

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  
№ 9 от 14.04.2023 г.

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



А.Ю.Орлова  
Приказ № 138 от  
21.04.2023г.

КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В РАМКАХ ПРОЕКТА  
«УМНЫЕ КАНИКУЛЫ»  
«Школа безопасности»

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень: стартовый

Возраст учащихся: 7 -12 лет

Срок реализации:14 часов.

Автор-составитель:  
Канабеев Дмитрий Венедиктович,  
педагог дополнительного образования

р.п.Вешкайма,  
2023 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).

**Общеразвивающая программа «Школа безопасности» туристско-краеведческой направленности.**

**Уровень освоения программы:** стартовый

**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 7 – 12 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.

**Срок освоения программы:** 1 месяц.

**Объём программы:** учебная программа рассчитана на 14 часов.

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

Основной формой обучения в «Школе безопасности» являются практические и комбинированные занятия. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

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.

**Режим занятий.** Периодичностью занятий – 5 раз в неделю по 1 часу.

Количество обучающихся в группе составляет не более 25 человек.

#### **Сетевая форма.**

В случае реализации программы в условиях сетевого взаимодействия вопросы по реализации программы регулируются договором о сетевом взаимодействии.

**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.

#### **Стартовый модуль**

**Цель** – знакомство обучающихся с основами безопасного поведения в условиях природной среды.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- дать обучающимся основы теоретических знаний и практических навыков правильного поведения в условиях природной среды, о здоровье человека, туризме, физической культуре;
- дать основы краеведческих знаний о родном крае;

**Развивающие:**

- вырабатывать начальные физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- оказывать содействие формированию у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи;
- формировать способы поведения в обществе и в условиях природной среды.

**Воспитательные:**

- прививать интерес к занятиям туризмом, краеведением;
- прививать чувства коллективизма, ответственности;
- содействовать формированию навыков здорового образа жизни, заботы о своём здоровье;
- содействовать воспитанию трудолюбия.

**Планируемые результаты.**

**Стартовый модуль**

**Предметные результаты:**

**Обучающиеся должны знать:**

- особенности организации бивака в различных природных условиях;
- основы ориентирования на местности, условные знаки спортивных и топографических карт, устройство компаса;
- порядок действий в экстремальной ситуации во время соревнований и путешествий; порядок оказания первой помощи;
- состав аптечки туристской группы;
- способы транспортировки пострадавшего;

**Обучающиеся должны уметь:**

- придерживаться правил санитарии, гигиены и техники безопасности;
- бережно относиться к оборудованию и снаряжению;
- сотрудничать и распределять обязанности в туристской группе.

**Метапредметные результаты:**

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- воспитание навыка самостоятельных занятий;
- развитие навыков самосовершенствования.

**Личностные результаты:**

- формирование устойчивого навыка здорового образа жизни, заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;

- владеть элементарными туристско-бытовыми навыками;
- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений.

## 1.2. Содержание программы.

### Учебный план программы стартового модуля

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Основы туристской подготовки</b>					
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	1	1		Наблюдение
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1		1	Наблюдение Тестирование
1.3	Подготовка к походу, путешествию. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	1		1	Тестирование
		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>2. Топография и ориентирование</b>					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут.	1	1		Опрос
2.2	Компас. Работа с компасом. Способы ориентирования.	1		1	Тестирование
2.3	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	1		1	Тестирование
		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>3. Краеведение</b>					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	1		Опрос
3.2	Изучение района путешествия	1		1	Тестирование

3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1		1	Опрос Мониторинг
		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>4. Основы гигиены и первая помощь</b>					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка	1	1		Опрос
4.2	Основные приемы оказания первой помощи	1		1	Тестирование
4.3	Приемы транспортировки пострадавшего	1		1	Опрос
		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1		Тестирование
5.3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	1		1	Зачёт, соревнования
		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>14</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	

Вне сетки часов: зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.).

## Содержание программы стартового модуля

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения

предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

### ***Практические занятия***

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

**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.

## **1.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

### ***Практические занятия***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

**Оборудование:** 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.

## **1.3 Подготовка к походу, путешествию**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.



Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

### ***Практические занятия***

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Оборудование:** компас жидкостной, навигатор, носилки спасательные, рация полный комплект, рюкзак, спальный мешок.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1 Понятие о топографической и спортивной карте**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### ***Практические занятия***

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

**Оборудование:** компас жидкостной, навигатор.

### **Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

### ***Практические занятия***

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

**Оборудование:** компас жидкостной, навигатор.

#### **2.2 Компас. Работа с компасом**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

### ***Практические занятия***

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

**Оборудование:** компас жидкостной.

#### **2.3. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

### ***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определены точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

**Оборудование:** компас жидкостной.

## **3. Краеведение**

**3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и

мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

#### ***Практические занятия***

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

#### **3.2. Изучение района путешествия**

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

#### ***Практические занятия***

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

#### ***Практические занятия***

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

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

#### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

#### ***Практические занятия***

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

**Оборудование:** коврик теплоизоляционный для туризма, носилки спасательные, рюкзак, спальный мешок.

### **4.2. Основные приемы оказания первой помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

#### ***Практические занятия***

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

**Оборудование:** коврик теплоизоляционный для туризма, носилки спасательные, рюкзак, спальный мешок, шины иммобилизационные вакуумные.

### **4.3 Приемы транспортировки пострадавшего**

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

**Оборудование:** коврик теплоизоляционный для туризма, носилки спасательные, рюкзак, спальный мешок, шины иммобилизационные вакуумные.

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

### **5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

#### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **5.2. Общая физическая подготовка.**

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

#### ***Практические занятия***

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

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

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Количество часов в месяц - 14

Количество часов в неделю – 5

Учебных недель – 3

Учебных дней – 18

Дата начала и окончания реализации программы – 04.07.2023- 24.07.2023

№ п/п	Месяц	Число	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1	июль	04	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Комбинированное	Наблюдение
2	июль	05		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Комбинированное	Наблюдение Тестирование
3	июль	06		Подготовка к походу, путешествию. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Практическое	Тестирование
4	июль	07		Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут.	Комбинированное	Опрос
5	июль	10		Компас. Работа с компасом. Способы ориентирования.	Практическое	Тестирование
6	июль	11		Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	Практическое	Тестирование
7	июль	12	1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Комбинированное	Опрос
8	июль	13	1	Изучение района путешествия	Практическое	Тестирование
9	июль	14	1	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Практическое	Опрос Мониторинг
10	июль	17	1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка	Практическое	Опрос
11	июль	18	1	Основные приемы оказания первой помощи	Практическое	Тестирование
12	июль	19	1	Приемы транспортировки пострадавшего	Практическое	Опрос
13	июль	20	1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на	Практическое	Тестирование

				тренировках		
14	июль	21	1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Практическое	Зачёт, соревнования

## 2.2. Условия реализации программы

### *Материально-техническая база*

- помещение для проведения занятий (класс, спортивный зал);
- 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	Рюкзак	шт.	17
10	Спальный мешок	шт.	17
11	Рация	Компл.	2
12	Тент от дождя	шт.	2
13	Тренога костровая	шт.	2
14	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](http://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](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>

## 2.2 Методические условия:

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

## 2.3. 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.).

## **2.4. 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.

## **2.5. Воспитательный компонент**

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

Воспитательный процесс обеспечивается на каждом занятии в течение всего года в ненавязчивой и доброжелательной форме: в виде бесед на темы общечеловеческих ценностей, этики межличностных отношений, недопустимости асоциальных форм поведения в обществе, необходимости уважения прав и мнения другого человека, отношений старшего и младшего поколений. Дополнительные беседы педагога направлены также на

формирование личностных качеств учащегося, таких как справедливость, уважение к окружающим, коммуникабельность, патриотизм, культура поведения.

Важным моментом в освоении образовательной программы является создание благоприятной эмоционально-психологической атмосферы в детском коллективе, когда выполняются следующие правила: принимать ребенка как особую индивидуальность, использовать положительные эмоции в построении общения педагога и обучающегося.

Такое общение учит детей понимать друг друга, считаться с мнением других, отстаивать свою точку зрения, видеть и чувствовать красоту мира, сопереживать другим.

Главным же является то, что каждый ребёнок, занимающийся по данной программе, имеет возможность почувствовать значимость, уверенность в своих силах. Приобщаясь к творчеству, занимаясь в приятной, дружеской атмосфере сверстников, он сумеет выработать определенную жизненную позицию, которая поможет ему в дальнейшей взрослой жизни.

Таким образом, основные пути для успешной организации воспитательной работы следующие:

- непосредственное общение с педагогом во время занятий на основе взаимного уважения и интереса к личности друг друга.
- организация совместного летнего досуга детей.
- проведение викторин, квестов и познавательных игр.
- развитие навыков общения в социуме.

#### **Основными воспитательными задачами являются:**

- формирование чувства толерантности и культуры общения  
- развитие познавательной активности, самостоятельности, наблюдательности, инициативы.

- воспитание у обучающихся потребности в самообразовании, самооценке и учете своих реальных возможностей.

План воспитательной работы разрабатывается с учётом общего календарного плана воспитательной работы МБОУ Вешкаймского лицея им.Б.П.Зиновьева при УлГТУ. Чтобы данная работа была наиболее эффективной, необходимо максимально учитывать интересы обучающихся.

По окончании обучения по образовательной программе обучающийся должен устойчиво проявлять в своем поведении следующие личностные качества: адекватная самооценка, уверенность в своих силах, целеустремленность, бережное отношение к окружающему миру, гуманность, доброжелательность, толерантность, коллективизм, взаимопомощь.

## **2.6. Профорientационные мероприятия**

1. Участие в работе всероссийского профорientационного 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».

## **2.7. Список литературы**

### **Для педагога**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
4. 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. Нурмиаа 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. Шибяев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
39. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
40. Штюрмер 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.

## Приложение

### 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 типа 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?

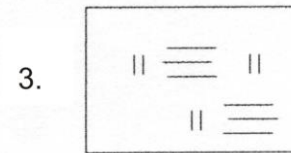
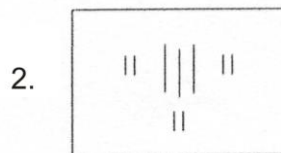
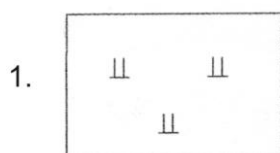
Да, по возрасту и полу

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.

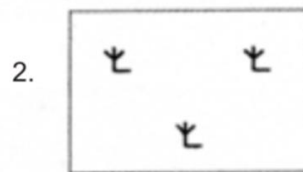
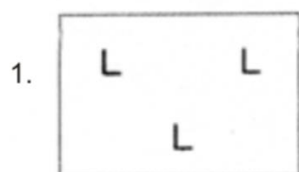
**4. Географические координаты можно определить:**

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.

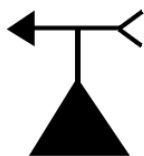
**8. Что не входит в условные обозначения, применяемые в топографических картах:**

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



2

*разв.*

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 удушения в результате западания языка, его следует положить на живот, чтобы вызвать рвотный рефлекс
- 3. Чтобы пострадавший не мог погибнуть от удушения 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 потормозить 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 грудь (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