмы** (греч. *trauma* – рана) – повреждения. Разделяют на легкие (потертости, ссадины, растяжения связок, ушибы, небольшие и неглубокие раны и др.) и тяжелые (повреждения внутренних органов, открытые и закрытые переломы, вывихи, раны с повреждением сухожилий и сильным кровотечением и др.). Могут быть открытые и закрытые.
9. **Ушиб** – механическое повреждение мягких тканей без нарушения целостности кожи.
- 10 **Шок** – тяжелое состояние, возникающее в результате действия экстремальных факторов на организм человека и приводящих к его повреждению. Клинически проявляется сохранением сознания, резкой заторможенностью и безразличием к окружающему, бледностью кожных покровов, цианозом губ, неподвижным взглядом, частым и слабым пульсом, едва заметным дыханием, низким артериальным давлением, снижением болевой реакции и температуры тела.
- 11 **Ишемия** (греч. *ischo* – задерживаю, останавливаю и *haima* – кровь) – местное обескровливание в результате функционального (спазм) или органического сужения либо закрытия просвета питающего сосуда. Резкая длительная ишемия приводит к инфаркту.