

Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дом детского и юношеского туризма, экскурсий»
(МАУ ДО ДДЮТЭ)

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 09.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ: 
директор МАУ ДО ДДЮТЭ
В.Н. Лобанов
Приказ № 121 от 09.08.2022г.



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

Стартовый уровень

**Возраст учащихся: 11-16 лет
Срок реализации: 51 час**

Разработчик:
**Лыченкова Татьяна
Анатольевна,**
педагог дополнительного
образования

Киселёвский городской округ, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	...3
1.1. Пояснительная записка.....	...3
1.2. Цель и задачи программы.....	...6
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы.....	...6
1.4. Планируемые результаты.....	...14
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	...15
2.1. Календарный учебный график.....	...15
2.2. Условия реализации программы.....	...23
2.3. Формы контроля.....	...26
2.4. Оценочные материалы.....	...27
2.5. Методические материалы.....	...28
2.6. Список литературы.....	...30
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение № 1 Контрольно - оценочные материалы к программе «Спортивный туризм».....	...33

•

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм», имеет туристско-краеведческую **направленность** 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 1.09.2020;
- Указа 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;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации / Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740),

Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе и др.).

- Устав МАУ ДО ДДЮТЭ.
- Положение о структуре и содержании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО ДДЮТЭ

Предметные области программы: естественные (биология) и общественные (краеведение) науки, физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.

Актуальность программы. Актуальность программы продиктована необходимостью социальной адаптации подростков в современном мире, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья за рамками основного образования. Используемые при реализации программы групповые, практико-ориентированные формы работы способствуют созданию оптимальных условий для сплочения детского коллектива, раскрытия личностного потенциала каждого участника объединения, их профессиональному самоопределению.

Новизна программы состоит в том 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, позволяет школьникам успешней адаптироваться к новым условиям учебной деятельности при переходе в среднее школьное звено.

Отличительная особенность. Особенностью содержания данной программы является то, что она позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, 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, способствуют формированию, как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельно принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность. Итогом 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.

Программа является модифицированной, при ее составлении был использован «Сборник дополнительных общеобразовательных программ туристско-краеведческой направленности» под редакцией А.В. Щербакова, П.В. Осипова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2015. – 352 с.

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. Количественный состав группы 7 - 12 человек. 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.

Объем и срок освоения программы. Программа краткосрочная, рассчитана на 4 месяца, 51 час. Уровень усвоения программы – базовый.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Режим занятий 1 раз в неделю по 3 часа. Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями групп не менее 10 минут. Педагог имеет возможность самостоятельно распределять последовательность изучения тем.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Воспитание, обучение и развитие 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.

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность содержания программы рассматривается как эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков в процессе освоения основ туризма и мотивация к здоровому образу жизни.

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	
	Вводное занятие Виды туризма. Правила поведения туристов-многоборцев.	3	1	2	тест
	Раздел 1. Туристская подготовка	33	6	27	зачет, соревнования, практическая работа
1.1.	Нормативные документы по спортивному туризму	3	1	2	
1.2.	Технико-тактическая подготовка вида «дистанция - пешеходная»	6	1	5	
1.3.	Технико-тактическая подготовка вида «дистанция – пешеходная - связка»	6	1	5	
1.4.	Технико-тактическая подготовка вида «дистанция – пешеходная – группа»	6	1	5	

1.5.	Технико-тактическая подготовка вида «дистанция – лыжная»	6	1	5	
1.6.	Технико-тактическая подготовка вида «дистанция – лыжная – группа»	6	1	5	
Раздел 2. Основы гигиены и первая помощь		6	2	4	зачет, викторина, практическая работа
3.1.	Профилактика травматизма и заболеваний	3	1	2	
3.2.	Средства оказания первой помощи	3	1	2	
Раздел 3. Общая физическая подготовка		9	0	9	зачет, эстафета, тест
4.1.	Упражнения с сопротивлением и отягощением	3	0	3	
4.2.	Легкая атлетика	3	0	3	
Итоговое занятие «Вперед к победе!»		3	0	3	соревнования, сдача контрольных нормативов
ВСЕГО:		51	9	41	

Содержание программы

Введение в программу. Виды туризма. Правила поведения туристов-многоборцев. (3 часа).

Теория. Правила поведения на занятиях по туристскому многоборью: в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практика. Просмотр видеофильма о туризме, знакомство с наглядной агитацией. Знакомство с различными страховочными системами.

Форма контроля. Тест.

Раздел 1. Туристская подготовка (33 часа).

1.1. Нормативные документы по спортивному туризму (3 часа).

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».

Форма контроля: практическая работа.

1.2. Технико-тактическая подготовка вида «дистанция - пешеходная» (6 часов).

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».

Форма контроля: практическая работа.

1.3. Техничко-тактическая подготовка вида «дистанция – пешеходная – связка» (6 часов).

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.

Форма контроля: соревнования, практическая работа, зачет.

1.4. Техничко-тактическая подготовка вида «дистанция – пешеходная – группа» (6 часов).

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 и в команде.

Форма контроля: практическая работа, зачет.

1.5. Техничко-тактическая подготовка вида «дистанция – лыжная» (6 часов).

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, наведенным судьями.

Форма контроля: практическая работа, зачет.

1.6. Техничко-тактическая подготовка вида «дистанция – лыжная – группа» (6 часов).

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), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с

использованием перил, наведенных судьями. Организация сопровождения.

Форма контроля: практическая работа, зачет.

Раздел 2. Основы гигиены и первая помощь (6 часов).

2.1. Профилактика травматизма и заболеваний (3 часа).

Теория. Виды заболеваний и травматизма.

Практика. Профилактика травм и заболеваний до выхода на старт во время соревнований.

Форма контроля: практическая работа, викторина.

2.2. Средства оказания первой помощи (3 часа).

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 (9 часов).

3.1. Упражнения с сопротивлением и отягощением (3 часа).

Теория. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Практика. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Форма контроля: практическая работа, зачет.

3.2. Легкая атлетика (3 часа).

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.

Форма контроля: зачет.

Итоговое занятие «Вперед к победе!» (3 часа).

Теория. Обобщение полученных знаний.

Практика. Соревнования.

Форма контроля: тест, соревнование, сдача контрольных нормативов.

1.3. Планируемые результаты

По окончании **обучения** учащийся
знает:

- различные виды туризма;
- регламент по виду спорта «Спортивный туризм»;
 - Руководство для судей и участников по технике пешеходного и лыжного туризма.
- личную гигиену туриста, профилактику заболеваний и травм;
- различные виды повязок;
- виды узлов.

умеет:

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

имеет представление о:

- истории развития туризма;
- туристском многобории.

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 в 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

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов	Продолжительность каникул
4 месяца	51 ч.	17	1 раз в неделю	17	1 сентября – 27 декабря	-

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия	Формы контроля
Вводное занятие		Презентация к занятию: «Виды туризма», видеофильм «Наш супер поход»	Словесный, наглядный, практический метод	Презентация, экскурсия	тест «Туризм – это...»
1.	Туристская подготовка	ремонтный набор, страховочные системы, карабины, жумары, основная веревка, спасательная косынка, веревки для вязания узлов. Презентации к занятиям по темам: «Виды узлов», «Виды костров», «Спасательные работы на воде», «Спасательные работы в завале».	Наглядный метод, кейс технологии и практический метод, проблемный, эвристический метод.	Практические занятия, соревнование, мозговая атака	зачет, соревнования, практическая работа
2.	Основы гигиены и первая помощь	Аптечка медицинская в упаковке 1 шт., полотно для носилок, жерди, веревочки для связывания,	Проблемный, практический метод,	Ролевая игра	зачет, викторина, практическая работа

		шина, бинты, манекен для СЛР			
3.	Общая физическая подготовка	Скакалка, гантели, мячи, коврик туристский, секундомер, комплект лыж	Практический, наглядный метод	Соревнования, практические занятия, эстафета	зачет, эстафета, тест
Итоговое занятие «Вперед к победе!»		Веревки, карабины, страховочные системы, жумар, спусковые устройства, шина, бинты, манекен для СЛР	Практический, словесный, наглядный метод	Практические занятия, эстафета, соревнования	соревнования, сдача контрольных нормативов

В ходе реализации программы используются индивидуальные, групповые, коллективные и парные формы, а также словесные (рассказ, объяснение, дискуссия, лекция), наглядные (иллюстрация, демонстрация), практические (упражнения, творческие работы, практические занятия), проблемные методы (диалогическое проблемное изложение, частично-поисковый).

Поддерживать творческий настрой, сохранить увлеченность ребят помогают различные формы и методы педагогического воздействия. Это может быть метод «проб и ошибок», проблемные методы (диалогическое проблемное изложение, частично-поисковый). При обучении навыкам спортивного туризма используется дидактический метод – наблюдение, исследование, поисковый метод – рассуждение, анализ, игровые и творческие приемы.

Основными формами организации образовательной программы «Спортивный туризм» являются: учебно-тренировочные занятия, беседа, практические занятия; полоса препятствий, соревнования, эстафета, игры, радиальные выходы, многодневные походы.

Реализация данной программы возможна через использование современных образовательных технологий: развивающего обучения, здоровьесберегающего, проблемного обучения, игровые, квест-технологии, технологию интегрированного обучения.

Алгоритм учебного занятия включает в себя следующие этапы:

- 1 этап – организационно - подготовительный и диагностический;
- 2 этап – конструирующий, состоящий из 3-х этапов: основного, систематизированного, контрольного;
- 3 этап – итоговый, состоящий из аналитического, рефлексивного и информационного.

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	34 шт.

	закручивающейся муфтой	
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.	Ремонтный набор	1 шт.
20.	Каски	17 шт.
21.	Носилки плащевые	1 шт.
22.	Манекен для СЛР	1 шт.

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

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 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* - 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.

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	Форма диагностики
<i>вводный</i>	Викторина «Основы туризма» (приложение)
<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). Соревнования.

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

Формы фиксации результатов: протокол.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

Критерии оценки результативности освоения программы:

Оптимальный 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.

Хороший 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 туристкой полосы препятствий, не всегда успешно взаимодействует с членами туристкой 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.

Допустимый 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.

2.1. 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 педагогов

1. Аппенянский А. И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - Москва: ЦРИБ «Турист», 2017. -399 с.
2. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме. – Москва: ЦРИБ

- «Турист», 2017. - 299 с.
3. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров П. И. и др. Горный туризм: снаряжение, техника, тактика. - Таллинн: Ээсти рамат, 2018. – 300 с.
 4. Бабенко Т. И., Каминский И. И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания. - Ростов на Дону, 2017. – 219 с.
 5. Бутин И. М. Лыжный спорт. - Москва: Просвещение, 2017. – 399 с.
 6. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-переходников. - Москва: ЦРИБ «Турист», 2017. – 179 с.
 7. Воронов Ю. С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 2018. – 499 с.
 8. Варламов В. Г. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 2017. – 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: ЦДЮТиК МО РФ, 2019. – 289 с.
 13. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – Москва: ЦДТЮТур МО РФ 2018. – 300 с.
 14. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов. – Москва: ЦРИБ «Турист», 2017. – 359 с.
 15. Панченко С.Р. Формирование толерантных взаимоотношений подростков в детском коллективе. – Москва: Просвещение, – 2018. – 25 с.
 16. Сборник дополнительных общеобразовательных программ туристско – краеведческой направленности: сборник методических материалов/ под редакцией Щербакова А.В., Осипова П.В. – Челябинск: ЧИППКРО, 2016. – 325 с.

Интернет-ресурсы:

1. Концепция развития дополнительного образования на период до 2020 года [Электронный ресурс] <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/36940.html>. дата обращения (06.05.2022)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам" [Электронный ресурс] <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>. дата обращения (06.05.2022)

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ <http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html> (дата обращения (06.05.2022)

4. Регламент проведения соревнований (Дистанция – пешеходная), 23.03.2021г. <http://www.kuztur42.narod.ru/> дата обращения (06.05.2022)

Список литературы для детей

1. Головачев М. В., Мухамадиев Н. Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности). - Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2014. – 217 с.
2. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. - Москва: Лептос, 2018. – 300 с.
Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2018. – 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: Герион, 2017. – 399с
6. Походная туристская игротка Сборник 1. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2018. – 265 с.
7. Скрыгин Л. Н. Морские узлы. - Москва: Транспорт, 2019. – 215 с.
8. Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2017. – 300 с.
9. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. -Москва: Профиздат, 2017. - 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 (оптимальный, хороший, допустимый).

Фамилия, имя	Уровень оценки

Параметры оценки: 13-16 правильных ответов - оптимальный уровень; 8-12 правильных ответов - хороший уровень; до 8 правильных ответов - допустимый 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 проведение: тестирование

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

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

Фамилия, имя	Уровень оценки

Параметры оценки: 40 -50 правильных ответов - оптимальный уровень; 25-39 правильных ответов - хороший уровень; до 25 правильных ответов - допустимый 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 травмировании?

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

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 _____

По л	Ф.И .	Год рожд .	Бег 1000		отжимани е		Скакалка за 30сек		подтягивани е		пресс	
			Рез .	Ур .	Рез.	Ур.	Рез .	Ур .	Рез.	Ур.	Рез .	Ур .

Рез. – результат;

Ур. – уровень (оптимальный, хороший, допустимый)

Нормативы для подготовки к аттестации

1. УЗЛЫ (проводник восьмерка, встречный, булинь)

Этап диагностики	уровень/время		
	оптимальный	хороший	допустимый
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

оптимальный	хороший	допустимый
От 60	От 45	От 30

3. Бег 1 км

мальчики

оптимальный	хороший	допустимый
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		
оптимальный	хороший	допустимый	оптимальный	хороший	допустимый
От 8	5-7	3-4	От 5	3-4	1-2

5. ОТЖИМАНИЕ

мальчики			девочки		
оптимальный	хороший	допустимый	оптимальный	хороший	допустимый
От 35	От 25	От 15	От 20	От 15	От 10

6. ПРЕСС (30 сек)

мальчики			девочки		
оптимальный	хороший	допустимый	оптимальный	хороший	допустимый
От 30	От 25	От 20	От 25	От 20	От 15