


Муниципальное учреждение
Управление образования администрации МО «Вешкаймский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Вешкаймский лицей
имени Б.П.Зиновьева при УЛГТУ

Принято на
Педагогическом совете
Протокол
№ 11 от 22.04.2022 г.

Утверждаю
Директор

МБОУ Вешкаймского лицея
им.Б.П.Зиновьева при УЛГТУ



 _____ А.Ю.Орлова
Приказ № 137 от 25.04.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Школа безопасности»

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Автор-составитель: педагог дополнительного образования
Канабеев Дмитрий Венедиктович

р.п.Вешкайма,
2022 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказом от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
- Устав МБОУ Вешкаймский лицей им.Б.П.Зиновьева при УлГТУ;

- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы (локальный акт МБОУ Вешкаймский лицей им.Б.П.Зиновьева при УлГТУ);
- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт МБОУ Вешкаймский лицей им.Б.П.Зиновьева при УлГТУ).

Общеразвивающая программа «Школа безопасности» туристско-краеведческой направленности.

Уровень освоения программы базовый.

Актуальность программы.

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения. Чрезвычайная ситуация - это нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей на объекте или территории, вызванное аварией, катастрофой, стихийным бедствием, эпидемией, пожаром, применением способов поражения либо других факторов, которые могут привести к гибели людей и материальному ущербу. Наша общая задача - формирование у подрастающего поколения сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, обучение навыкам правильного поведения в экстремальных условиях, популяризация здорового образа жизни.

Программа разработана на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей Министерства образования и науки РФ «Школа безопасности», автор Маслов А.Г. - кандидат педагогических наук, заслуженный учитель РФ, заслуженный путешественник России.

Обучающиеся получают знания и умения туристской и общей физической подготовки, технико-тактических действий в экстремальных ситуациях.

Отличительной особенностью программы является:

- наличие социального заказа в области безопасного поведения, привлечение к совместным тренировкам, консультациям, проведению соревнований сотрудников МЧС.

Недостаточная подготовленность к экстремальным ситуациям может привести к тяжелым, а порой и трагическим последствиям. Чтобы избежать их, необходимо:

- знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;
- уметь выполнять особые действия, соответствующие специфике конкретных экстремальных ситуаций;
- обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;
- обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных испытаний без негативных последствий для жизни и здоровья;
- быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовывать свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.

Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный.

Создание данной программы базируется на современных научно – методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 13 – 17 лет.

Дети находятся в сложном, с точки зрения восприятия окружающего мира, возрастном переходном периоде. Объединение «Школа безопасности» обеспечивает им условия для здорового образа жизни, общения, деятельности. И подростки приучаются сознательно подходить к своим жизненным проблемам. Педагог постоянно согласовывает свои действия с родителями, чтобы дети сумели развить свои адаптивные возможности и с наименьшими нервными, моральными и физическими издержками преодолели трудности роста и сложности жизни. Подросткам в этом возрасте не хватает общения друг с другом и со взрослыми, которые могли бы их выслушать, понять и постараться разобраться в их непростых проблемах.

Объем программы. Программа рассчитана на 1 год.

1 год (базовый модуль) – 72 часа.

Формы обучения и виды занятий: Форма обучения - очная, с использованием ресурсов электронного обучения, при необходимости использование дистанционных технологий (например, платформы Vebinar, Сферум).

Основной формой обучения в «Школе безопасности» являются практические и комбинированные занятия. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств. Допускается проведение профориентационного урока, который имеет исключительное значение, поскольку на профориентационных уроках рассматривают теоретические и практические вопросы подготовки к выбору будущей профессии. На уроках используют разные методы: беседу, рассказ, объяснение, диспут, самостоятельное составление профессиограм, отчетов о профориентационных мероприятиях; профориентационная беседа - наиболее распространенный метод. Она должна быть логично связана с учебным материалом и подготовлена предварительно. К процессу подготовки профориентационной беседы целесообразно привлекать самих учеников, например, поручить им собрать информацию по данному вопросу. Эмоциональной расцвет беседе добавляют цитирования известных ученых, изобретателей, писателей, которые отвечают теме беседы, применения наглядных методов профориентационной работы. Тематика профориентационных бесед должна отвечать вековым особенностям школьников и охватывать круг интересов учеников. Экскурсии как форма профориентационной работы дает возможность подросткам непосредственно ознакомиться с профессией в реальных условиях, получить информацию из первоисточников, пообщаться с профессионалами.

Обучение в объединении очное, групповое. Группы могут быть разновозрастные.

Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения туристической техники и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 2 часа (45 минут занятие, перерыв не менее 10 минут).

Количество обучающихся в группе составляет не более 15 человек.

Целью программы является формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, обучение начальным навыкам правильного поведения в экстремальных условиях, готовности подрастающего поколения к защите Отечества.

Базовый модуль

Цель – обучение обучающихся основами безопасного поведения в условиях природной среды и в экстремальных ситуациях.

Задачи:

Образовательные:

- дать обучающимся основы теоретических знаний и практических навыков о правильном поведении в экстремальных ситуациях;
- дать знания, умения и навыки по технике пешеходного туризма, необходимые для безопасной жизнедеятельности в условиях природной среды и в экстремальных ситуациях;
- - формировать представление о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: окружающий мир, ОБЖ, физкультура, трудовое обучение;

Развивающие:

- развивать психологическую устойчивость к экстремальным ситуациям в туристических походах и в экстремальных ситуациях;
- способствовать формированию потребности в постоянном физическом самосовершенствовании, занятиях физической культурой, туризмом;
- развивать личную и социальную активность обучающихся, учить взаимопомощи и ответственности за других;
- прививать навыки самообслуживания

Воспитательные:

- содействовать воспитанию волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

**1.2. Содержание программы.
Учебный план базового модуля**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	Тестирование
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2		2	Тестирование
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2		2	Наблюдение

1.4	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	Опрос
1.5	Подведение итогов туристского путешествия	2	1	1	Опрос
1.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	2	1	1	Тестирование
1.7	Питание в туристском походе	2		2	Опрос
1.8	Техника и тактика в туристском походе	2		2	Наблюдение
1.9	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	1		1	Опрос
1.10	Туристские слеты и соревнования	3		3	Соревнования
		19	4	14	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	Тестирование
2.2	Компас. Работа с компасом	1		1	Тестирование
2.3	Измерение расстояний	2		2	Зачёт
2.4	Способы ориентирования	1		1	Зачёт
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	Наблюдение
2.6	Соревнования по ориентированию	2		2	Соревнования
		10	2	8	
3. Краеведение					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	-	1	Опрос
3.2	Изучение района путешествия	1	-	1	Опрос
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1	-	1	Опрос
		3	-	3	
4. Основы гигиены и первая помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	-	Опрос
4.2	Походная медицинская аптечка, использование	1		1	Тестирование

	лекарственных растений				
4.3	Основные приемы оказания первой помощи	2		2	Наблюдение
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	-	1	Наблюдение
		5	1	4	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-	Тестирование
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	-	Опрос
5.3	Общая физическая подготовка	9	-	9	Зачёт, соревнования
5.4	Специальная физическая подготовка	7	-	7	Зачёт, соревнования
		18	2	16	
6. Социально-психологическая подготовка					
6.1	Психологические процессы и состояния: внимание, память мышление	2		2	Зачёт, соревнования
6.2	Чувства. Стресс	2	1	1	Зачёт, соревнования
6.3	Воспитание в обществе. Становление личности	2	1	1	Опрос
		6	2	4	
7. Специальная подготовка					
7.1	Экстремальные ситуации в природной среде	2		2	Тестирование
7.2	Психологические основы выживания в природных условиях	1		1	Тестирование
7.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	5	1	4	Тестирование
7.4.	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	3	-	3	Соревнования
		11	1	11	

ИТОГО за период обучения:	72	12	60	
----------------------------------	-----------	-----------	-----------	--

Вне сетки часов: зачетный поход с элементами «Маршрута выживания»; многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.).

Содержание учебной программы базового модуля

1. Туристская подготовка

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория:

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и 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 различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в России. 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, комбинированный. Характеристика каждого вида туризма. Самодельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

История создания Всероссийского движения учащихся «Школа боа опасности». Его роль в популяризации школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», совершенствовании умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привитии основ здорового образа жизни.

Формы контроля – тестирование.

1.2. Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практическая работа

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Оборудование: Каска туристская, коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, носилки спасательные, палатка туристическая, палки для скандинавской ходьбы, рация полный комплект, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая, шины иммобилизационные вакуумные.

Формы контроля – тестирование.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивуака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палаток в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практическая работа

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря (бивака). Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Разжигание костра.

Оборудование: Каска туристская, коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, носилки спасательные, палатка туристическая, палки для скандинавской ходьбы, рация полный комплект, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая.

Формы контроля- наблюдение.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Теория:

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Возможность пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практическая работа

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (центров дополнительного образования, школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Оборудование: компас жидкостной, навигатор.

Контрольная работа - составление плана-графика 2-3-дневного похода.

Формы контроля- опрос.

1.5. Подведение итогов туристского путешествия

Теория:

Отчёты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников похода и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, технического описания маршрута по дням. Составление отчёта о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практическая работа

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

Оборудование: Каска туристская, коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, палатка туристическая, палки для скандинавской ходьбы, рация полный комплект, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая.

Формы контроля- опрос.

1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям

Теория:

Командир группы, его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов. Принятие решений в случае замещения руководителя группы или разделения группы.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктом и распределение их между членами

группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль соблюдения гигиенических требований в походе. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

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

Практическая работа

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

Индивидуальные занятия.

Работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

Формы контроля – тестирование.

1.7. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

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

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Питьевой режим на маршруте.

Практическая работа

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, набор котелков, рюкзак, тренога костровая.

Контрольная работа

Составление меню на 3-5 дней.

Формы контроля – опрос.

1.8. Техника и тактика в туристском походе

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, по карликовой растительности, стланику, 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 сил 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

Практика

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Оборудование: Каска туристская, коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, палатка туристическая, палки для скандинавской ходьбы, рация полный комплект, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая.

Формы контроля – наблюдение.

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Использование навигационного устройства, раций.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Формы контроля – опрос.

1.10. Туристские слёты и соревнования

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований.

Медицинское обеспечение.

Охрана природы.

Условия проведения соревнований. Права и обязанности участников, представителей. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Практическая работа

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных соревнований. Участие в выборе района соревнований, слёта

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Оборудование: Каска туристская, коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, рюкзак, спальный мешок.

Участие в соревнованиях.

Формы контроля – соревнования.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карты

Теория:

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Карты, пригодные для проведения похода. Условные знаки топографической карты.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах, особенности и отличия. Типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

Оборудование: компас жидкостной.

Формы контроля – тестирование.

2.2. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Оборудование: компас жидкостной.

Формы контроля – тестирование.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов и метры для разных условий ходьбы. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на

местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Оборудование: компас жидкостной.

Формы контроля – зачёт.

2.4. Способы ориентирования

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 с помощью навигационного устройства.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты, навигационного устройства. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Оборудование: компас жидкостной.

Формы контроля – зачёт.

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория:

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми; по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Выход на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремясь как можно меньше срезать тропинки, идти по

азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение своего местонахождения на различных картах.

Оборудование: компас жидкостной, навигатор.

Формы контроля –наблюдение.

2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Виды стартов. Жеребьёвка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении.

Соревнование на маркированной трассе.

Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

Оборудование: компас жидкостной.

Формы контроля – соревнования.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

История своего населенного пункта.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населённого пункта.

Литература по изучению родного края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, интересными людьми.

Формы контроля – опрос.

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Определение экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

Формы контроля – опрос.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в своем населенном пункте и в условиях похода.

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

Практические занятия

Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

Формы контроля – опрос.

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория:

Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды.

Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на организм человека.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Оборудование: Каска туристская, коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, носилки спасательные, палатка туристическая, палки для скандинавской ходьбы, рация полный комплект, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая, шины иммобилизационные вакуумные.

Формы контроля – опрос.

4.2. Походная медицинская аптечка.

Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

Оборудование: Каска туристская, коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, носилки спасательные, палатка туристическая, палки для скандинавской ходьбы, рация полный комплект, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая, шины иммобилизационные вакуумные.

Формы контроля – тестирование.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, желудочные заболевания, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, обморок.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Ушибы, ссадины, потертости.

Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

Оборудование: Каска туристская, коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, носилки спасательные, палатка туристическая, палки для скандинавской ходьбы, рация полный комплект, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая, шины иммобилизационные вакуумные.

Формы контроля – наблюдение.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела.

Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Оборудование: Каска туристская, коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, носилки спасательные, палатка туристическая, палки для скандинавской ходьбы, рация полный комплект, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая, шины иммобилизационные вакуумные.

Формы контроля – наблюдение.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теория:

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. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система - центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физкультурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Формы контроля – тестирование.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория:

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 «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Формы контроля – опрос.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросание и прием в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

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

Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры, и эстафеты. Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением

полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км 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. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Формы контроля – зачёт, соревнования.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристические походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных отрезков с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта со скоростью на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 1.00, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой и в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук и упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90° и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной

координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Элементы скалолазания. Упражнения на стенке по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брускам, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук. Сжатие теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату

Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором ногами в стену на страховке. Движение по высоко натянутым параллельным перилам (10-15 м). Подъем на стременах.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Преодоление туристской полосы препятствий.

Формы контроля – зачет, соревнования.

6. Социально-психологическая подготовка

6.1. Психологические процессы и состояния: внимание, память, мышление

Внимание. Внимание - направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других.

Виды внимания: произвольное, непроизвольное, послепроизвольное.

Структура и характеристика внимания: объем, распределение внимания, переключение, персеверация (явление, связанное с затруднением переключения внимания), устойчивость, концентрация.

Факторы, влияющие на произвольное внимание: установка, мотивация, эмоциональное состояние, личностные особенности (самообладание, темперамент), интенсивность стимула, значимость стимула или ситуации, особенности ситуации.

Нарушение концентрации внимания - рассеянность («порхающее» и «липкое» внимание).

Развитие внимания.

Практические занятия

Разучивание упражнений на развитие внимания.

Память. Память - запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Основные процессы памяти - запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание. Продуктивность памяти. Механическое и смысловое запоминание.

Виды памяти:

- по характеру психической активности - двигательный тип памяти, эмоциональная память;
- по предъявляемым стимулам (виду и форме информации) - образная, словесно-логическая (смысловая);
- по анализаторам - зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная, вкусовая.

Произвольная и непроизвольная память.

Кратковременная, долговременная и оперативная память (удерживание информации на период совершения операций)

Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации.

Условия, влияющие на запоминание: установка, мотивация, эмоциональное состояние, уровень концентрации внимания, значимость информации для индивида.

Мнемотехника - приемы и способы заучивания фактологического материала. Приемы мнемотехники.

Практические занятия

Разучивание упражнений на развитие памяти.

Мышление. Мышление - отражение общих свойств вещей и явлений и нахождение закономерных связей и отношений между ними, процесс обобщенного и опосредованного познания действительности.

Виды мышления: теоретическое (словесно-логическое) и практическое (наглядно-образное, наглядно-действенное).

Мыслительные операции: анализ, синтез, обобщение, абстрагирование, сравнение, классификация, аналогия.

Пути развития и активизации мышления. Формулирование вопроса - анализ возможных ответов или решений и выбор из них верного - проверка правильности решения.

Практические занятия

Решение различных задач, выполнение поручений, анализ результатов принятия и выполнения решений.

Формы контроля – зачёт, соревнования.

6.2. Чувства. Стресс

Теория:

Чувства - переживаемые в различной форме внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, что он познает или делает.

Формы переживания чувств: эмоции, аффекты, настроения, стрессовые состояния, собственно чувства (в узком значении слова).

Стресс - состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях. Стресс - неспецифическая реакция организма на резкоменяющиеся условия среды.

Стадии развития стресса - реакция тревоги, фаза сопротивления, фаза истощения. Дистресс.

Влияние стресса на организм человека. Как справиться со стрессом.

Саморегуляция поведения.

Практические занятия

Тест на стрессоустойчивость. Упражнения на приобретение душевного равновесия. Упражнения на развитие техники мышечной релаксации. Аутогенные тренировки. Техника ресурсных состояний

Формы контроля – зачёт, соревнования.

6.3. Воспитание в обществе. Становление личности

Теория:

Индивидуум и личность. Личность - продукт развития индивидуума в обществе. Индивидуальность личности (темперамент, черты характера, Привычки, преобладающие интересы, качества познавательной деятельности, восприятие, память, мышление, воображение; способности, индивидуальный стиль деятельности). Условия проявления индивидуальности. Потребности и мотивы. Социальные нормы поведения. Цели и ценности.

Социальный контроль - влияние общества на установки, представления, идеалы и поведение человека. Составляющие социального контроля - экспектации, нормы и санкции.

Эспектации - требования окружающих по отношению к данному человеку, выступающие в форме ожиданий.

Социальные нормы - некие образцы, предписывающие то, что люди должны говорить, думать, чувствовать, делать в конкретных ситуациях. Признаки социальных норм: общезначимость, возможность применения группой или обществом санкций, наличие субъективной стороны, взаимозависимость, масштабность.

Санкции - процедуры, при помощи которых поведение индивида приводится к норме социальной группы. Виды санкций: негативные и позитивные, формальные и неформальные.

Формы социального контроля поведения: закон, табу, обычай, традиции, мораль.

Становление (и самоопределение) личности при всех формах социального контроля. Совесть, нравы, манеры, привычки, этикет.

Социализация - процесс и результат социального развития человека, при котором он усваивает систему знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноправного члена общества. Роль образования и приобретения профессии в социализации личности. Роль творчества. Три стадии развития личности в процессе социализации: адаптация, индивидуализация (персонализация) и интеграция.

Механизмы социализации. Подражание, имитация, идентификация. Полоролевая идентификация. Механизм социальной оценки желаемого поведения. Конформность и неконформность (негативизм). Социальные группы, в которых

происходит становление личности: семья, школа, объединения по интересам, неформальные (уличные) группы.

К чему надо стремиться?

Человек личностно-зрелый обладает следующими характеристиками:

- развитое чувство ответственности;
- потребность в заботе о других людях;
- способность к активному участию в жизни общества, к психологической близости с другими людьми;
- способность к эффективному использованию своих знаний и возможностей, решению различных жизненных проблем на пути к полной самореализации;
- высокий уровень общей жизнедеятельности;
- толерантное отношение к трудностям и способность их преодолевать.

Развитие человека в процессе реальной деятельности на основе взаимодействия с другими людьми.

Движущая сила социального развития - противоречие между растущими потребностями человека и реальными возможностями их удовлетворения.

Чередование стабильных периодов развития с нестабильными (кризисными) периодами, которые выступают как переходные этапы и несут в себе возможности качественных новообразований личности.

Наиболее благоприятные условия социального развития личности: социальная поддержка, референтная группа и потребности личности.

Сензитивность - особая чувствительность по отношению к тем или иным внешним воздействиям, способствующим формированию определенных психических и личностных новообразований.

Практические занятия

Диспут «Как я понимаю законы юных туристов».

Формы контроля – опрос.

7. Специальная подготовка

7.1. Экстремальные ситуации в природной среде

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода; недисциплинированность; слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение); переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий; пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута; недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре; неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкие изменения погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

Формы контроля – тестирование.

7.2. Психологические основы выживания в природных условиях

Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление - необходимые факторы выживания. Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе - определяющий фактор адекватных действий.

Формы контроля – тестирование.

7.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях

Теория:

Первоочередные действия человека или группы при попадании и экстремальную ситуацию в природной среде. Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию и природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- принятие решения о порядке действий - выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода;
- ориентирование;
- выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища;
- добывание огня;
- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

Практические занятия

Отработка действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Оборудование: Каска туристская, коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, носилки спасательные, палатка туристическая, палки для скандинавской ходьбы, рация полный комплект, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая, шины иммобилизационные вакуумные.

Формы контроля – тестирование.

7.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»

Теория:

История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил.

Виды соревнований: полоса препятствий, поисково-спасительные работы, «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований.

Конкурсная программа.

Практические занятия

Подготовка и участие в школьных и районных соревнованиях «Школа безопасности».

Формы контроля – соревнования.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество часов в год- 72

Количество часов в неделю – 2

Учебных недель – 36

Учебных дней – 72

Дата начала и окончания реализации программы – 01.09.2022- 31.05.2022

№ п/п	Месяц	Число	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.			1	Туристские путешествия, история развития туризма	Теоретическое	Тестирование
2.			1	Личное и групповое туристское снаряжение	Комбинированное	Тестирование
3.			1	Личное и групповое туристское снаряжение	Комбинированное	Тестирование
4.			1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Комбинированное	Наблюдение
5.			1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Комбинированное	Наблюдение
6.			1	Подготовка к походу, путешествию	Комбинированное	Опрос
7.			1	Подготовка к походу, путешествию	Комбинированное	Опрос
8.			1	Подведение итогов туристского путешествия	Комбинированное	Опрос

9.			1	Подведение итогов туристского путешествия	Комбинированное	Опрос
10.			1	Обязанности членов туристской группы по должностям	Комбинированное	Тестирование
11.			1	Обязанности членов туристской группы по должностям	Комбинированное	Тестирование
12.			1	Питание в туристском походе	Комбинированное	Опрос
13.			1	Питание в туристском походе	Комбинированное	Опрос
14.			1	Техника и тактика в туристском походе	Комбинированное	Наблюдение
15.			1	Техника и тактика в туристском походе	Комбинированное	Наблюдение
16.			1	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Практическое	Опрос
17.			1	Туристские слеты и соревнования	Практическое	Соревнования
18.			1	Туристские слеты и соревнования	Практическое	Соревнования
19.			1	Туристские слеты и соревнования	Комбинированное	Соревнования
20.			1	Топографическая и спортивная карта	Комбинированное	Тестирование
21.			1	Топографическая и спортивная карта	Комбинированное	Тестирование
22.			1	Компас. Работа с компасом	Комбинированное	Тестирование
23.			1	Измерение расстояний	Комбинированное	Зачёт
24.			1	Измерение расстояний	Комбинированное	Зачёт
25.			1	Способы ориентирования	Комбинированное	Зачёт
26.			1	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	Комбинированное	Наблюдение
27.			1	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	Практическое	Наблюдение
28.			1	Соревнования по ориентированию	Практическое	Соревнования

29.			1	Соревнования по ориентированию	Практическое	Соревнования
30.			1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Практическое	Опрос
31.			1	Изучение района путешествия	Практическое	Опрос
32.			1	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Комбинированное	Опрос
33.			1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Комбинированное	Опрос
34.			1	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Комбинированное	Тестирование
35.			1	Основные приемы оказания первой помощи	Комбинированное	Наблюдение
36.			1	Основные приемы оказания первой помощи	Комбинированное	Наблюдение
37.			1	Приемы транспортировки пострадавшего	Комбинированное	Наблюдение
38.			1	Психологические процессы и состояния: внимание, память мышление	Практическое	Зачёт, соревнования
39.			1	Психологические процессы и состояния: внимание, память мышление	Практическое	Зачёт, соревнования
40.			1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	Практическое	Тестирование
41.			1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Практическое	Опрос
42.			1	Общая физическая подготовка	Практическое	Зачёт, соревнования

						я
43.			1	Общая физическая подготовка	Практическое	Зачёт, соревнования
44.			1	Общая физическая подготовка	Практическое	Зачёт, соревнования
45.			1	Общая физическая подготовка	Практическое	Зачёт, соревнования
46.			1	Общая физическая подготовка	Практическое	Зачёт, соревнования
47.			1	Общая физическая подготовка	Практическое	Зачёт, соревнования
48.			1	Общая физическая подготовка	Практическое	Зачёт, соревнования
49.			1	Общая физическая подготовка	Практическое	Зачёт, соревнования
50.			1	Общая физическая подготовка	Практическое	Зачёт, соревнования
51.			1	Специальная физическая подготовка	Практическое	Зачёт, соревнования
52.			1	Специальная физическая подготовка	Практическое	Зачёт, соревнования
53.			1	Специальная физическая подготовка	Практическое	Зачёт, соревнования
54.			1	Специальная физическая подготовка	Комбинированное	Зачёт, соревнования
55.			1	Специальная физическая подготовка	Комбинированное	Зачёт, соревнования
56.			1	Специальная физическая подготовка	Комбинированное	Зачёт, соревнования
57.			1	Специальная физическая подготовка	Комбинированное	Зачёт, соревнования
58.			1	Психологические процессы и состояния: внимание, память мышление	Комбинированное	Зачёт, соревнования
59.			1	Психологические процессы и состояния: внимание, память мышление	Комбинированное	Зачёт, соревнования
60.			1	Чувства. Стресс	Комбинированное	Зачёт, соревнования

61.			1	Чувства. Стресс	Комбинированное	Зачёт, соревнования
62.			1	Воспитание в обществе. Становление личности	Комбинированное	Опрос
63.			1	Воспитание в обществе. Становление личности	Комбинированное	Опрос
64.			1	Экстремальные ситуации в природной среде	Практическое	Тестирование
65.			1	Экстремальные ситуации в природной среде	Практическое	Тестирование
66.			1	Психологические основы выживания в природных условиях	Практическое	Тестирование
67.			1	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Практическое	Тестирование
68.			1	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Практическое	Тестирование
69.			1	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Практическое	Тестирование
70.			1	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	Практическое	Соревнования
71.			1	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	Практическое	Соревнования
72.			1	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	Практическое	Соревнования

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническая база

- помещение для проведения занятий (класс);
- мебель и оборудование: доска, столы, стулья;
- освещение помещения – согласно нормам, соблюдение санитарно-гигиенических условий (проветривание, влажная уборка).

Оснащение (материально-техническая база)

№ п\п	Наименование	Ед. изм.	Кол-во
1	Каска туристическая	шт.	15
2	Коврик теплоизоляционный для туризма	шт.	17
3	Компас жидкостной	шт.	5
4	Набор котелков	шт.	1
5	Навигатор	шт.	1
6	Носилки спасательные	Шт.	2
7	Палатка туристическая	шт.	4
8	Палки для скандинавской ходьбы	Компл.	6
9	Рация Turbosky T8 полный комплект		3
11	Рюкзак	шт.	17
12	Спальный мешок	шт.	17
13	Рация	Компл.	2
14	Тент от дождя	шт.	2
15	Тренога костровая	шт.	2
16	Шины иммобилизационные вакуумные	Компл.	1

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы (вебинар, сферум, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype – общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

Информационные условия

1. Для населения [Электронные ресурсы] / МЧС России – Режим доступа: <http://www.mchs.gov.ru/dop/info/individual>
2. «Спас – экстрим» - Режим доступа <http://www.spas-extreme.ru/>
3. Азбука безопасности - Режим доступа: <http://azbukabezopasnosty.ru/>
4. Методическая копилка Учителя, воспитателя, родителя - Режим доступа: <http://www.zanimatika.narod.ru/OBJ3.htm>
5. Дети01: информационно-образовательный портал – Режим доступа: www.deti01.ru

6. Все о пожарной безопасности [Электронный ресурс] <http://www.0-1.ru>
7. Искусство выживания [Электронный ресурс] <http://www.goodlife.narod.ru>
8. Мой компас [Электронный ресурс] http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det
9. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс] <http://www.meduhod.ru>
10. Портал детской безопасности [Электронный ресурс] <http://www.spasextreme.ru>

2.3 Методические условия:

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований);
- положения по организации и проведению соревнований;
- протоколы соревнований;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на соревнованиях).

2.4. Формы аттестации

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. **Входная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. Промежуточная аттестация проводится в середине периода обучения по программе.

3. **Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

2.5. Методические материалы

Программа воспитания и развития у воспитанников объединения необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы. Все обучающиеся должны проходить медицинский осмотр не реже 1 раза в год. Обучающиеся, участвующие в соревнованиях, должны иметь страховой полис от несчастного случая. Особое внимание необходимо уделять обеспечению безопасности при

проведении каждого занятия, тренировки, похода, старта.

Методы обучения

- объяснительно-иллюстративный;
- наглядный;
- игровой;
- метод проблемного изложения;
- практический;

- организация тренировочного и соревновательного процесса.

Формы организации образовательного процесса

- групповая

Формы организации учебного занятия

- беседа;
- учебно-тренировочные занятия;
- соревнования.

Педагогические технологии

- развивающее обучение;
- разноуровневое обучение;
- коллективная система обучения;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии и др.

Педагогические принципы туристско-спортивного объединения:

- обеспечение общественно-полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-спортивной и специальной деятельности;

- насыщение деятельности детей элементами инициативы, самообслуживания, самоанализа и самоподготовки;

- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого обучающегося;

- организация работы объединения как источника положительных эмоций.

Дидактические материалы

- Тестовые задания и упражнения по спортивному ориентированию
- Тестовые задания и упражнения по первой медицинской помощи
- Картографический материал.
- Карты по спортивному ориентированию.

2.6. Список литературы

Для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.

3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
5. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
6. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
9. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ "Русский раритет", 1993.
10. Выживание. Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев, Минск, ООО "Лазурак", 1996.
11. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
12. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
13. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
14. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
15. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
16. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур Минобразования России, 1997
18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
19. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
20. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
21. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
22. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
23. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
24. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
25. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
26. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
27. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение 1991.
28. Параметры риска. Сост. Репин Л., М., "Молодая гвардия", 1987.

29. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
30. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
31. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
32. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
33. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
34. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
35. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
36. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
37. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
38. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
39. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
40. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.

Для обучающихся и родителей:

1. Амундсен Р. Собрание сочинений 1-5 том, Ленинград, изд. Главсевморпути, 1937.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Арсеньев В.К. В дебрях Уссурийского края. – М.: Моск. рабочий, 1956.
4. Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. – М.: Мысль, 1983.
5. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М., "Знание", 1990.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
9. Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М., "Мысль", 1976.
10. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М., "Лесная промышленность", 1971.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
12. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
13. Кублицкий Г. Весь шар земной. М., "Детская литература", 1986.
14. Кук Ф. Мое обретение полюса. М., "Мысль", 1987.

15. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
16. Лондон Д. Любовь к жизни. Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977 г.
17. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
18. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
19. Справочник путешественника и краеведа. Под. ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
20. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
21. Федоров Ф.В. Дикорастущие пищевые растения. Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989.
22. Федосеев Г. Смерть меня подождет. М., "Молодая гвардия", 1964.
23. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
24. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
25. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.

2.6. Воспитательные мероприятия

1. «Всероссийский урок МЧС» - урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода экстремальных и опасных ситуаций, в том числе массового пребывания людей.
2. Мероприятия в рамках месячника безопасности.
3. Участие в областном слёте туристского актива.
4. Мероприятия в рамках регионального проекта «Спортивная суббота».
5. Участие в областной Школе юных ориентировщиков.
6. Слёт обучающихся «Школа безопасности».
7. Всероссийский урок, приуроченный ко Дню гражданской обороны РФ, с проведением тренировок по защите детей от ЧС.
8. Цикл школьных уроков в рамках образовательного проекта «Путешествуем с архивистами в историю Симбирского-Ульяновского края».
9. Мероприятия в рамках декады «Профилактики правонарушений и пропаганды здорового образа жизни» .
10. Работа в летнем пришкольном лагере с дневным пребыванием детей «Радуга» (согласно плану).
11. Участие в Фестивале семейного туризма «Вместе весело шагать по просторам».
12. Участие в работе палаточного лагеря туристско-краеведческой направленности.

2.7. Профориентационные мероприятия

1. Участие в работе всероссийского профориентационного проекта «ПроеКТОриЯ», «Билет в будущее».
2. Реализация «Классных встреч», в рамках национального проекта «Образование».
3. Экскурсии на предприятия рабочего поселка.
4. Участие во Всероссийской акции «Неделя без турникетов».
5. Участие онлайн-уроках «Шоу профессий» на площадке «ПРОЕКТОРИЯ».

Введение. Знакомство с профессией «спасатель»

Спасатель МЧС – это сотрудники Министерства чрезвычайных ситуаций, которые первыми приходят на помощь при наводнениях, пожарах, стихийных бедствиях, авариях и, при необходимости, оказывают медицинскую помощь пострадавшим. Эти специалисты спасают жизни людей в экстремальных условиях.

Сотрудники МЧС работают в сплоченных и четко организованных командах, куда входят представители разных специальностей, которые действуют согласованно. В группу спасателей входят: пожарные, водолазы, врачи, водители, альпинисты.

Спасатели готовы прийти на помощь 24 часа в сутки в любую точку страны. Они в считанные минуты прибывают на место терактов, стихийных бедствий и катастроф. Профессиональные сотрудники МЧС способны мгновенно оценить ситуацию и масштаб трагедии. За короткий промежуток времени они организуют эвакуацию людей, оказывают первую помощь, извлекают из-под завалов раненых. Помимо глобальных катастроф и масштабных трагедий, спасателей вызывают и те, кто попал в беду и не смог самостоятельно решить проблему.

Особенность профессии состоит в том, что специалисты могут работать не только в городе, но и за его пределами. Они спасают заблудившихся в лесу, находят горнолыжников в горах после схода лавины, достают из рек и озер утопающих и т.д.

Эту специальность называют благородной и всеми уважаемой, самых отважных награждают орденами и дают им медали. Но, вместе с тем, эта профессия является одной из самых опасных и рискованных.

К личным качествам спасателя можно отнести: решительность, смелость, выносливость, ответственность, аккуратность, уверенность, находчивость, эмоциональная устойчивость. Таким сотрудникам необходимо уметь работать в команде, быть в хорошей физической форме, иметь быструю реакцию, твердый характер, устойчивую нервную систему, выдержку и самообладание, устойчивость внимания.

Профессия спасатель МЧС не предусматривает обязательного высшего образования. Для того, чтобы работать в системе Министерства чрезвычайных ситуаций на рядовых должностях, достаточно иметь полное среднее образование, хотя лучше, конечно, получить какое-либо техническое или военное образование. Также можно обучиться в средних специальных учебных заведениях по специальности «защита в чрезвычайных ситуациях», «пожарная безопасность».

Если же человек хочет занять руководящую должность, то ему нужно будет получить высшее образование в одном из вузов системы МЧС РФ. продвижение по карьерной лестнице в МЧС имеет сходство с другими силовыми ведомствами. Для повышения необходимо иметь специализированное образование и опыт работы. Для хорошего руководителя очень важно иметь опыт работы «в поле», то есть непосредственно на месте ЧП.

Заработная плата спасателя МЧС формируется из нескольких составляющих. В первую очередь речь идет о должностном окладе и доплате за

звание, эти величины четко установлены и могут немного отличаться в зависимости от специфики работы и региона.

Немалую часть заработка сотрудника составляют надбавки и стимулирующие выплаты. Они бывают одноразовыми или регулярными:

- за выслугу и рабочий стаж;
- за работу с секретными документами;
- за опасные или вредные условия труда;
- за освоение дополнительной специальности;
- за командировки в отдаленную местность или регион с суровыми климатическими условиями
- за особые достижения

Спасателям также выплачиваются премии по итогам работы за месяц или квартал.

Размер каждой выплаты может варьироваться для разных работников. Если говорить о том, какая выплата является самой большой, то стоит отметить надбавку за работу в опасных условиях, которая может равняться должностному окладу. Обычно эту выплату получают члены аварийно-спасательных команд. За выслугу лет доплачивается от 10 до 40% от оклада, квартальные премии могут составлять 50-100%.

Так же сотрудники министерства могут рассчитывать на материальную помощь на оздоровление в размере одного должностного оклада в течение календарного года. Если же в семье спасателя есть определенные трудности, то он может написать рапорт и получить помощь в размере 5 окладов.

Данная профессия относится к числу востребованных на рынке труда. Количество пожаров, техногенных и природных катастроф не уменьшается. Уже одно описание условий, в которых приходится работать спасателям, дает понимание того, что в этих структурах высокая текучка кадров. Кто-то не справляется с нагрузками и увольняется, кто-то уходит на повышение, поэтому приток новых специалистов всегда актуален.

Приложение

Примерное теоретическое содержание темы «Психологические процессы и состояния: внимание, память, мышление»

Внимание. Внимание - направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других.

Виды внимания: произвольное, непроизвольное, послепроизвольное.

Структура и характеристика внимания: объем, распределение внимания, переключение, персеверация (явление, связанное с затруднением переключения внимания), устойчивость, концентрация.

Факторы, влияющие на произвольное внимание: установка, мотивация, эмоциональное состояние, личностные особенности (самообладание, темперамент), интенсивность стимула, значимость стимула или ситуации,

особенности ситуации.

Нарушение концентрации внимания - рассеянность («порхающее» и «липкое» внимание).

Развитие внимания.

Память. Память - запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Основные процессы памяти - запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание. Продуктивность памяти. Механическое и смысловое запоминание. Виды памяти:

по характеру психической активности - двигательный тип памяти, эмоциональная память;

по предъявляемым стимулам (виду и форме информации) - образная, словесно-логическая (смысловая);

по анализаторам - зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная, вкусовая.

Произвольная и непроизвольная память.

Кратковременная, долговременная и оперативная память (удерживание информации на период совершения операций)

Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации.

Условия, влияющие на запоминание: установка, мотивация, эмоциональное состояние, уровень концентрации внимания, значимость информации для индивида.

Мнемотехника - приемы и способы заучивания фактологического материала. Приемы мнемотехники.

Мышление. Мышление - отражение общих свойств вещей и явлений и нахождение закономерных связей и отношений между ними, процесс обобщенного и опосредованного познания действительности.

Виды мышления: теоретическое (словесно-логическое) и практическое (наглядно-образное, наглядно-действенное).

Мыслительные операции: анализ, синтез, обобщение, абстрагирование, сравнение, классификация, аналогия.

Пути развития и активизации мышления. Формулирование вопроса - анализ возможных ответов или решений и выбор из них верного - проверка правильности решения.

Примерное теоретическое содержание темы «Чувства. Стресс»

Чувства - переживаемые в различной форме внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, что он познает или делает.

Формы переживания чувств: эмоции, аффекты, настроения, стрессовые состояния, собственно чувства (в узком значении слова).

Стресс - состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях. Стресс - неспецифическая реакция организма на резкоменяющиеся условия среды.

Стадии развития стресса - реакция тревоги, фаза сопротивления, фаза истощения. Дистресс.

Влияние стресса на организм человека. Как справиться со стрессом.

Саморегуляция поведения.

Примерное теоретическое содержание темы «Воспитание в обществе. Становление личности»

Индивидуум и личность. Личность - продукт развития индивидуума в обществе. Индивидуальность личности (темперамент, черты характера, Привычки, преобладающие интересы, качества познавательной деятельности, восприятие, память, мышление, воображение; способности, индивидуальный стиль деятельности). Условия проявления индивидуальности. Потребности и мотивы. Социальные нормы поведения. Цели и ценности.

Социальный контроль - влияние общества на установки, представления, идеалы и поведение человека. Составляющие социального контроля - экспектации, нормы и санкции.

Экспектации - требования окружающих по отношению к данному человеку, выступающие в форме ожиданий.

Социальные нормы - некие образцы, предписывающие то, что люди должны говорить, думать, чувствовать, делать в конкретных ситуациях. Признаки социальных норм: общезначимость, возможность применения группой или обществом санкций, наличие субъективной стороны, взаимозависимость, масштабность.

Санкции - процедуры, при помощи которых поведение индивида приводится к норме социальной группы. Виды санкций: негативные и позитивные, формальные и неформальные.

Формы социального контроля поведения: закон, табу, обычай, традиции, мораль.

Становление (и самоопределение) личности при всех формах социального контроля. Совесть, нравы, манеры, привычки, этикет.

Социализация - процесс и результат социального развития человека, при котором он усваивает систему знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноправного члена общества. Роль образования и приобретения профессии в социализации личности. Роль творчества. Три стадии развития личности в процессе социализации: адаптация, индивидуализация (персонализация) и интеграция.

Механизмы социализации. Подражание, имитация, идентификация. Полоролевая идентификация. Механизм социальной оценки желаемого поведения. Конформность и неконформность (негативизм). Социальные группы, в которых происходит становление личности: семья, школа, объединения по интересам, неформальные (уличные) группы.

К чему надо стремиться?

Человек личностно-зрелый обладает следующими характеристиками:

- развитое чувство ответственности;
- потребность в заботе о других людях;
- способность к активному участию в жизни общества, к психологической близости с другими людьми;
- способность к эффективному использованию своих знаний и возможностей, решению различных жизненных проблем на пути к полной са-

морализации;

- высокий уровень общей жизнедеятельности;
- толерантное отношение к трудностям и способность их преодолевать.

Развитие человека в процессе реальной деятельности на основе взаимодействия с другими людьми.

Движущая сила социального развития - противоречие между растущими потребностями человека и реальными возможностями их удовлетворения.

Чередование стабильных периодов развития с нестабильными (кризисными) периодами, которые выступают как переходные этапы и несут в себе возможности качественных новообразований личности.

Наиболее благоприятные условия социального развития личности: социальная поддержка, референтная группа и потребности личности.

Сензитивность - особая чувствительность по отношению к тем или иным внешним воздействиям, способствующим формированию определенных психических и личностных новообразований.

Примерное теоретическое содержание темы «Процессы и закономерности общения»

Общение – многоплановый процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание людьми друг друга.

Три стороны общения: коммуникативная – передача информации; интерактивная – взаимодействие; перцептивная – взаимовосприятие.

Средства общения: язык; интонация; мимика, жесты, поза, взгляд; расстояние (зависимость от национальных, культурных традиций, степени доверия с собеседником).

Вербальная (речевая) и невербальная (жестовая) формы общения.

Виды общения: непосредственное общение (формальное и межличностное), опосредованное или косвенное. Массовое общение.

Конструктивное общение. Условия конструктивного общения:

- общение на условиях равноправия и неподчинения своей воле;
- уважения права на личное мнение и принятое решение;
- уважение ценности и опыта собеседника;
- умение слушать и понимать собеседника.

Способы снижения эмоциональной напряжённости общения. Управление эмоциями и чувствами (уважение чувств других людей, терпение и невозмутимость при выслушивании собеседника, уход от негативной борьбы за власть, подавление желаний мщения, обвинения, упреков и критики).

Особенности общения в современном мире:

- преобладание массового опосредованного общения;
- увеличение количества вынужденных контактов между людьми;
- иллюзия общения – квазиобщение посредством телевидения, компьютера.

Примерное теоретическое содержание темы «Социальная группа»

Социальная группа – устойчивая совокупность людей, связанных системой взаимоотношений, регулируемых общими ценностями и нормами. Классификация групп: малые и большие, реальные (контактные) и условные: формальные (официальные) и неформальные (неофициальные); по уровню развития – развитые, недостаточно развитые и низкоразвитые группы.

Основной признак социальной группы – способность индивидов к согласованным действиям. Действие группового давления. Установление определенных отношений в группе.

Уровень группового развития – характеристика сформированности межличностных отношений, результат процесса формирования группы. Группы высшего уровня социально-психологического развития – коллективы; просоциальные группы, диффузные группы, асоциальные ассоциации, антиобщественные корпорации.

Малая группа – основные признаки – совместная деятельность и общая цель. Референтная группа – источник социальных установок и ценностных ориентаций субъекта. Конформизм, неконформизм и самоопределение личности в группе. Сплочённость группы – характеристика системы внутригрупповых связей, показывающая степень совпадения оценок, установок и позиций членов группы по отношению к объектам (лицам, задачам, идеям, событиям), наиболее значимым для группы в целом.

Примерное теоретическое содержание темы «Лидер в группе. Его роль и требования к нему»

Лидер – личность, за которой все остальные члены группы признают право брать на себя наиболее ответственные решения, затрагивающие их интересы и определяющие направления, и характер деятельности всей группы. Формальный и неформальный лидер.

Авторитет – особый вид влияния на людей, способность человека, не прибегая к принуждению, направлять поступки и мысли других людей.

Ответственность – осознанное чувство принятия решения, от которого зависит успех деятельности и существования группы.

Примерное теоретическое содержание темы «Самосознание. «Я» - концепция»

Самосознание – процесс, с помощью которого человек познаёт себя и относится к самому себе. «Я» - концепция, её составляющие: когнитивная (самопонимание), оценочная составляющая (самооценка); поведенческая составляющая. Особенности поведения при адекватной, завышенной или заниженной самооценке.

Самоотношение. Самоуважение – позитивное самоотношение. Уровень притязаний. Самоуважение и любовь к себе. Как добиться уверенности в себе. Права человека, позволяющие поддерживать уверенность в себе.

**Банк тестовых заданий
по программе «Школа безопасности»**

Стартовый модуль

Тест по теме «Личное и групповое снаряжение»

1. Нужно ли заранее продумать и подобрать туристическое снаряжение в соответствии с местом и целью похода?

Да

Нет

2. Что из перечисленного не относится к категориям туристического снаряжения?

Личное

Специальное

Специфическое

3. К какому типу туристического снаряжения относятся одежда, спальник, личная посуда?

К личному

К групповому

К специальному

4. К какому типу туристического снаряжения относятся палатка, варочная посуда, топоры, карты?

К личному

К групповому

К специальному

5. Что такое специальное снаряжение?

Аптечка

Личные вещи

Средства передвижения и страховки

6. Существуют ли специальные требования к обуви, предназначенной для пеших, горных, водных и лыжных походов?

- Да, обувь должна быть на размер больше
- Да, только новая, не разношенная обувь
- Нет, любая подойдет

7. Какие факторы влияют на комплектацию аптечки?

- Численность группы
- Сложность похода
- Удаленность маршрута
- Время года
- Все перечисленное

8. Нужно ли брать с собой лекарственные препараты — жаропонижающие, болеутоляющие, средства от отравления?

- Да
- Нет

9. Какой предмет группового снаряжения должен быть у каждого туриста?

- Аптечка
- Спички
- Топор

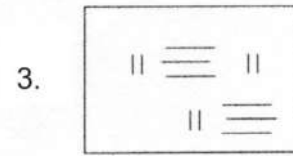
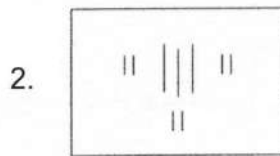
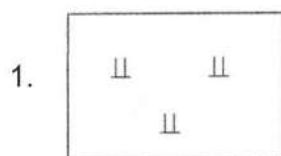
10. Существует ли ограничение по весу для группового снаряжения для участников похода?

- Да, по возрасту и полу
- Нет

Тест по теме «Топография»

А. Выбрать из предложенных вариантов правильные ответы

1. Каким условным знаком изображают «сенокос заболоченный»:



2. Какой масштаб принадлежит мелкомасштабной карте:

1. 1 : 100 000;
2. 1 : 1 000 000;
3. 1 : 500 000.

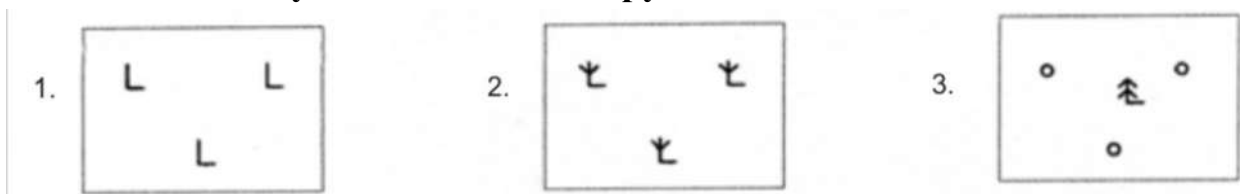
3. Через какое расстояние вычерчивается сетка для системных условных знаков (сенокос, пастбище, залежь) в масштабе 1:10 000:

1. через 5 мм;
2. через 7 мм;
3. через 8 мм.

4. Географические координаты можно определить:

1. по плану;
2. по карте;
3. на глаз.

5. Как выглядит условный знак «вырубленный лес»



6. Система линий, ограничивающая географическое содержание карты – это...:

1. внутренняя рамка карты;
2. рамка карты;
3. внешняя рамка карты.

7. Математическая основа географической карты – это...:

1. компоновка;
2. границы;
3. картометрические графики.

8. Что не входит в условные обозначения, применяемые в топографических картах:

1. условные знаки
2. их цветовое оформление
3. пояснительные надписи
4. цифровые обозначения
5. разъяснительные надписи

9. Топографические карты – это:

1. карты местности
2. атлас автодорог
3. измерительные документы

4. специальные обзорно-географические карты
5. измерительные документы и основные источники информации о местности

10. Что обозначает данный условный знак:



1. Метеорологические станции
2. Дома лесников
3. Телеграфные, радиотелеграфные конторы и отделения телефонных станций
4. Памятники, монументы, братские могилы

11. Что обозначает данный условный знак:



1. Линии связи (телефонные, телеграфные, радиотрансляции)
2. Линии электропередач на деревянных опорах
3. Линии электропередач на металлических или железобетонных опорах
4. Каменные, кирпичные стены и металлические ограды

12. Что обозначает данный условный знак:



1. Разрушенные и полуразрушенные строения
2. Развалины
3. Торфоразработки
4. Разрушенные и полуразрушенные кварталы

13. Каким цветом отображается на топографических картах автострада:

1. желтым
2. зеленым
3. черным
4. коричневым
5. оранжевым

14. Каким цветом отображается на топографических картах искусственные образования рельефа:

1. желтым
2. зеленым
3. черным

4.коричневым

5. оранжевым

15. Что не относится к видам горизонталей:

1.сплошные линии

2.сплошные горизонтали

3.основные горизонтали

4.половинные горизонтали

5.вспомогательные горизонтали

16. «Рельеф местности»-это.

1.совокупность неровностей земной поверхности , количество и качество объектов на ней, природные происхождения на ней;

2. совокупность неровностей земной поверхности;

3. совокупность неровностей земной поверхности, количество и качество объектов на ней.

17. Классификация местности по характеру рельефа бывает:

1.равнинная, холмистая;

2. равнинная, горная;

3. равнинная, горная, холмистая

18. К пустынно-степной местности относятся :

1. сухие пустыни, полупустыни, степи;

2. пустыни, сухие пустыни;

3. пустыни, сухие пустыни, полупустыни и степи.

19. Почвенно- грунтового покрова или грунт-это..

1. название верхнего слоя земной поверхности, с которым непосредственно соприкасается человек в своей повседневной хозяйственно-строительной деятельности;

2. название верхнего слоя земной поверхности которая изменяется в зависимости от природных условий;

3. поверхность земли формируемая не зависимо от деятельности человека.

20. Определение «болотистой местности » .

1. относятся участки земной поверхности, почти сплошь или в значительной своей части занятые избыточно увлажненными почвами;

2. относятся участки земной поверхности, в значительной своей части занятые избыточно увлажненными почвами;

3. относятся участки земной поверхности, сплошь занятые избыточно увлажненными почвами.

21. Определение «леса» .

1. большая площадь земли заросшая деревьями.

2. площадь земли заросшая деревьями.

3. земля заросшая деревьями.

22. По густоте и сомкнутости крон леса разделяют:

1. сплошной, густой, очень густой ;

2. сплошной, густой, очень густой, редкий ;

3. сплошной, густой, очень густой, редкий ; редколесье.

23. По породе деревьев леса разделяют :

1. лиственные ;

2. хвойные, смешанные;

3. лиственные, хвойные, смешанные .

24. Классификация дорог :

1. автострады, шоссе, усовершенствованные шоссе ;

2. автострады, шоссе, грунтовые усовершенствованные шоссе и грунтовые дороги ;

3. автострады, шоссе, грунтовые усовершенствованные шоссе и грунтовые дороги , полевые и лесные дороги, караванные пути и вьючные тропы, пешеходные тропы, зимние дороги, дороги с деревянным покрытием.

25. Населенные пункты классифицируются на :

1. города ;

2. города , поселки ;

3. города , поселки , поселки городского типа.

В 2.

2.1. Дописать недостающую форму

26. Все объекты на топографических картах изображаются _____,

буквенно-цифровыми пояснениями и надписями. В комплексе они создают на карте наглядную картину отображаемой территории.

27. Циркуль – измеритель применяется для _____, откладывания и деления _____. Он имеет две шарнирно соединенные ножки с _____.

28. Чертеж – это _____, содержащий изображение изделия (или архитектурного сооружения), а также другие данные (технические требования, _____, масштаб), необходимые для его _____(строительства) и контроля.

29. Пункты государственной _____ сети и астрономические пункты закреплены на местности _____, координаты которых _____, поэтому на плане их располагают точно по _____ и условные знаки вычерчивают с особой _____.

30. Прочитать чертёж – это значит представить по _____ изображениям _____ объёмную _____ изображенного на нём предмета.

Тест "Оказание первой помощи"

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