

«Муниципальное казённое учреждение
«Управление образованием Мысковского городского округа»
Муниципальная бюджетная организация
дополнительного образования
Станция туристов

Рекомендована к утверждению
педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2023 г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
Станция туристов
В.А. Репин
Приказ №132 от 31.08.2023 г.

Комплексная туристская подготовка
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

туристско-краеведческой направленности

уровень программы: базовый

адресована учащимся: 10-17 лет

срок реализации: 3 года

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Родионова Татьяна Андреевна

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка (нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы, направленность программы, актуальность программы, педагогическая целесообразность, уровни сложности программы, новизна программы, цель и задачи программы, отличительные особенности программы, возраст учащихся с особенностями приема, планируемые результаты реализации программы, объемы и сроки освоения программы, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим организации занятий)	3
Учебно – тематический план 1 год обучения	12
Содержание образовательной программы 2 год обучения	13
Учебно – тематический план 2 год обучения	16
Содержание образовательной программы 3 год обучения	18
Учебно – тематический план 3 год обучения	19
Содержание образовательной программы 1 год обучения	21
2. Комплекс организационно-педагогических условий	23
Условия реализации программы	23
Формы аттестации	24
Методическое обеспечение программы	26
Оценочные материалы	55
Список используемой литературы для педагога	57
Список рекомендуемой литературы для родителей и учащихся	58
Приложения	61

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Комплексная туристская подготовка» туристско-краеведческой направленности, модифицированная. В основу программы положена авторская программа «Комплексная туристская подготовка» для системы дополнительного образования детей под редакцией Кропачева В.А., 2008г..

- Программа «Комплексная туристская подготовка» направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, так как дает знания, формирует умения и навыки в различных видах туризма (пешеходном, лыжном,), спортивном ориентировании и краеведение.

Дополнительна общеразвивающая общеобразовательная программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. (Распоряжение Правительства РФ от 4 марта 2022 г. № 678-р);

- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Приказ Министерства образования и науки от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04 "О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий" (вместе с "Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий").
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 №СК-295/06 "Об использовании государственных символов Российской Федерации".
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н);
- Локальные акты МБОУ ДО Станция туристов: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Актуальность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Комплексная туристская подготовка» (далее – Программа) актуальна в наше время. Туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования ими свободного времени. Подростки часами сидят у компьютеров, мало времени находятся на свежем воздухе, от этого возникают проблемы со здоровьем, а у многих и с общением.

Правильно организованное и проведенное туристское путешествие обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование учащихся, расширяет кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, самостоятельность и инициативу.

Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, проведение поисково-спасательных работ, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, краеведение, что создает условия для самоопределения учащихся, формирования общей культуры.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у учащихся представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

Сочетание туризма со спортивной направленностью программы позволяет применять средства и методы обучения туристско-

краеведческой направленности, индивидуализировать процесс обучения, направив его на «неперспективных» в спорте учащихся в русло развития личностных качеств и достижения успеха в смежных областях.

Педагогическая целесообразность программы

Определяется возможностью общего разностороннего развития личности учащегося в процессе изучения туристского многоборья. Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, доступна, позволяет обучить основам туристского многоборья. Основной акцент при этом отводится отработке практических навыков, так же подготовке к соревнованиям различного уровня. Для подростков чрезвычайно привлекательна деятельность, связанная с риском, с самоутверждением через преодоление трудностей, поэтому учащиеся объединения активно принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию. Главное воспитать в учащих адекватное восприятие стрессовых ситуаций. Одной из основных составляющих программы по туризму являются соревнования. Соревнования формируют в учащих навыки работы в команде и в то же время, возможность самостоятельного принятия решений. И в целом развивают морально-волевые качества учащегося. Все эти качества благоприятно влияют на дальнейшую «нетуристскую» жизнь воспитанника: помогают быстро принимать решения, активизироваться в стрессовых ситуациях, не паниковать в случае ошибки. Еще одна типичная черта подростка – стремление к объединению в группы, интерес к общению, к взаимоотношениям в коллективе. С этим тоже успешно справляется данная программа. Объединение обучающихся в команды для преодоления различных дистанций, помогает им правильно распределять обязанности в группе, учит взаимопомощи, умению рассчитывать свои силы и силы команды полностью.

Новизна программы.

Заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: различные виды туризма (пешие, лыжные), спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции) и краеведение.

Цель: Создать условия для привлечения учащихся к здоровому образу жизни через воспитание морально-волевых и нравственных качеств личности через совершенствование знаний, умений и навыков по спортивному туризму и ориентированию

Задачи:

Образовательные

- совершенствование комплекса специальных теоритических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной, соревновательной и походной деятельности;

- обучение учащихся умению правильно оценивать свои силы и возможности в любой нестандартной ситуации;

- сформировать систему специальных знаний по физической культуре, самоконтролю, оказанию доврачебной помощи;

- обучение навыкам работы со специальным оборудованием и снаряжением;

- совершенствование технико-тактической и спортивной подготовки.

Развивающие:

- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение спортивных результатов;

- развить силу, гибкость, общую физическую выносливость;

- развить силу воли, умение достигать поставленной цели, способности преодолевать трудности;
- развитие зрительной памяти, моторики, координации;
- развитие внимания и концентрации в стрессовых для организма ситуациях.

Воспитательные:

- формирование силы воли и дисциплинированности;
- совершенствование волевых качеств;
- расширение общей культуры и кругозора;
- воспитать бережное отношение к природе, окружающей среде.

Отличительная особенность программы

Состоит в том, что разноплановое содержание позволяет ее участникам получить широкое туристское и спортивное образование, спортивно-технические навыки, сформировать активную гражданскую позицию, развить личностные качества. Особенностью программы является гибкость содержания. В основе программы лежит принцип вариативности. Учебно-тематический план составляется на год, он состоит из разделов, разработанных для реализации их в определенное время года и перечня опорных туристских маршрутов классификационных дистанций, спортивных соревнований, так называемых, контрольных мероприятий, реализуемых в течение учебного года по усмотрению педагога.

Основные разделы Программы являются сквозными, общими для всех учебнотематических планов. Это дает возможность восстановить или ликвидировать пробелы на следующем году обучения.

Программа предполагает получение учащимися спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному и ориентированию, а также водно-моторному спорту. Комплексное итоговое занятие является завершением учебной программы.

Программа «Комплексная туристская подготовка» базового уровня предназначена для учащихся 10 – 17 лет.

Уровень программы – базовый.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы: 3 года. Объем программы 972 часа.

Количество учащихся в группе от 8 до 12 человек.

По программе предусмотрены групповые и подгрупповые занятия.

Комплектование групп:

1 год обучения – не более 12 человек;

2 год обучения – не более 10 человек;

3 год обучения - не более 8 человек.

Группы формируются с учётом уровня подготовленности.

Программу ведут педагоги дополнительного образования, имеющие квалификацию «Инструктор детско-юношеского туризма» и опыт руководства походами I категории сложности.

Режим занятий

В объединение принимаются все желающие данного возраста.

Количество учащихся в объединении до 12 человек

Занятия проводятся: 3 раза в неделю - по 3 часа;

Форма обучения

Содержание программы составляют теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия направлены на получение основных и дополнительных знаний о своем крае, знаний основ топографии, первой доврачебной помощи, сведений по организационным вопросам подготовки проведения походов. Теоретические занятия имеют следующие формы

проведения: беседы, опросы, викторины, встречи с интересными людьми и проводятся в учебных кабинетах, музеях, и др.

Практические занятия составляют основное содержание программы и направлены на закрепление знаний и выработку практических умений. При этом используются следующие формы работы: познавательные экскурсии, подготовка и проведение походов, спортивные игры и соревнования, тренировки по общефизической и технической подготовке, написание рефератов и творческих работ. Практические занятия проводятся как в походе, так и в учебном кабинете, на местности.

При проведении занятий используются различные методы обучения, главные из которых следующие: метод образцового показа, работа с картой, книгой, беседа, игровой и соревновательный методы, метод фронтальной и круговой тренировки, поисково-исследовательский метод.

Большое внимание уделяется воспитанию детей на занятиях. Для этого используются разнообразные методы воспитания: убеждения, метод положительного примера, метод одобрения и осуждения, метод контроля.

Формы подведения итогов

Вид контроля (аттестации): Для контроля за качеством усвоения программы имеется разработанная система контроля, которая отражена в методическом обеспечении дополнительной образовательной программы. Контрольно-измерительные материалы представлены в форме викторин, тестов, контрольных упражнений, топографических диктантов, соревнований.

Программа предусматривает выполнение спортивных разрядов

№ п/п	Выполняемый разряд	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Туризм	1 юн.	3 взр.	3 взр.
2.	Туристское многоборье	3 юн.	3 взр.	2 взр.
3.	Спортивное ориентирование	3 юн.	2 юн.	1 юн.

Формы контроля (аттестации): тестирование, спортивные игры, соревнования, практические занятия, эстафеты.

Ожидаемые результаты

В результате прохождения дополнительной образовательной программы «Комплексная туристская подготовка» обучающиеся будут знать:

- Историю туризма в России; преимущества и недостатки видов туризма; нормативные документы по туризму;
- Основные и дополнительные сведения по истории, географии Кемеровской области; заповедники и национальные парки Кузбасса;
- Правила соревнований по технике туризма и спортивному ориентированию;
- Снаряжение туриста – личное, групповое, бивуачное, специальное;
- Технику преодоления естественных препятствий;
- Условные знаки спортивных карт, масштаб, компас, азимут;
- Технику безопасности в походе, в быту, на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;
- Требования к снаряжению и питанию в походе;
- Способы добычи огня, воды, пищи; аварийного укрытия в лесу;
- Спортивные игры, упражнения на развитие гибкости, быстроты, выносливости, силы;
- Общегигиенические требования, профилактику потертостей, требования к одежде и обуви, питьевой режим в походе, состав походной аптечки, технику наложения простейших повязок, транспортировку пострадавшего, технику обработки ран, технику выполнения искусственного дыхания и закрытого массажа сердца;
- Значения правильного питания для человека, суточный рацион туриста в категорийном походе, облегченные варианты рационов.

Уметь:

- Подготовить маршрутную документацию;
- Оформлять краеведческие наблюдения;

- Преодолевать естественные препятствия;
- Комплектовать личное, групповое, бивуачное, специальное снаряжение;
- Организовать страховку и само страховку;
- Двигаться по тропам и бестропьям, болотам, осыпям, курумам, снегу, травянистым склонам;
- Переправляться через горные реки;
- Двигаться по лыжне и целине, снежным мостам через реки, лавиноопасным участкам;
- Преодолевать завалы, отвесать, щелеобразные ходы;
- Подготовиться, участвовать и подводить итоги многодневных походов;
- Определять азимут, двигаться по азимуту, читать карту, выбирать маршрут по карте, определять расстояние по карте;
- Выбирать и анализировать учебные дистанции;
- Анализировать ошибки на соревнованиях;
- Выполнять упражнения на развитие гибкости, быстроты, выносливости, силы и т.д.;
- Играть в спортивные игры;
- Владеть техникой лыжного бега;
- Построить аварийное укрытие в лесной зоне;
- Отличить ядовитые растения и грибы;
- Добыть огонь, воду, пищу;
- Оказывать первую доврачебную помощь;
- Организовать транспортировку пострадавшего на пересеченной местности;
- Готовить пищу в походных условиях;
- Составить меню, расфасовать и транспортировать продукты питания в многодневном походе;

Владеть:

- навыками работы со справочной литературой;
- навыками пользования личным и групповым снаряжением;
- навыками выступлений с сообщениями в группе.

Методика отслеживания результатов

1.Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

2.Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

3.Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

Учебно-тематический план
«Комплексная туристская подготовка»

1 год обучения

Цели: привлечения учащихся к здоровому образу жизни через воспитание морально-волевых качеств личности, обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туризмом и ориентированием

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать познавательный интерес к туризму;
- Дать доступные знания по туризму, ориентированию;
- Заложить основы в формировании детского коллектива.

Развивающие:

- развивать волевые, коммуникативные, лидерские качества каждого учащегося;
- способствовать физическому развитию;

Воспитательные:

- способствовать повышению уровня коммуникативной культуры;
- воспитывать морально-волевые качества (ответственность за себя и за других, инициативность, настойчивость, целеустремленность);

№ п/п	Раздел программы	Всего часов	Часов теории	Часов практик и	форма контроля
1	Туризм, спортивное ориентирование (общие вопросы)	6	6	-	Практическая работа, наблюдение

2	Наша Родина – КУЗБАСС	15	9	6	Практическая работа, наблюдение, тестирование
3	Техника туризма	105	18	87	Практическая работа, наблюдение
4	Спортивное ориентирование	90	12	78	Практическая работа, наблюдение
5	Общесфизическая подготовка (ОФП)	81	6	75	Практическая работа, наблюдение
6	Экстремальные ситуации в походе и в быту	6	6	-	Практическая работа, наблюдение
7	Оказание первой доврачебной помощи	15	6	9	Практическая работа, наблюдение, тестирование
8	Питание в походе	6	6	-	Практическая работа, наблюдение, тестирование
	Итого	324	69	255	

Содержание программы
«Комплексная туристская подготовка»

1 год обучения (324 часа)

1. Туризм, спортивное ориентирование (общие вопросы) (6 часов).

1.1. Туризм и спортивное ориентирование как виды спорта. История туризма в России. Туризм и его виды. (3 часа)

1.2. Знакомство с соревнованиями по технике туризма (просмотр видео фильмов). Соревнования по технике туризма. (3 часа)

2. Наша Родина – КУЗБАСС

География, животный и растительный мир Кузбасса. Туристские возможности Кузбасса. Административная карта Кемеровской области, исследователи и знатные люди нашего города. Охрана природы Кузбасса. История развития туризма в Кузбассе. Туристское районирование России. **(15 часов).**

2.1. Особенности физико-географического положения Кемеровской области. (3 часа)

2.2. Туристские возможности Кузбасса. (3 часа)

2.3. Административная карта Кемеровской области. Исследователи и знатные люди Кемеровской области, города. (3 часа)

2.4. Охрана природы Кузбасса. Туристское районирование России. (3 часа).

2.5. Викторина. Итоговое занятие. (3 часа)

3. Техника туризма (по видам туризма) (105 часов)

3.1. Снаряжение туриста: личное, групповое, бивачное, специальное. (3 часа).

3.2. Пешеходный туризм (6 часа).

3.3. Привалы и ночлеги (6 часа).

3.4. Техника преодоления естественных препятствий. (3 часа)

3.5. Страховка и самостраховка. (12 часа).

- 3.6. Движение по тропам и бестропьям. (6 часа).
- 3.7. Движение по болотам (6 часов).
- 3.8. Движение по осыпям и курумам (6 часа).
- 3.9. Движение по травянистым склонам (6 часов).
- 3.10. Переправа через реки (12 часов).
- 3.11. Тактика проведения похода.(3 часа).
- 3.12. Спелеотуризм. (6 часа)
- 3.13. Пещеры и карстовые явления. (6 часа).
- 3.14. Преодоление завалов, отвесов (12часа).
- 3.15. ТБ при прохождении пещер (3 часа).
- 3.16. Спелеотуризм – практические навыки. (9 часа).

ПРИМЕЧАНИЕ: Темы занятий при изучении данного раздела подбираются исходя из следующих условий: степень усвоения пройденного материала, метеорологических условий календарного плана соревнований, содержания положения о соревнованиях и т.д.

4. Спортивное ориентирование

Условные знаки спортивных карт. Масштаб. Компас. Азимут. Определение азимута. Чтение карты. Выбор пути по карте. Определение расстояния по карте. **(90 часов)**

- 4.1. Спортивное ориентирование. (27 часов).
- 4.2. Условные знаки спортивных карт. (3 часа).
- 4.3. Масштаб. (12 часа).
- 4.4. Компас. (12 часа).
- 4.5. Азимут. (12 часа).
- 4.6. Определение азимута. (3 часа).
- 4.7. Практическое занятие по теме «Чтение карты». (6 часов).
- 4.8. Выбор пути по карте. (6 часа).
- 4.9. Определение расстояния по карте. (6 часов).
- 4.10. Итоговое занятие по темам: «Масштаб спортивных карт. Измерение и контроль расстояний». (3 часа).

5. Общефизическая подготовка (ОФП) (81 час)

Значение ОФП для туриста. Упражнения на развитие гибкости, быстроты, выносливости. Спортивные игры (футбол, волейбол). Беговая подготовка. Знакомство с техникой бега на пересеченной местности. Лыжная подготовка. Гигиена тренировок.

5.1. ОФП. Лыжная подготовка (24 час).

5.2. Лыжный туризм. Лыжная техника. (3 часа).

5.3. Лыжное снаряжение (ремонт) (3 часа).

5.4. Лыжная подготовка (3 часа).

5.4. Движение по лыжне, целине, снежным мостам, лавиноопасному участку. (9 часа).

5.5. ОФП. Беговая подготовка, Упражнения на развитие быстроты, гибкости, силы, ловкости (36 часов)

5.6. Контрольное занятие. (3 часа).

6 . Экстремальные ситуации в походе и в быту. (6 часов).

6.1 Техника безопасности в походе, в быту, на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Опасности в быту (пожар, поражение электрическим током, удушение газом и т.д.). Опасности на транспорте. (3 часа).

6.2 Опасности в походе (переохлаждение, отморожение, солнечный и тепловой удар, укус змеи, клеща, насекомого). Требования к снаряжению и питанию в походе как потенциальной причине аварийной ситуации. (3 часа).

7. Оказание первой доврачебной помощи (15 часов).

7.1. Гигиена туриста. (3 часа).

7.2. Доврачебная помощь (травмы, заболевания, наложение повязок, транспортировка пострадавшего). (9 часа).

7.3. Ожоги, обморожения (3 часа).

8. Питание в походе. (6 часов).

8.1 Значения правильного питания для человека. Режим питания в походе. Питьевой режим. Приготовление пищи в походных условиях. Режим питания и питьевой режим (6 часов).

Ожидаемые результаты

В результате прохождения дополнительной образовательной программы «Комплексная туристская подготовка» обучающиеся будут знать:

- Историю туризма в России; преимущества и недостатки видов туризма; нормативные документы по туризму;
- Основные и дополнительные сведения по истории, географии Кемеровской области; заповедники и национальные парки Кузбасса;
- Снаряжение туриста – личное, групповое, бивуачное, специальное;
- Технику преодоления естественных препятствий;
- Значения правильного питания для человека, суточный рацион туриста в категорийном походе, облегченные варианты рационов.

Уметь:

- Оформлять краеведческие наблюдения;
- Преодолевать естественные препятствия;
- Комплектовать личное, групповое, бивуачное, специальное снаряжение;
- Организовать страховку и самостраховку;
- Двигаться по тропам и бестропьям, болотам, осыпям, курумам, снегу, травянистым склонам;
- Переправляться через горные реки;
- Двигаться по лыжне и целине, снежным мостам через реки, лавиноопасным участкам;
- Готовить пищу в походных условиях;
- Составить меню, расфасовать и транспортировать продукты питания в многодневном походе;

Владеть:

- навыками работы со справочной литературой;

Учебно-тематический план
«Комплексная туристская подготовка»

2 год обучения

Цель: Развитие здорового образа жизни, устойчивых навыков спортивно-туристской и краеведческой деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- обучить навыкам, необходимым для участия в городских и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму;
- формировать знания оказания первой помощи;
- овладеть навыками исследовательской деятельности;

Развивающие:

- способствовать физическому развитию;

Воспитательные:

- воспитывать привычку к систематическим занятиям физической культурой, туризмом, прививать необходимые гигиенические навыки и умения.
- создание условий для становления, развития и поддержания уклада жизни детско-взрослого сообщества коллективного типа, объединённого ценностями социально-значимой деятельности

№ п/п	Наименование разделов	Всего Часов	Часов Теории	Часов Практики	Форма контроля
1	Туризм, спортивное ориентирование (общие вопросы)	6	6	-	Практическая работа, наблюдение, тестирование

2	Наша Родина – Кузбасс – Россия	12	6	6	Практическая работа, наблюдение, тестирование
3	Техника туризма	144	24	120	Практическая работа, наблюдение, тестирование
4	Спортивное ориентирование	63	8	55	Практическая работа, наблюдение, тестирование
5	Общая физическая подготовка	72	-	72	Практическая работа, наблюдение,
6	Экстремальные (Аварийные) ситуации в походе и в быту.	9	3	6	Практическая работа, наблюдение,
7	Оказание первой доврачебной помощи.	15	3	12	Практическая работа, наблюдение, тестирование
8	Питание в туристском походе.	3	3		Практическая работа, наблюдение,
	Всего	324	53	271	

Содержание программы
«Комплексная туристская подготовка»

2 год обучения

1. Туризм и спортивное ориентирование (общие вопросы)(6 часов).

1.1 Туризм и спортивное ориентирование в единой спортивной классификации. Особенности видов туризма. История развития спортивного туризма в России и за рубежом. Правила соревнований по технике туризма и спортивному ориентированию. Альпинизм и скалолазание. (6 часов).

2. Наша Родина – КУЗБАСС (12 часов).

2.1. Особенности географии Кузбасса. Туристские возможности Кузбасса. Административная карта Кемеровской области, исследователи и знатные люди Кузбасса. (6 часов).

2.2. Охрана природы Кузбасса. История развития туризма в Кузбассе. Туристское районирование России. (6 часов).

3. Техника туризма (по видам туризма) (144 часа).

3.1. Снаряжение туриста – личное, групповое, бивуачное, специально (6 часов).

3.2. Привалы и ночлеги. (6 часов).

3.3. Техника преодоления естественных препятствий. (6 часов).

3.4. Страховка и самостраховка – залог безопасности в туризме. (6 часов).

3.5. Пешеходный туризм: движение по тропам и бестропьям, болотам, осыпям, курумам, снегу, травянистым склонам, переправа через горные реки. (6 часов).

3.6. Лыжный туризм: движение по лыжням и целине, снежным мостам через реки, лавиноопасным участкам. Лыжная техника. (66 часов).

3.7. Тактика проведения походов. (6 часов).

3.8. Технические приемы и специальная техническая подготовка на дистанции 2 класса. (48 часов).

Примечание: темы занятий при изучении данного раздела подбираются исходя из следующих условий: степень усвоения пройденного материала, метеорологических условий, календарного плана соревнований, содержания положения о соревнованиях и т.д.

4. Спортивное ориентирование (63 часа)

4.1. Условные знаки спортивных карт. (9 часов).

4.2. Определение расстояний на местности. (9 часов).

4.3. Движение по азимуту. (9 часов).

4.4. Чтение карты в беге. (9 часов).

4.5. Выбор пути по карте на местности. (9 часов).

4.6. Тактика выбора пути. (9 часов).

4.7. Выбор и анализ учебных дистанций. (9 часов).

5. Общефизическая подготовка (72 часа)

5.1. Средства и методы общефизической подготовки. (6 часов).

5.2. Упражнения на развитие гибкости, быстроты, выносливости, силы.
(27 часов).

5.3. Спортивные игры (футбол, баскетбол). (18 часов).

5.4. Бег по пересеченной местности. (21 часов).

6. Экстремальные (аварийные) ситуации в походе и в быту (9 часов).

6.1. Классификация опасности:

1. Природные, бытовые, техногенные.

2. Очевидные, субъективные. (3 часа).

6.2. Строительство аварийного укрытия в лесной зоне. Съедобные растения. Способы добычи огня, воды, пищи. (6 часов).

7. Оказание первой доврачебной помощи (15 часов).

7.1. Техника обработки ран. (3 часа).

7.2. Первая помощь при переломах и кровотечениях. (3 часа).

7.3. Техника наложения повязок. Простудные и желудочные заболевания (3 часа).

7.4.Первая помощь при ожогах и отморожениях. (3 часа).

7.5.Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности. (3 часа).

8. Питание в туристском походе (3 часа).

8.1.Правильное питание – фактор успешного проведения похода. Калорийность питания. Примерный набор продуктов и дневная норма расхода. Расфасовка и транспортировка продуктов. (3 часа).

Ожидаемые результаты

В результате прохождения дополнительной образовательной программы «Комплексная туристская подготовка» обучающиеся будут знать:

- Историю туризма в России; преимущества и недостатки видов туризма; нормативные документы по туризму;
- Основные и дополнительные сведения по истории, географии Кемеровской области; заповедники и национальные парки Кузбасса;
- Правила соревнований по технике туризма и спортивному ориентированию;
- Снаряжение туриста – личное, групповое, бивуачное, специальное;
- Технику преодоления естественных препятствий;
- Условные знаки спортивных карт, масштаб, компас, азимут;
- Технику безопасности в походе, в быту, на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;
- Спортивные игры, упражнения на развитие гибкости, быстроты, выносливости, силы;

Уметь:

- Подготовить маршрутную документацию;
- Оформлять краеведческие наблюдения;
- Преодолевать естественные препятствия;
- Комплектовать личное, групповое, бивуачное, специальное снаряжение;

- Организовать страховку и само страховку;
- Двигаться по тропам и бестропьям, болотам, осыпям, курумам, снегу, травянистым склонам;
- Переправляться через горные реки;
- Двигаться по лыжне и целине, снежным мостам через реки, лавиноопасным участкам;
- Преодолевать завалы, отвесать, щелеобразные ходы;
- Подготовиться, участвовать и подводить итоги многодневных походов;
- Определять азимут, двигаться по азимуту, читать карту, выбирать маршрут по карте, определять расстояние по карте;
- Выбирать и анализировать учебные дистанции;
- Оказывать первую доврачебную помощь;
- Организовать транспортировку пострадавшего на пересеченной местности;
- Готовить пищу в походных условиях;
- Составить меню, расфасовать и транспортировать продукты питания в многодневном походе;

Владеть:

- навыками работы со справочной литературой;
- навыками пользования личным и групповым снаряжением;

Учебно-тематический план
«Комплексная туристская подготовка»
3 год обучения

Цель: Развить у учащихся интерес для самореализации, социальной адаптации, мотивационного, творческого и спортивного развития, через спортивно-туристскую и краеведческую деятельность

Задачи:

Обучающие:

- обучить навыкам тактики и техники проведения поисково-спасательных работ;

Развивающие:

- способствовать физическому развитию;
- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- воспитывать привычку к систематическим занятиям физической культурой, туризмом, прививать необходимые гигиенические навыки и умения.
- создание условий для становления, развития и поддержания уклада жизни детско-взрослого сообщества коллективного типа, объединённого ценностями социально-значимой деятельности

№ п/п	Раздел программы	Всего часов	Часов теории	Часов практики	Часов контроля
1	Туризм, спортивное ориентирование (общие вопросы)	6	6	-	Практическая работа, наблюдение, тестирование

2	Наша Родина – КУЗБАСС	15	6	9	Практическая работа, наблюдение, тестирование
3	Техника туризма	120	21	99	Практическая работа, наблюдение
4	Спортивное ориентирование	87	12	75	Практическая работа, наблюдение
5	Общесфизическая подготовка (ОФП)	72	-	72	Практическая работа, наблюдение, тестирование
6	Экстремальные ситуации в походе и в быту	9	3	6	Практическая работа, наблюдение
7	Оказание первой доврачебной помощи	9	3	6	Практическая работа, наблюдение, тестирование
8	Питание в походе	6	3	3	Практическая работа, наблюдение
	Всего часов	324	54	270	

**Содержание программы
«Комплексная туристская подготовка»
3 год обучения**

1. Туризм и спортивное ориентирование (общие вопросы) (6 часов).

1.1. Туризм и общечеловеческие ценности. Преимущества и недостатки видов туризма. Судейство соревнований по технике туризма и спортивному ориентированию. Работа МКК и маршрутная документация. Нормативные документы по туризму. Структура туризма в России. Поисково-спасательная служба (ПСС). (6 часов).

2. Наша Родина – КУЗБАСС (15 часов).

2.1. Туристские возможности России и СНГ. (3 часа).

2.2. Экология Кузбасса. (3 часа).

2.3. Заповедники и национальные парки Кузбасса. (6 часов).

2.4. Краеведческие наблюдения в походе. (3 часа).

3. Техника туризма (по видам туризма) (120 часов).

3.1. Снаряжение туриста (9 часов).

3.2. Привалы и ночлеги (9 часов).

3.3. Техника преодоления естественных препятствий (18 часов).

3.4. страховка и самостраховка. (21 час).

3.5. Пешеходный туризм: движение по тропам и бестропьям, болотам, осыпям, курумам, снегу, травянистым склонам, переправа через горные реки (24 часа).

3.6. Лыжный туризм: движение по лыжням и целине, снежным мостам через реки, лавиноопасным участкам. Лыжная техника. (33 часа).

3.7. Спелеотуризм: пещеры и карстовые явления. Преодоление завалов, отвесов, щелеобразных ходов. Техника безопасности при прохождении пещер. (6 часов).

4. Спортивное ориентирование (87 часов)

4.1. Спортивные карты и их классификация. (48 часов)

4.2. Глазомерная съемка местности. (21 час)

4.3. Факторы, влияющие на выбор пути. (18 часов)

5 . Общефизическая подготовка

5.1.Специальная физподготовка. (27 часов)

5.2. Спортивные игры (баскетбол, волейбол). (12 часов)

5.3.Упражнения с отягощениями. (18 часов)

5.4.Совершенствование техники бега, лыжного бега. (15 часов)

6. Экстремальные (аварийные) ситуации в походе и в быту (9 часов).

6.1.Психологическая подготовка к экстремальным ситуациям. Способы защиты от субъективных опасностей (пассивные, активные). Строительство аварийного укрытия в безопасной зоне. (9 часов)

7. Оказание первой доврачебной помощи (9 часов)

7.1.Состав походной аптечки, нормы и схемы применения лекарств. Массаж, самомассаж. Техника выполнения искусственного дыхания и закрытого массажа сердца. Техника внутримышечных инъекций. Психологическая подготовка к оказанию первой доврачебной помощи при сложных травмах и заболеваниях. (9 часов)

8. Питание в туристском походе (6 часов)

8.1.Роль жиров, белков, углеводов. Водно-солевой режим. Суточный рацион туриста в категорийном походе. Питание во время соревнований. Значение витаминов. Сбалансированное питание. Облегченные варианты рационов. (6 часов)

Ожидаемые результаты

В результате прохождения дополнительной образовательной программы «Комплексная туристская подготовка» обучающиеся будут знать:

- Историю туризма в России; преимущества и недостатки видов туризма; нормативные документы по туризму;
- Основные и дополнительные сведения по истории, географии Кемеровской области; заповедники и национальные парки Кузбасса;

- Правила соревнований по технике туризма и спортивному ориентированию;
- Снаряжение туриста – личное, групповое, бивуачное, специальное;
- Технику преодоления естественных препятствий;
- Условные знаки спортивных карт, масштаб, компас, азимут;
- Технику безопасности в походе, в быту, на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;
- Требования к снаряжению и питанию в походе;
- Способы добычи огня, воды, пищи; аварийного укрытия в лесу;
- Спортивные игры, упражнения на развитие гибкости, быстроты, выносливости, силы;
- Общегигиенические требования, профилактику потертостей, требования к одежде и обуви, питьевой режим в походе, состав походной аптечки, технику наложения простейших повязок, транспортировку пострадавшего, технику обработки ран, технику выполнения искусственного дыхания и закрытого массажа сердца;
- Значения правильного питания для человека, суточный рацион туриста в категорийном походе, облегченные варианты рационов.

Уметь:

- Подготовить маршрутную документацию;
- Оформлять краеведческие наблюдения;
- Преодолевать естественные препятствия;
- Комплектовать личное, групповое, бивуачное, специальное снаряжение;
- Организовать страховку и самостраховку;
- Двигаться по тропам и бестропьям, болотам, осыпям, курумам, снегу, травянистым склонам;
- Переправляться через горные реки;

- Двигаться по лыжне и целине, снежным мостам через реки, лавиноопасным участкам;
- Преодолевать завалы, отвесать, щелеобразные ходы;
- Подготовиться, участвовать и подводить итоги многодневных походов;
- Определять азимут, двигаться по азимуту, читать карту, выбирать маршрут по карте, определять расстояние по карте;
- Выбирать и анализировать учебные дистанции;
- Анализировать ошибки на соревнованиях;
- Выполнять упражнения на развитие гибкости, быстроты, выносливости, силы и т.д.;
- Играть в спортивные игры;
- Владеть техникой лыжного бега;
- Построить аварийное укрытие в лесной зоне;
- Отличить ядовитые растения и грибы;
- Добыть огонь, воду, пищу;
- Оказывать первую доврачебную помощь;
- Организовать транспортировку пострадавшего на пересеченной местности;
- Готовить пищу в походных условиях;
- Составить меню, расфасовать и транспортировать продукты питания в многодневном походе;

Владеть:

- навыками работы со справочной литературой;
- навыками пользования личным и групповым снаряжением;
- навыками выступлений с сообщениями в группе

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения образовательной программы, предусматривается необходимое минимальное материально-техническое обеспечение.

Для занятий по спортивному туризму:

- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная

и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы самостраховки, каски, рукавицы (перчатки) и т.д.

Для занятий по спортивному ориентированию:

- компасы всех видов – от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и «на палец»;
- карточки для отметок КП;
- спортивные карты различных участков местности; • карточки с условными знаками спортивных карт.

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.);
- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

Информационное обеспечение.

Одним из средств наглядности при изучении программного материала служит оборудование для мультимедийных демонстраций:

- компьютер,
- медиа проектор,
- видеофильмы,
- презентации,
- интернет-ресурсы.

Дидактическое обеспечение.

Дидактический материал: разработки теоретических и практических занятий, таблицы и стенды по различным тематикам: личное, групповое, специальное снаряжение; подборка литературно-художественного материала (стихи, поговорки, пословицы, загадки, рассказы); занимательный материал (викторины, ребусы, кроссворды); подборка заданий развивающего и творческого характера. Также диагностические

методики; информационные материалы; интернет материалы, относящиеся к программе; презентации. Для реализации задач здоровьесбережения имеется подборка профилактических, развивающих упражнений (для глаз, для рук, для снятия напряжения и профилактики утомления и т.п.), физические зарядки для всех мышц тела длительностью 5-10 мин.

Кадровое обеспечение.

В реализации программы участвуют педагоги дополнительного образования обладающие:

- профессиональной подготовкой;
- демократическим стилем общения;
- соблюдением педагогической этики и такта; - высокопрофессиональным уровнем работы.

Контрольно-оценочные материалы

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебно-тренировочного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение одного учебного года применяются следующие виды диагностики: теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;

1. тестирование по общефизической подготовке;
2. тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. **Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у учащихся имеющихся знаний, умений.

2. **Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года (январь). Как правило, в это время организуются лыжные учебно-тренировочные сборы. По его результатам, при необходимости,

Названи е раздела, темы	Форма занятий	Методы и приёмы обучения	Методиче ское обеспече ние	Материаль но - техническо е обеспечени е	Формы подведени я итогов
1. Туризм, спортивное ориентирование (общие вопросы)					
1. 1 Туризм и спортивн ое ориентир ование как виды спорта. История туризма в России. Туризм и его виды	Беседа, диагности ка в форме анкетиров ания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методичес кие материал ы (подборки материала , конспект ы занятий, тематичес кие папки	Мультимеди йный проектор, экран.	Наблюдени е, анкетирова ние.
1.2.Знако мство с соревнов аниями по техники туризма (просмот	Беседа, диагности ка в форме анкетиров ания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методичес кие материал ы (подборки материала , конспект	Мультимеди йный проектор, экран.	Наблюдени е, анкетирова ние.

р видео фильмов)			ы занятий, тематические папки		
Соревнования по технике туризма					
2. Наша Родина – КУЗБАСС					
2.1. Особенно физико-географического положения Кемеровской области.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
2.2. Туристские возможности Кузбасса	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

			занятий, тематичес кие папки		
2.3. Админис тративная карта Кемеровс кой области. Исследов атели и знатные люди Кемеровс кой области, города.	Беседа, диагности ка в форме анкетиров ания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методичес кие материал ы (подборки материала , конспект ы занятий, тематичес кие папки	Мультимеди йный проектор, экран.	Наблюдени е, анкетирова ние.
2.4. Охрана природы Кузбасса. Туристск ое райониро вание России.	Беседа, диагности ка в форме анкетиров ания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методичес кие материал ы (подборки материала , конспект ы занятий,	Мультимеди йный проектор, экран.	Наблюдени е, анкетирова ние.

			тематические папки		
2.Викторина. Итоговое занятие	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
3 . Техника туризма (по видам туризма)					
3.1. Снаряжение туриста: личное, групповое, бивачное, специальное	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

3.2. Пешеходный туризм	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки)	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
3.3. Привалы и ночлеги	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки)	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
3.4. Техника преодоления естествен	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

ных препятствий			материала , конспекты занятий, тематические папки		
3.5. Страховка и самостраховка.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
3.6. Движение по тропам и бестропьям.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий,	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

			тематические папки		
3.7. Движение по болотам	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
3.8. Движение по осыпям и курумам	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
3.9. Движение по травянистым склонам (
3.10. Переправ	Беседа, диагностика в форме	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы	Мультимедийный	Наблюдение,

а через реки	анкетирования, игра.		ы (подборки материала , конспекты занятий, тематические папки	проектор, экран.	анкетирование.
3.11. Тактика проведения похода	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала , конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
3.12. Спелеотуризм.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала , конспект	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

			ы занятий, тематичес кие папки		
3.13. Пещеры и карстовы е явления.	Беседа, диагности ка в форме анкетиров ания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методичес кие материал ы (подборки материала , конспект ы занятий, тематичес кие папки	Мультимеди йный проектор, экран.	Наблюдени е, анкетирова ние.
3.14. Преодоле ние завалов, отвесов	Беседа, диагности ка в форме анкетиров ания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методичес кие материал ы (подборки материала , конспект ы занятий, тематичес кие папки	Мультимеди йный проектор, экран.	Наблюдени е, анкетирова ние.

3.15. ТБ при прохождении пещер	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
3.16. Спелеотуризм – практические навыки.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
4. Спортивное ориентирование					
4.1. Спортивное	Беседа, диагностика в форме	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

ориентир ование	анкетиров ания, игра.		(подборки материала , конспект ы занятий, тематичес кие папки		
4.2. Условные знаки спортивн ых карт	Беседа, диагности ка в форме анкетиров ания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методичес кие материал ы (подборки материала , конспект ы занятий, тематичес кие папки	Мультимеди йный проектор, экран.	Наблюдени е, анкетирова ние.
4.3. Масштаб.	Беседа, диагности ка в форме анкетиров ания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методичес кие материал ы (подборки материала , конспект ы	Мультимеди йный проектор, экран.	Наблюдени е, анкетирова ние.

			занятий, тематичес кие папки		
4.4. Компас.	Беседа, диагности ка в форме анкетиров ания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методичес кие материал ы (подборки материала , конспект ы занятий, тематичес кие папки	Мультимеди йный проектор, экран.	Наблюдени е, анкетирова ние.
4.5. Азимут	Беседа, диагности ка в форме анкетиров ания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методичес кие материал ы (подборки материала , конспект ы занятий, тематичес кие папки	Мультимеди йный проектор, экран.	Наблюдени е, анкетирова ние.

4.6. Определе ние азимута.	Беседа, диагности ка в форме анкетиров ания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методичес кие материал ы (подборки материала , конспект ы занятий, тематичес кие папки	Мультимеди йный проектор, экран.	Наблюдени е, анкетирова ние.
4.7. Практиче ское занятие по теме «Чтение карты».	Беседа, диагности ка в форме анкетиров ания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методичес кие материал ы (подборки материала , конспект ы занятий, тематичес кие папки	Мультимеди йный проектор, экран.	Наблюдени е, анкетирова ние.
4.8.Выбо р пути по карте.	Беседа, диагности ка в форме анкетиров ания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методичес кие материал ы (подборки	Мультимеди йный проектор, экран.	Наблюдени е, анкетирова ние.

			материала , конспект ы занятий, тематичес кие папки		
4.9.Определение расстояния по карте	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала , конспект ы занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
4.10.Итоговое занятие по темам: «Масштаб спортивных карт. Измерение и	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала , конспект ы занятий,	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

контроль расстоян ий».			тематичес кие папки		
5. Общефизическая подготовка (ОФП)					
5.1. ОФП. Лыжная подготов ка	Беседа, диагности ка в форме анкетиров ания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методичес кие материал ы (подборки материала , конспект ы занятий, тематичес кие папки	Мультимеди йный проектор, экран.	Наблюдени е, анкетирова ние.
5.2 Лыжн ый туризм. Лыжная техника.	Беседа, диагности ка в форме анкетиров ания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методичес кие материал ы (подборки материала , конспект ы занятий, тематичес кие папки	Мультимеди йный проектор, экран.	Наблюдени е, анкетирова ние.

5.3. Лыжное снаряжение (ремонт)	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки)	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
5.4. Лыжная подготовка	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки)	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
5.4. Движение по лыжне, целине,	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

снежным мостам, лавиноопасному участку.			материала , конспекты занятий, тематические папки		
5.5. ОФП. Беговая подготовка, Упражнения на развитие быстроты , гибкости, силы, ловкости	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала , конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
5.6. Контрольное занятие.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала , конспекты занятий,	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

			тематические папки		
6 . Экстремальные ситуации в походе и в быту.					
6.1 Техника безопасности в походе, в быту, на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Опасности в быту (пожар, поражение электрическим током, удушье газом и т.д.). Опасности на	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

<p>транспор те. (3 часа).</p>					
<p>6.2 Опасност и в походе (переохла ждение, отмороже ние, солнечны й и тепловой удар, укус змеи, клеща, насекомо го). Требован ия к снаряжен ию и питанию в походе как потенциа</p>	<p>Беседа, диагности ка в форме анкетиров ания, игра.</p>	<p>Объяснение, показ презентации, учебного фильма.</p>	<p>методичес кие материал ы (подборки материала , конспект ы занятий, тематичес кие папки</p>	<p>Мультимеди йный проектор, экран.</p>	<p>Наблюдени е, анкетирова ние.</p>

льной причине аварийно й ситуации. (3 часа).					
7. Оказание первой доврачебной помощи					
7.1. Гигиена туриста.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
7.2. Доврачебная помощь (травмы, заболевания, наложения повязок,	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

транспор тировка пострада вшего).			занятий, тематичес кие папки		
7.3.Ожог и, обморож ения	Беседа, диагности ка в форме анкетиров ания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методичес кие материал ы (подборки материала , конспект ы занятий, тематичес кие папки	Мультимеди йный проектор, экран.	Наблюдени е, анкетирова ние.
8. Питание в походе.					
8.1. Значения правильн ого питания для человека. Режим питания в походе. Питьевой режим.	Беседа, диагности ка в форме анкетиров ания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методичес кие материал ы (подборки материала , конспект ы занятий, тематичес кие папки	Мультимеди йный проектор, экран.	Наблюдени е, анкетирова ние.

Приготов ление пищи в походных условиях. Режим питания и питьевой режим					
---	--	--	--	--	--

3. производится корректировка учебно-тренировочного плана или программы тренировки.

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период учебно-тренировочных сборов, направленных на подготовку спортсменов к летнему соревновательному периоду

В процессе диагностики учащихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для учащихся первого и второго года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся. На этапе учебно-тренировочной подготовки используются специальные тесты по спортивному туризму, разработанные автором-составителем данной программы.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к совершенствованию спортивного мастерства на этапе спортивного совершенствования.

Методическое обеспечение программы

1 год обучения

. 2 год обучения

Название раздела, темы	Форма занятий	Методы и приёмы обучения	Методическое обеспечение	Материально - техническое обеспечение	Формы подведения итогов
1. Туризм, спортивное ориентирование (общие вопросы)					
1.1 Туризм и спортивное ориентирование в единой спортивной классификации. Особенности видов	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методическое материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

<p>туризма. История развития спортивно го туризма в России и за рубежом. Правила соревнова ний по технике туризма и спортивно му ориентиро ванию. Альпиниз м и скалолазан ие</p>					
2. Наша Родина – КУЗБАСС					
<p>2.1.Особен ности географии Кузбасса. Туристски е возможнос</p>	<p>Беседа, диагност ика в форме анкетиро вания, игра.</p>	<p>Объяснение, показ презентации, учебного фильма.</p>	<p>методическ ие материалы (подборки материала, конспекты занятий,</p>	<p>Мультимед ийный проектор, экран.</p>	<p>Наблюден ие, анкетиров ание.</p>

ти Кузбасса. Административная карта Кемеровской области, исследователи и знатные люди Кузбасса.			тематические папки		
2.2. Охрана природы Кузбасса. История развития туризма в Кузбассе. Туристское районирование России.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
3. Техника туризма (по видам туризма)					
3.1. Снаряжение туриста –	Беседа, диагностика в	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы	Мультимедийный	Наблюдение,

личное, групповое, бивуачное, специальное	форме анкетирования, игра.		(подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	проектор, экран.	анкетирование.
3.2.Привалы и ночлеги.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
.Техника преодоления естественных препятствий	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

3.4. Страховка и самостраховка – залог безопасности в туризме	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
3.5. Пешеходный туризм: движение по тропам и бестропьям, болотам, осыпям, курумам, снегу, травянистым склонам, переправа через горные реки.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

3.6. Лыжный туризм: движение по лыжням и целине, снежными мостами через реки, лавиноопасными участками. Лыжная техника.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
3.7. Тактика проведения походов.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
3.8. Технические приемы и специальная техническая	Беседа, диагностика в форме анкетирования	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

я подготовк а на дистанции 2 класса.	вания, игра.		занятий, тематическ ие папки		
4. Спортивное ориентирование					
4.1. Условн ые знаки спортивны х карт.	Беседа, диагност ика в форме анкетиро вания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методическ ие материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематическ ие папки	Мультимед ийный проектор, экран.	Наблюден ие, анкетиров ание.
4.2. Определен ие расстояни й на местности.	Беседа, диагност ика в форме анкетиро вания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методическ ие материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематическ ие папки	Мультимед ийный проектор, экран.	Наблюден ие, анкетиров ание.

4.3. Движение по азимуту	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
4.4. Чтение карты в беге	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
4.5. Выбор пути по карте на местности.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

4.6.Тактика выбора пути.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методическое материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематическое папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
4.7.Выбор и анализ учебных дистанций.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методическое материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематическое папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
5. Общефизическая подготовка (72 часа)					
5.1.Средства и методы общефизической подготовки.	Беседа, диагностика в форме анкетирования	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методическое материалы (подборки материала, конспекты занятий,	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

	вания, игра.		тематическ ие папки		
5.2. Упражнени я на развитие гибкости, быстроты, выносливос ти, силы.	Беседа, диагност ика в форме анкетиро вания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методическ ие материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематическ ие папки	Мультимед ийный проектор, экран.	Наблюден ие, анкетиров ание.
5.3.Спорти вные игры (футбол, баскетбол) .	Беседа, диагност ика в форме анкетиро вания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методическ ие материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематическ ие папки	Мультимед ийный проектор, экран.	Наблюден ие, анкетиров ание.
5.4.Бег по пересечен ной местности	Беседа, диагност ика в форме	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методическ ие материалы (подборки	Мультимед ийный	Наблюден ие,

	анкетирова ния, игра.		материала, конспекты занятий, тематическ ие папки	проектор, экран.	анкетиров ание.
6. Экстремальные (аварийные) ситуации в походе и в быту					
6.1. Классифика ция опасности: Природные , бытовые, техногенны е.Очевидны е, субъективн ые.	Беседа, диагности ка в форме анкетиров ания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методичес кие материал ы (подборки материала , конспект ы занятий, тематичес кие папки	Мультимеди йный проектор, экран.	Наблюдени е, анкетирова ние.
6.2. Строитель ство аварийног о укрытия в лесной зоне. Съедобны е растения. Способы	Беседа, диагност ика в форме анкетиро вания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методическ ие материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематическ ие папки	Мультимед ийный проектор, экран.	Наблюден ие, анкетиров ание.

добычи огня, воды, пищи.					
7. Оказание первой доврачебной помощи (15 часов).					
7.1.Техника обработки ран.	Беседа, диагностика в форме анкетирова ния, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методическ ие материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематическ ие папки	Мультимед ийный проектор, экран.	Наблюден ие, анкетиров ание.
7.2.Первая помощь при переломах и кровотече ниях.	Беседа, диагностика в форме анкетиро вания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методическ ие материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематическ ие папки	Мультимед ийный проектор, экран.	Наблюден ие, анкетиров ание.
7.3.Техника наложения повязок. Простудны	Беседа, диагностика в форме	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методическ ие материалы (подборки	Мультимед ийный	Наблюден ие,

е и желудочны е заболевани я	анкетиро вания, игра.		материала, конспекты занятий, тематическ ие папки	проектор, экран.	анкетиров ание.
7.4.Первая помощь при ожогах и отморожен иях.	Беседа, диагност ика в форме анкетиро вания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методическ ие материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематическ ие папки	Мультимед ийный проектор, экран.	Наблюден ие, анкетиров ание.
7.5.Трансп ортировка пострадав шего по пересечен ной местности	Беседа, диагност ика в форме анкетиро вания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методическ ие материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематическ ие папки	Мультимед ийный проектор, экран.	Наблюден ие, анкетиров ание.

8. Питание в туристском походе

<p>8.1.Правильное питание – фактор успешного проведения похода.</p> <p>Калорийность питания.</p> <p>Примерный набор продуктов и дневная норма расхода.</p> <p>Расфасовка и транспортировка продуктов.</p>	<p>Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.</p>	<p>Объяснение, показ презентации, учебного фильма.</p>	<p>методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки</p>	<p>Мультимедийный проектор, экран.</p>	<p>Наблюдение, анкетирование.</p>
---	---	--	--	--	-----------------------------------

3 год обучения

Название раздела, темы	Форма занятий	Методы и приемы обучения	Методическое обеспечение	Материальное Техническое обеспечение	Формы подведения итогов
1. Туризм и спортивное ориентирование (общие вопросы)					

<p>1.1.Туризм и человечески енности. мущества и атки видов туризма. действо нований по се туризма и ртивному тированию. та МКК и шрутная ментация. мативные umentы по туризму. руктура ма в России. исково- сательная тба (ПСС).</p>	<p>Беседа, ностика в орме ирования, игра.</p>	<p>Объяснение, аз презентации, бного фильма.</p>	<p>методические риалы (подборки риала, конспекты ий, тематические папки</p>	<p>Мультимедийный роектор, экран.</p>	<p>Наблюд ние, ирование.</p>
--	---	--	---	---------------------------------------	------------------------------

2. Наша Родина – КУЗБАСС (15 часов).

<p>2.1.Турист озможности и СНГ.</p>	<p>Беседа, диагност ика в форме анкетиро</p>	<p>Объяснение, показ презентации, учебного фильма.</p>	<p>методические материалы (подборки материала, конспекты</p>	<p>Мультимедий ный проектор, экран.</p>	<p>Наблюдение, анкетирован ие.</p>
-------------------------------------	--	--	--	---	------------------------------------

	вания, игра.		занятий, тематические папки		
2.2.Эколог басса.	Беседа, диагност ика в форме анкетиро вания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедий ный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирован ие.
2.3.Запове и нальные Кузбасса	Беседа, диагност ика в форме анкетиро вания, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедий ный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирован ие.
2.4.Краеве е дения е.	Беседа, диагност ика в форме	Объяснение, показ презентации,	методические материалы (подборки материала,	Мультимедий ный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирован ие.

	анкетирования, игра.	учебного фильма.	конспекты занятий, тематические папки		
--	-------------------------	---------------------	--	--	--

3. Техника туризма (по видам туризма)

3.1.Снаря туриста	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедий ный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
3.2.Привал члеги	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедий ный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

3.3. Техники преодоления физических препятствий	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
3.4. Оценка и страховка.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
3.5. Подный: движение тропам и пням, осыпям, ам, снегу, ИСТЫМ м,	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

рава через е реки					
3.6.Лыжные туризм: по м и целине, мостам реки, безопасным м. Лыжная са.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
3.7. Туризм: и вые я. оление в, отвесов, бразных Техника сности при ждении . (Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
3. Спортивное ориентирование					
4.1.Спортивные карты и их фикация.	Беседа, диагностика в	Объяснение, показ презентации,	методические материалы (подборки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

	форме анкетирования, игра.	учебного фильма.	материала, конспекты занятий, тематические папки		
4.2.Глазом съемка ности.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
4.3.Факторы влияющие на пути.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

5 . Общефизическая подготовка

5.1.Специальная подготовка.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
5.2. Спортивные игры (футбол, волейбол).	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
5.3.Упражнения с мячом.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.

5.4.Совершение бега, бега.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
----------------------------	--	---	---	---------------------------------	----------------------------

6. Экстремальные (аварийные) ситуации в походе и в быту

6.1.Психологическая подготовка к экстремальным ситуациям. Способы защиты объективных интересов (постепенные, системные). Руководство группой в экстремальной зоне.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
--	--	---	---	---------------------------------	----------------------------

7. Оказание первой доврачебной помощи

<p>7.1. Составной, нормы и назначения тв. Массаж, массаж. ка нения твенного ия и того ка сердца. ка мышечных ций. логическая овка к ию первой ебной ци при ых травмах леваниях</p>	<p>Беседа, диагност ика в форме анкетирования, игра.</p>	<p>Объяснение, показ презентации, учебного фильма.</p>	<p>методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки</p>	<p>Мультимедийный проектор, экран.</p>	<p>Наблюдение, анкетирование.</p>
<p>8. ие в гском е</p>					

8.1.Роль белков, водно-лейкоцитный рацион в приёме пищи. Питание в свободное время. Подготовка к занятиям. Питание в свободное время. Подготовка к занятиям.	Беседа, диагностика в форме анкетирования, игра.	Объяснение, показ презентации, учебного фильма.	методические материалы (подборки материала, конспекты занятий, тематические папки	Мультимедийный проектор, экран.	Наблюдение, анкетирование.
--	--	---	---	---------------------------------	----------------------------

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Для успешной реализации программы педагогом осуществляется три вида контроля.

1. При очной форме обучения:

В начале обучения проводится предварительный контроль для определения начальной подготовленности обучающегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования и сдачи нормативов по общей физической подготовке.

На каждом занятии, для получения представлений о работе, для устранения ошибок и получения качественного результата, проводится текущий контроль. Систематически отслеживаются теоретические знания по основным разделам программы, владение специальной терминологией; практические умения и навыки, предусмотренные программой, владение специальным оборудованием, снаряжением, инвентарём.. Формы контроля: наблюдение, опрос, индивидуальные задания, тестирование, участие в соревнованиях.

Для оценки результатов освоения программы обучающимся в конце каждого пройденного блока итоговый контроль – контрольное занятие в рамках промежуточной аттестации. Итоговые занятия могут проводиться в форме обычного занятия, зачета, тестов, контрольного задания, сдачи нормативов, соревнования.

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах:

1. грамота,
2. диплом,
3. медаль,
4. кубок
5. журнал посещаемости,
6. материал анкетирования и тестирования,
7. методическая разработка,
8. портфолио,
9. фото,
10. отзыв детей и родителей и др.

2. При реализации программы с использованием дистанционных технологий текущий контроль знаний, а также умений и навыков

осуществляется путем анализа фото и видео информации, полученной от обучающихся, тематический и итоговой контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в формах беседы с обучающимся, самоконтроля. Контроль выполнения занятий фиксируется посредством фото-видео отчетов, презентаций, сообщений, размещаемых обучающимися по итогам занятия в группе Viber, Вконтакте и др. мессенджерах. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber, Вконтакте и др. мессенджерах

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах:

- аналитическая справка,
- протоколы,
- сдача нормативов,
- соревнования,
- контрольная работа,
- открытое занятие,
- отчет итоговый,
- портфолио и др

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
3. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.
4. Егорова, Г.Н. Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
5. Кропачев, В.А. Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. [Текст] / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
6. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 55с.

7. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
8. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.
9. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 [Текст] / И.П. Подласый. – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.
10. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2008. - №3. - С.39-42.
11. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М. : Советский спорт, 2002 – 700с.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. – М. : Вилад, 1996. – 80с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001. – 80с.
3. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей
«Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
4. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.

5. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М. : ЦДЮТур, 2000.- 64с.
6. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
7. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.
8. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. – Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.
9. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
10. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
11. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка [Текст] / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион». 1995 г.
12. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.
13. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
14. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.

15. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин («дистанция - пешеходная», «дистанция – пешеходная - связка», «дистанция - пешеходная группа»). [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2014 – 48 с.
16. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - лыжные» («дистанция – лыжная», «дистанция – лыжная – связка», «дистанция – лыжная – группа»). [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2014 – 48 с.
17. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2. Москва. 2000 г. – 61 с.
18. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М: Советский спорт, 2002 – 700 с.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. - М. : Вилад, 1996. – 80 с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.
3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТК МО РФ, 2002. – 152с.

5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
7. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» [Текст] / Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. – 80 с.
8. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин («дистанция - пешеходная», «дистанция – пешеходная - связка», «дистанция - пешеходная группа»). [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2014 – 48 с.
9. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - лыжные» («дистанция – лыжная», «дистанция – лыжная – связка», «дистанция – лыжная – группа»). [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2014 – 48 с.

Приложение 1

Тезаурус

АЗИМУ - угол между направлением на север и направлением на искомую точку.

АДАПТАЦИЯ К ВЫСОТЕ - приспособление организма к условиям высокогорья (св. 2 500 – 3 000 м).

АККЛИМАТИЗАЦИЯ - приспособление организма к новым климатическим условиям.

АЛЬПЕНШТОК - прочная круглая деревянная палка длиной до 1,5 метра. Используется как одно из страховочных средств.

АЛЬПИНИЗМ - путешествие в горах, включающее восхождение на горные вершины.

АПТЕЧКА - набор медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях.

БАХИЛЫ - матерчатые чехлы, надеваемые во время лыжных горных походов на ботинки для защиты их от снега и влаги и для утепления ног.

БИВУАК - место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха.

ВЕТРОЗАЩИТНАЯ МАСКА - предназначена для защиты лица в зимних и горных походах от воздействия ветра при пурге, низких температурах и т.д.

ВОЛОКУША - приспособление, используемое в лыжных походах для индивидуальной или групповой перевозки грузов либо пострадавшего.

ВЫСОТА СЕЧЕНИЯ РЕЛЬЕФА - это расстояние между двумя соседними горизонталями по вертикали.

ГЛАЗОМЕРНАЯ СЪЕМКА - с планшетом, упрощенная топографическая съемка с целью создания непосредственно на местности приближенного плана маршрута или небольшого участка терр. (подхода к переправы и т.п.; площадная Г.С.), а также для корректировки карт.

ГОРИЗОНТАЛИ - это замкнутые кривые линии, соответствующие постоянным высотам участков местности над уровнем моря.

ГОРНАЯ БОЛЕЗНЬ - болезненное состояние, возникающее вследствие кислородного голодания при подъеме большие высоты (св. 3000 – 3500 м).

ДЮЛЬФЕР - особый способ спуска.

ЖУМАР - металлический зажим одностороннего действия с ручкой.

ЗАЖИМ - приспособление для подъема по закрепленной веревке, выполняющий роль схватывающих узлов.

ЗАХВАТЫ - веревочные узлы, устройства, предназначенные для крепления к тросу обвязки туриста, груза и т.д.

КАРАБИН - универсальное разъемное устройство, служащее для крепления и соединения веревок, организации страховки и т.д.

КОМПАС - магнитный прибор для ориентирования на местности.

КОНТРОЛЬНО-ТУРИСТСКИЙ МАРШРУТ (КТМ) -

прохождение на время определенной дистанции, имеющей искусственные и естественные препятствия. Включает элементы ориентирования на местности, техники и тактики преодоления препятствий, краеведческой работы. Протяженность дистанции от 3 км с 6 этапами (1 класс) до 15 км с 13 этапами (4 класс). Результат команды оценивается суммой баллов, учитывающей время и качество выполнения задания.

КОШКИ - Приспособление, крепящееся к обуви, служащее для усиления сцепления при движении по ледовым и снежным склонам.

КРЮЧЬЯ приспособления для закрепления снаряжения на скале или на льду при организации страховки и создания искусственных опор при подъеме по очень крутым склонам и отвесным стенкам.

КСО контрольно-спасательный отряд.

ЛАВИНА - снежный обвал, масса снега, падающая с крутых горных склонов.

ЛЕДОРУБ - основной и наиболее универсальный элемент снаряжения горных туристов и альпинистов. Применяется для самостраховки при движении по льду, снежным и мокрым травянистым склонам, для трубки ступеней, зондирования снежных мостов, обработки скальных трещин и выступов, а так же при бивачных работ.

МАСШТАБ - отношение длины линии на карте к длине этой же линии на местности.

МАРКИРОВКА МАРШРУТОВ - (от нем. Markieren - ставить знак) – разметка маршрутов туристских походов и путешествий с помощью системы условных

обозначений. Осуществляется для информирования туристов о местах привалов, естественных препятствий и опасных участках на пути следования, рекомендуемых или запрещаемых формах поведения на маршруте, о природных, искусственных и культурных достопримечательностях данного маршрута, объектах культурного обслуживания.

ПЕРЕВАЛ - понижение в гребне горного хребта обычно между соседними речными долинами; наиболее доступное и безопасное место для перехода через горный хребет или иной водораздельный гребень.

ПЕРЕПРАВА - преодоление водных преград при отсутствии моста, парома и других постоянно действующих переправочных средств; участок водной преграды, оборудованный для ее преодоления.

ПЛЕС - часть реки, водоема, где течение почти нет.

ПОЛИСПАСТ - устройство, состоящее из нескольких составных подвижных блоков, соединенных веревкой, служащее для уменьшения усилия при натяжении перил и подъеме грузов.

ПОИСКОВО-СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ -

оказание необходимой помощи туристам и экскурсантам при чрезвычайных происшествиях на маршруте, а также населению при стихийных бедствиях.

ППС - промежуточный пункт страховки.

САМОСТРАХОВКА - страховка, осуществляемая участником самостоятельно с использованием индивидуальных средств страховки, выполненных из отрезка основной веревки.

САМОЗАДЕРЖАНИЕ - совокупность приемов направленных на восстановление равновесия при срыве, остановку или уменьшение скорости падения (скольжения).

САМОКОНТРОЛЬ - оценка своего физического состояния на тренировках и в походе.

ТРАВЕРС - движение поперек склона горы или борта долины.

ФИРН - промежуточное состояние капель воды между льдом и снег

Приложение 2

**1. «Уровень сформированности ЗУН учащихся в процессе освоения
содержания образовательной программы»**

Показатели	Критерии	Параметры	Методы изучения	инструментарий	Периодичность
	<i>Теория Практика</i>	<i>Высокий: Средний: Низкий:</i>			<i>- в начале года - по итогам I полугодия - по итогам года</i>

Показатели: Подготовленность по программе (по разделам, темам)

Критерии:

- Теоретическая подготовленность по программе (основные теоретические знания по темам программы – то, что должен знать ребенок на конец каждого периода обучения).
- Практическая подготовленность по программе – то, что должен уметь ребенок на конец каждого периода обучения.

Методы диагностики: метод опроса, метод тестирования, метод наблюдения, метод изучения результатов деятельности.

Инструментарий: опросные листы, бланки анкет, бланки тестов, тексты контрольных заданий по программе, диагностическая карта наблюдения,

алгоритм анализа процесса деятельности, алгоритм анализа продуктов деятельности.

Периодичность: периоды проведения контроля (аттестации): в начале года (если по ДООП спланирован входной контроль), по итогам 1 полугодия (промежуточный), по итогам года.

Оценочный лист

определения уровня сформированности ЗУН учащихся

по установленным показателям

образовательная программа: «Мастерская Барби»

Год обучения ___; ___ группа

20 -20 учебный

год

№п/п	Фамилия, имя обучающихся	Этапы диагностики								
		Входной			Промежуточный			Итоговый		
		Знание основ	Знание основ	Уровень	Знание основ	Знание основ	Уровень	Знание основ	Знание основ	Уровень
1										
2										
3										

%- содержание обучающихся по уровням обученности

	Н-низкий	С-средний	В - высокий
Промежуточный			
Итоговый			

Итоговая справка

<i>Уровень сформированности ЗУН</i>	<i>Количество обучающихся</i>	<i>% от общего числа обучающихся</i>
Высокий		
Средний		
Низкий		

Оценка осуществляется по трем уровням (высокий, средний, низкий).

Низкий уровень

Теория:

Владеет менее чем $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний, предусмотренных программой; избегает употреблять специальные термины; осознает взаимосвязи только некоторых понятий; слабое понимание правил деятельности; путает последовательность действий.

Практика:

Овладел менее чем $\frac{1}{2}$ умений и навыков, предусмотренных программой; учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; учащийся способен выполнить лишь простейшие практические действия.

Средний уровень

Теория:

Объем освоенных теоретических знаний составляет более $\frac{1}{2}$; учащийся сочетает специальную терминологию и бытовую; с помощью педагога может определить приоритеты, выстроить взаимосвязности; может объяснить основные правила деятельности, с помощью педагога обосновать последовательность действий.

Практика:

Объем освоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$; работает с оборудованием с помощью педагога; учащийся выполняет задание на основе образца.

Высокий уровень

Теория:

Освоен практически весь объем теоретических знаний, предусмотренных программой; специальные термины употребляет осознанно и в их полном соответствии с содержанием; учащийся может установить причинно-следственные связи между понятиями; умеет объяснить правила деятельности и обосновать последовательность действий.

Практика:

Освоены практически все умения и навыки, предусмотренные программой; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений; выполняет практические задания с элементами творчества.

Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения ДОП

2. «Уровень сформированности положительных качеств личности, нравственных установок и норм»

№ п/п	Параметры	Критерии	Уровни	Методы
1. Организационно-волевые качества				
1.1	Терпение	Способность переносить нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	Высокий: терпения хватает на все занятие; Средний: терпения хватает больше, чем на ½ занятия; Низкий: терпения	Наблюдение

			хватает меньше, чем на $\frac{1}{2}$ занятия	
1.2	Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Высокий: волевые усилия побуждаются самим учащимся; Средний: волевые усилия побуждаются периодически; Низкий: волевые усилия побуждаются с помощью педагога	Наблюдение
1.3	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	Высокий: учащийся контролирует себя сам; Средний: учащийся периодически контролирует себя сам; Низкий: учащийся постоянно	Наблюдение

			находится под воздействием контроля извне	
2. Ориентационные качества				
2.1	Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная; Нормальная; Заниженная;	Анкетирование
2.2	Интерес к занятиям	Осознанное участие учащихся в освоении программы	Высокий: интерес постоянно поддерживается самостоятельно; Средний: интерес периодически поддерживается самим учащимся; Низкий: интерес к занятиям продиктован извне	Тестирование
3. Поведенческие качества				

3.1	Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	<p>Высокий: пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты;</p> <p>Средний: сам в конфликтах не участвует; старается их избежать;</p> <p>Низкий: периодически провоцирует конфликты сам</p>	Наблюдение Беседа
3.2	Тип сотрудничества	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	<p>Высокий: инициативен в общих делах;</p> <p>Средний: участвует при побуждении извне;</p> <p>Низкий: избегает участия в общих делах</p>	Наблюдение

3. Творческие достижения учащихся д/о _____

Фамилия, Имя _____

Учебный год _____

Ф.И обу ч.	Урове нь ЦДО	Муниципаль ный уровень	Областн ой уровень	Российск ий уровень	Международ ный уровень	Особые достиже ния
------------------	--------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------	--------------------------

**Контрольно измерительные материалы к ДООП
(п.9 ст.2; п.5 ст.47 ФЗ №273);**

**Итоговое тестирование
по разделу «Наша Родина – КУЗБАСС»
«Комплексная туристская подготовка»
1 год обучения**

1. Какое время года длится у нас пять месяцев?
 - 1). лето
 - 2). зима**
 - 3). весна
2. С какими из названных краев, областей Кемеровская область не граничит?
 - 1). Алтайский
 - 2). Хабаровский**
 - 3). Красноярский
3. О каком полезном ископаемом Петр 1 сказал: «Сей минерал если не нам, то потомкам нашим зело полезен будет?»
 - 1). уголь**
 - 2). нефть
 - 3). асбест
4. Территория области находится в бассейне реки:

1). Оби

2). Енисей

3). Чулыма

5. Самая крупная птица наших лесов?

1). Глухарь

2). Перепел

3). Рябчик

6. Площадь Кемеровской области:

1). 93,4 тыс.кв.км

2). 78,6 тыс.кв.км

3). 95,7 тыс.кв.км

7. Самое долгоживущее дерево?

1). Кедр

2). Лиственница

3). Пихта

8. Самый опасный из грибных ядов содержится в

1). Мухоморе

2). Бледной поганке

3). Ложном опенке

Карточка для обучающихся
к разделу «Наша Родина – КУЗБАСС»
«Комплексная туристская подготовка»
1 год обучения

1.Какое время года длится у нас пять месяцев?

1). лето

2). зима

3). весна

2. С какими из названных краев, областей Кемеровская область не граничит?
- 1). Алтайский
 - 2). Хабаровский
 - 3). Красноярский
3. О каком полезном ископаемом Петр 1 сказал: «Сей минерал если не нам, то потомкам нашим зело полезен будет?»
- 1). уголь
 - 2). нефть
 - 3). асбест
4. Территория области находится в бассейне реки:
- 1). Оби
 - 2). Енисея
 - 3). Чулыма
5. Самая крупная птица наших лесов?
- 1). Глухарь
 - 2). Перепел
 - 3). Рябчик
6. Площадь Кемеровской области:
- 1). 93,4 тыс.кв.км
 - 2). 78,6 тыс.кв.км
 - 3). 95,7 тыс.кв.км
7. Самое долгоживущее дерево?
- 1). Кедр
 - 2). Лиственница
 - 3). Пихта
8. Самый опасный из грибных ядов содержится в
- 1). Мухоморе
 - 2). Бледной поганке
 - 3). Ложном опенке

Итоговое тестирование
по разделу «Техника туризма»
«Комплексная туристская подготовка»
1 год обучения

1. СНАРЯЖЕНИЕ.

1.1. Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения?

- a. не менее 6 мм;
- b. не менее 8 мм;
- c. не менее 10 мм.**

1.2. Где могут применяться карабины без муфт?

- a. для организации промежуточных точек страховки;
- b. для транспортировки груза;**
- c. для организации страховки (самоохранки).

1.3. Что можно использовать для блокировки грудной обвязки и беседки?

- a. веревка диаметром не менее 10 мм;**
- b. двойная веревка диаметром не менее 6 мм;
- c. равнопрочная стропа;

1.4. При выполнении каких технических приемов участник НЕ должен находиться в рукавицах?

- a. при выполнении страховки;
- b. при работе с сопровождающей веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил и тонкого льда;**
- c. торможение носилок, движущихся по навесной переправе;

d. работа с веревкой бревна через преграду.

1.5. Чем можно заменить отсутствие рукавиц?

- a. перчатками из плотной ткани;
- b. ничем;**
- c. полами штормовки (куртки).

1.6. При работе на этапе, с какого момента участник должен находиться в каске?

- a. с момента пристегивания участника к перильной веревке;
- b. при начале работы с веревкой;
- c. с момента пересечения границы этапа и до выхода из нее.**

1.7. Чем обязательно должна быть оборудована каска?

- a. номером участника;
- b. названием команды;
- c. шнуром-каскаоулавливателем.**

1.8. Что должен сделать участник в случае сползания или падения каски с головы?

- a. закончит движение по этапу и надеть каску;
- b. немедленно прекратить движение и надеть каску;**
- c. продолжать движение по этапу.

Карточка для обучающихся
к разделу «Техника туризма»
«Комплексная туристская подготовка»
1 год обучения

1.6. При работе на этапе, с какого момента участник должен находиться в каске?

1. с момента пристегивания участника к перильной веревке;
2. при начале работы с веревкой;
3. с момента пересечения границы этапа и до выхода из нее.

1.7. Чем обязательно должна быть оборудована каска?

1. номером участника;
2. названием команды;
3. шнуром-каскаоулавливателем.

1.8. Что должен сделать участник в случае сползания или падения каски с головы?

1. закончит движение по этапу и надеть каску;
2. немедленно прекратить движение и надеть каску;
3. продолжать движение по этапу.
- 4.

**Итоговое тестирование
по разделу «Спортивное ориентирование»
«Комплексная туристская подготовка»
1 год обучения**

Чтение карты

Задание №1. Все знаки спортивных карт, согласно спецификации, утвержденной Международной федерации спортивного ориентирования, делятся на пять групп. Перечислите их:


1. рельеф

2. скалы и камни
3. гидрография и болото
4. растительность
5. искусственные сооружения

Масштаб спортивных карт.

Измерение и контроль расстояний

Задание № 2.

 Масштаб – это отношение длины линии на карте к длине этой же линии на местности. Карты для спортивного ориентирования имеют преимущественно масштаб 1: 20 000, 1: 15 000 или 1: 10 000.

Задание № 3. Ответьте, чему равны расстояния на местности, если на карте масштаба 1: 15 000 они составляют: а) 3 см.; б) 1,5 см.; в) 5 см.; г) 9,1 см.

а) 3 см. - 450 м


б) 1,5 см. - 225 м

в) 5 см. - 750 м

г) 9,1 см - 1365 м

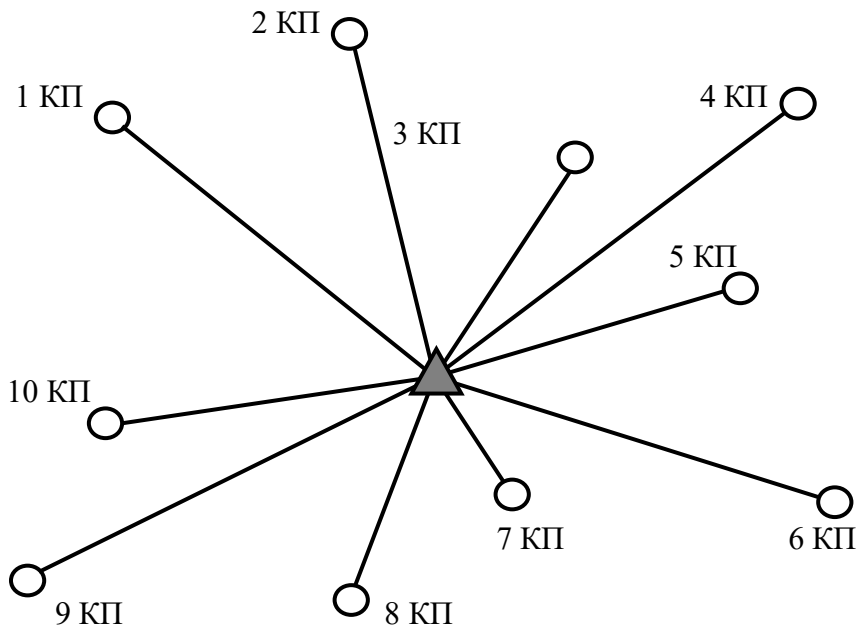
Масштаб 1:15 000 (в 1 см – 150 м)

Определение и контроль направлений

 **Важнейшим техническим приемом, которым должен владеть ориентировщик, является бег по азимуту.**
Угол между направлением на север и направлением на искомую точку называется азимутом.

Задание № 4.








Определите азимут со старта на все КП. Результаты запишите в таблицу.



старт-1КП	332	старт-6КП	78
старт-2КП	354	старт-7КП	136
старт-3КП	16	старт-8КП	220
старт-4КП	30	старт-9КП	276
старт-5КП	46	старт-10КП	292

Задание № 5. Подпишите названия следующим условным знакам:

1		Овраг
2		Группа камней
3		Бугор
4		Яма
5		Воронка
6		Развалены
7		Особый объект
8		Болото
9		Родник, колодец
10		Развилка
11		Тропа

12		Шоссе
13		Маленькая башня
14		Запрещенный для бега район
15		Непреодолимая преграда
16		Преодолимая преграда
17		Железная дорога
18		Большой камень

Карточка для обучающихся

к разделу «Спортивное ориентирование»

«Комплексная туристская подготовка»

1 год обучения

Чтение карты

Задание №1. Все знаки спортивных карт, согласно спецификации, утвержденной Международной федерацией спортивного ориентирования, делятся на пять групп. Перечислите их:

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____

5. _____

Масштаб спортивных карт.***Измерение и контроль расстояний******Задание № 2.***

МАСШТАБ

-

ЭТО

Задание № 3.

Ответьте, чему равны расстояния на местности, если на карте масштаба 1: 15 000 они составляют: а) 3 см.; б) 1,5 см.; в) 5 см.; г) 9,1 см.

а) 3 см. -

б) 1,5 см. -

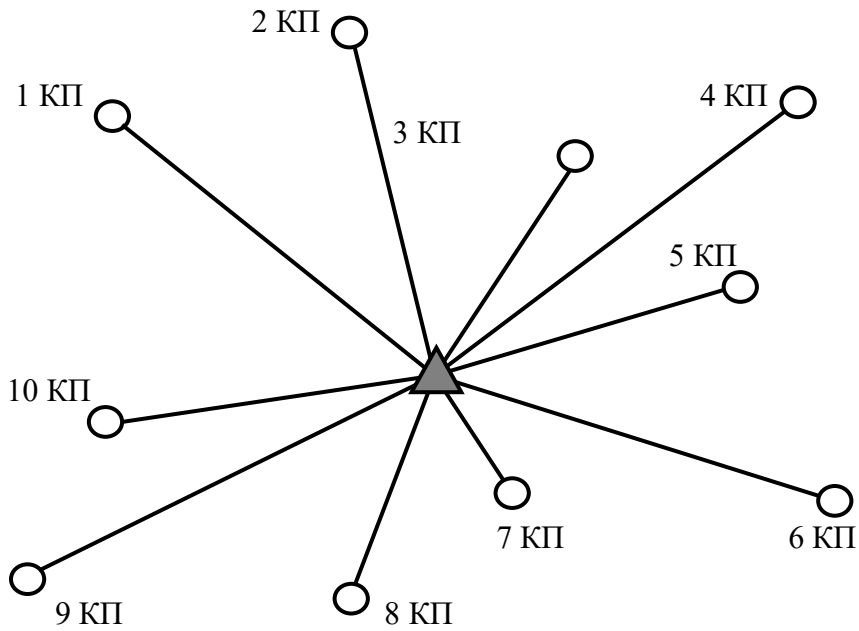
в) 5 см. -

г) 9,1 см -

Определение и контроль направлений

Задание № 4.

Определите азимут со старта на все КП. Результаты запишите в таблицу.



старт-1КП		старт-6КП	
старт-2КП		старт-7КП	
старт-3КП		старт-8КП	
старт-4КП		старт-9КП	
старт-5КП		старт-10КП	

Задание № 5. Подпишите названия следующим условным знакам:

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		

17	+++++	
18	●	

Сдача нормативов

по разделу «Общая физическая подготовка»

«Комплексная туристская подготовка»

1 год обучения

№ п/ п	Ф.И обучающего ся	Бе г 10 0 м	Прыжк и на скакал ке за 1 мин	Подниман ие туловища за 1 мин	Отжиман ия за 1 мин	Подтягиван ие на высокой перекладине
1						
2						
3						
4						
5						

6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Итоговое тестирование
по разделу «Наша Родина – КУЗБАСС»
«Комплексная туристская подготовка»
2 год обучения

1. Плоды рябины:

А). ягоды;

Б). маленькие яблочки.

2. Семена сосны созревают в течение:

А). двух лет;

Б). пяти лет.

3. Наиболее крепкую древесину из наших деревьев имеют:

А). лиственница;

Б). кедр.

4. В местах произрастания можжевельника зимой обычно держатся:

А). рябчики;

Б). тетерева.

5. В деревнях парят кадушки для домашних солений ветками:

А). можжевельника;

Б). сосны.

6. В местах произрастания можжевельника чаще встречаются ягоды:

А). брусники;

Б). земляники.

7. Верным приходом весны является цветение:

А). вербы;

Б). медуницы.

8. Молнией чаще всего поражаются деревья:

А). тополя;

Б). дубы.

9. Не боятся морозов кусты:

А). жимолости;

Б). черной смородины.

10. Самый распространенный грызун наших лесов:

А). белка;

Б). бурундук.

11. Бурундук зимой спит:

А). с перерывами;

Б). беспробудно.

12. Шарообразное беличье гнездо – это:

А). гайно;

Б). гнездо.

В). нора.

Карточка для обучающихся
к разделу «Наша Родина – КУЗБАСС»
«Комплексная туристская подготовка»
2 год обучения

1. Плоды рябины:

А). ягоды;

Б). маленькие яблочки.

2. Семена сосны созревают в течение:

А). двух лет;

Б). пяти лет.

3. Наиболее крепкую древесину из наших деревьев имеют:

А). лиственница;

Б). кедр.

4. В местах произрастания можжевельника зимой обычно держатся:

А). рябчики;

Б). тетерева.

5. В деревнях парят кадушки для домашних солений ветками:

А). можжевельника;

Б). сосны.

6. В местах произрастания можжевельника чаще встречаются ягоды:

А). брусники;

Б). земляники.

7. Верным приходом весны является цветение:

А). вербы;

Б). медуницы.

8. Молнией чаще всего поражаются деревья:

А). тополя;

Б). дубы.

9. Не боятся морозов кусты:

А). жимолости;

Б). черной смородины.

10. Самый распространенный грызун наших лесов:

А). белка;

Б). бурундук.

11. Бурундук зимой спит:

А). с перерывами;

Б). беспробудно.

12. Шарообразное беличье гнездо – это:

А). гайно;

Б). гнездо.

В). нора.

**Итоговое тестирование
по разделу «Техника туризма»
«Комплексная туристская подготовка»**

2 год обучения

1). Какого диаметра должны быть веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения?

А. не менее 6 мм;

Б. не менее 8 мм;

С. не менее 10 мм.

2). Что является перилами?

А. вспомогательная веревка, используемая командой для преодоления препятствий;

Б. основная веревка, используемая командой для преодоления препятствий;

С. равнопрочная стропа, используемая командой для преодоления препятствия.

3). Какого диаметра должны быть сдергивающие веревки?

А. не лимитируется;

Б. не менее 6 мм;

С. не менее 10 мм.

4). Может ли участник при преодолении спуска по склону по перилам зажимать узел в кулаке?

А. да;

Б. нет.

5). Разрешено ли вытягивание участника страховочной веревкой?

А. да;

Б. нет;

С. без особых усилий.

6). Что необходимо иметь участникам при преодолении спуска по перилам (дюльфер)?

А. верхнюю страховку;

Б. нижнюю страховку;

С. сопровождение.

7). Что должен применять участник при спуске по перилам (дюльфер)?

А. жумар;

Б. рифовый узел;

С. восьмерку.

Карточка для обучающихся
к разделу «Техника туризма»
«Комплексная туристская подготовка»

2 год обучения

1). Какого диаметра должны быть веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения?

А. не менее 6 мм;

Б. не менее 8 мм;

С. не менее 10 мм.

2). Что является перилами?

- А. вспомогательная веревка, используемая командой для преодоления препятствий;
- Б. основная веревка, используемая командой для преодоления препятствий;
- С. равнопрочная стропа, используемая командой для преодоления препятствия.

3). Какого диаметра должны быть сдергивающие веревки?

- А. не лимитируется;
- Б. не менее 6 мм;
- С. не менее 10 мм.

4). Может ли участник при преодолении спуска по склону по перилам зажимать узел в кулаке?

- А. да;
- Б. нет.

5). Разрешено ли вытягивание участника страховочной веревкой?

- А. да;
- Б. нет;
- С. без особых усилий.

6). Что необходимо иметь участникам при преодолении спуска по перилам (дюльфер)?

- А. верхнюю страховку;
- Б. нижнюю страховку;
- С. сопровождение.

7). Что должен применять участник при спуске по перилам (дюльфер)?

- А. жумар;
- Б. рифовый узел;
- С. восьмерку.

Карточка для обучающихся
Итоговое тестирование
по разделу «Спортивное ориентирование»
«Комплексная туристская подготовка»
2 год обучения

Задание №1.

Цветными карандашами зарисуйте по памяти следующие знаки:

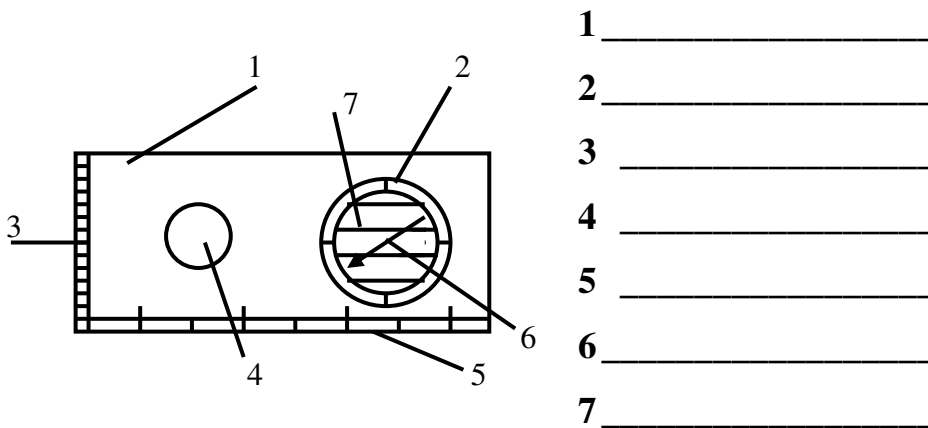
Наименование знака	Изображение	Наименование знака	Изображение
ОТКРЫТОЕ ПРОСТРАНСТВО		РАЗВИЛКА ТРОП	
НЕПРОХОДИМАЯ РАСТИТЕЛЬНОСТЬ		УЗКАЯ ПРОСЕКА	
ЧЕТКИЙ КОНТУР РАСТИТЕЛЬНОСТИ		ШИРОКАЯ ПРОСЕКА	
ОТДЕЛЬНО СТОЯЩЕЕ ДЕРЕВО		ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА	
ШОССЕ		НЕПРЕОДОЛИМАЯ ОГРАДА	

Наименование знака	Изображение	Наименование знака	Изображение
УЛУЧШЕННАЯ ДОРОГА		ПРЕОДОЛИМАЯ ОГРАДА	
ПОЛЕВАЯ, ЛЕСНАЯ ДОРОГА		ПОЛУРАЗРУШЕННАЯ ОГРАДА	
ТРОПИНКА		ПРОХОД В ОГРАДЕ	
ИСЧЕЗАЮЩАЯ ТРОПИНКА		ОТДЕЛЬНАЯ ПОСТРОЙКА	
ЗАСТРОЕННАЯ ТЕРРИТОРИЯ		ЗАБОЛОЧЕННОСТЬ	
РАЗВАЛИНЫ		КОЛОДЕЦ	
СТРЕЛЬБИЩЕ		РОДНИК	
КЛАДБИЩЕ		МУРАВЕЙНИК	
МАЛЕНЬКАЯ БАШНЯ		СУХАЯ КАНАВА	
КОРМУШКА		МИКРОБУГОРОК	
КОРЧ, ПЕНЬ		БОЛЬШАЯ ЯМА	
КАМЕНЬ		МИКРОЯМКА	
ЯМА С ВОДОЙ		ВОРОНКА	
РУЧЕЙ		БОЛЬШОЙ	

Наименование знака	Изображение	Наименование знака	Изображение
		БУГОР	
ПЕРЕСЫХАЮЩИЙ РУЧЕЙ		ГЛИНИСТЫЙ ОБРЫВ	

Задание № 2.

Подпишите основные элементы жидкостного компаса. Нарисуйте недостающую деталь в строении компаса.



ЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Задание № 3. Числовые ряды.

Найдите закономерности построения 7 числовых рядов и впишите недостающие числа. Время выполнения задания 5 мин.

- 1) 24, 21, 19, 18, 15, 13, ____, ____, 7
- 2) 1, 4, 9, 16, ____, ____, 49, 64, 81, 100
- 3) 16, 17, 15, 18, 14, 19, ____, ____
- 4) 1, 3, 6, 8, 16, 18, ____, ____, 76, 78

- 5) 7, 26, 19, 5, 21, 16, 9, ____, 4
 6) 2, 4, 8, 10, 20, 22, ____, ____, 92, 94
 7) 24, 22, 19, 15, ____, ____

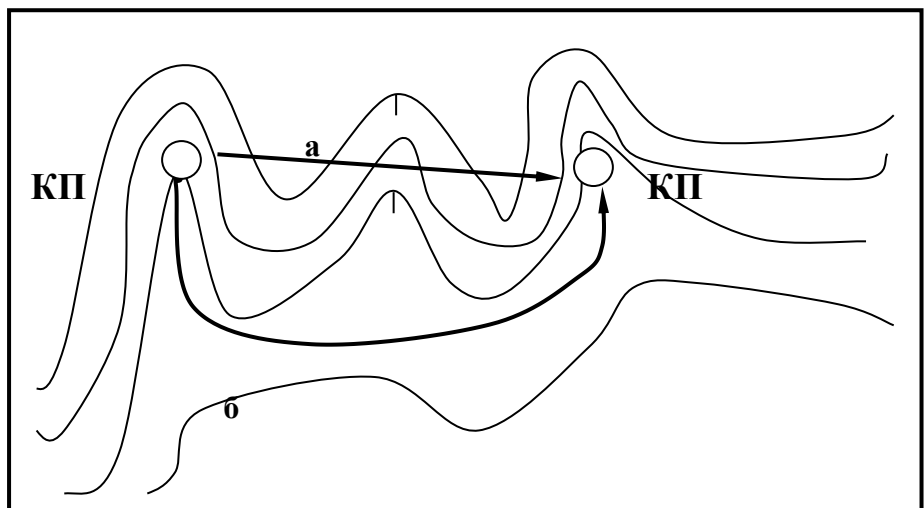
ПРОВЕРКА: Оценка результата производится по количеству правильно написанных чисел. Средняя норма 3 и выше.

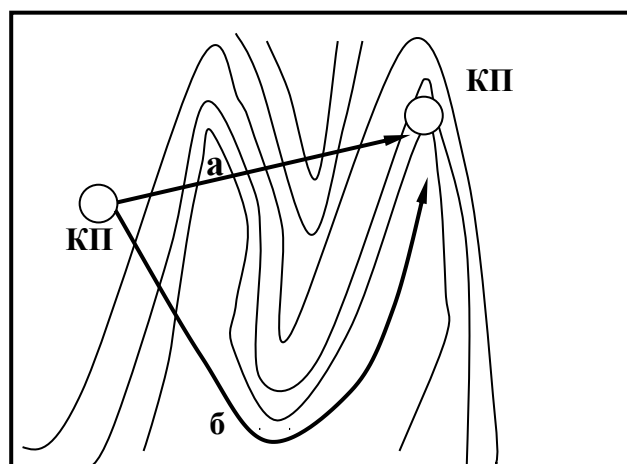
Правильные ответы:

- 1). 12, 9
 2). 25, 36
 3). 13, 20
 4). 36, 38
 5). 13
 6). 44, 46
 7). 10, 4

Задание № 4.

Определите и подпишите, какой путь на КП выгоднее (а или б). Попробуйте объяснить почему.





Итоговое тестирование
по разделу «Экстремальные (Аварийные) ситуации в походе и в быту»
«Комплексная туристская подготовка»
2 год обучения

1. Перечислите факторы риска.

Ответ: болезни, стихийные бедствия, голод, жара и жажда, холод, страх, переутомление, одиночество, неправильная организация отношений внутри аварийной группы.

2. Что относится к факторам выживания?

Ответ: воля к жизни, знания основ самоспасения, навыки практического выживания, наличие аварийных наборов и комплектов, физическая подготовка, правильная организация само и взаимоспасения.

3. Потеря ориентировки – ваши действия?

Ответ: Первое - остановиться! Определить стороны горизонта.

4. Как сориентироваться без компаса и карты?

Ответ: по звездам, по солнцу, по тени, по солнцу и часам, по луне, по местным приметам.

5. Ситуация: ваш самолет потерпел крушение, в живых остался ты – один.

На тебе одето: ботинки со шнурками, штаны на ремне, носки, белье, рубаха. Как можно использовать данные вещи в аварийной ситуации до прибытия спасателей?

6. Как добыть воду?

Ответ: сок деревьев, утренняя роса.

В местах известковых выходов, у основании горных плато, хребтов, отдельных скал, каменных гряд.

В руслах пересохших рек, на дне превратившихся в сухие долины водоемов, в понижениях рельефа.

Хорошим индикатором источника воды могут служить птицы, животные, насекомые.

7. Перечислите все известные вам способы очистки воды.

Ответ: кипячение! Таблетка –пантоцид на 0,5 л воды; марганцовокислый калий – 1-2 г на ведро воды; йод – 3-4 капли на 1 л воды; поваренная соль – 1 столовая ложка на 1-2 л воды, серебро. Ветки ели, сосны, пихты, кедра, можжевельника, черемуха, кора ивы, вербы, дуба, бука, молодая береста. В горах лишайник (каменный мох); траву календулы, ковыля, тысячелистника или полевой фиалки. Промышленные фильтры – (с помощью йодсодержащих реактивов), самодельные фильтры (многослойные – через слои ткани, трава, песок, древесный уголь,

8. Что есть, когда есть нечего? Съедобные растения – какие?

Ответ: сосна – нераспустившиеся цветочные почки, молодые побеги, заболонь, шишки, хвою; береза – заболонь, сок, почки, молодые листья. Черемша, полевой лук, Иван-чай, клевер, крапива, лопух, медуница, одуванчик, подорожник, ряска, щавель, хвощ полевой, камыш озерный, орляк обыкновенный. Шишки, орехи, ягоды, грибы, растения, корни растений, рыба, животные, птицы, насекомые, моллюски и др.

9. Нарисуйте аварийное убежище для ночевки в лесной зоне.

Карточка для обучающихся

к разделу «Экстремальные (Аварийные) ситуации в походе и в быту»

«Комплексная туристская подготовка»

2 год обучения

1. Перечислите факторы риска.
2. Что относится к факторам выживания?
3. Потеря ориентировки – ваши действия?

4. Как сориентироваться без компаса и карты?
5. Ситуация: ваш самолет потерпел крушение, в живых остался ты – один. На тебе одето: ботинки со шнурками, штаны на ремне, носки, белье, рубаха. Как можно использовать данные вещи в аварийной ситуации до прибытия спасателей?
6. Как добыть воду?
7. Перечислите все известные вам способы очистки воды.
8. Что есть, когда есть нечего? Съедобные растения – какие?
9. Нарисуйте аварийное убежище для ночевки в лесной зоне.

Итоговое тестирование
по разделу «Оказание первой доврачебной помощи»
«Комплексная туристская подготовка»
2 год обучения

1. Что необходимо сделать при потере сознания?
 - А. искусственное дыхание;
 - Б. массаж сердца;
 - С. освободить (санировать) дыхательные пути от инородных тел и рвотных масс.**

2. Основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени?

А. наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их.

Б. наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы.

10. Как правильно снять рубашку с пострадавшего при ранении левой руки?

А. снять одежду с правой руки, а затем с левой;

Б. снять одежду с левой руки, а затем с правой.

11. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?

А. не более часа;

Б. не более 2 часов;

С. не более получаса.

12. Какой материал может быть использован в качестве шины?

А. ткань;

Б. бинт, вата;

С. кусок доски.

13. Какое кровотечение считается наиболее опасным?

А. капиллярное;

Б. венозное;

С. артериальное.

Карточка для обучающихся
к разделу «Оказание первой доврачебной помощи»
«Комплексная туристская подготовка»
2 год обучения

1. Что необходимо сделать при потере сознания?

А. искусственное дыхание;

Б. массаж сердца;

С. освободить (санировать) дыхательные пути от инородных тел и рвотных масс.

2. Основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени?

А. наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их.

Б. наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы.

14. Как правильно снять рубашку с пострадавшего при ранении левой руки?

А. снять одежду с правой руки, а затем с левой;

Б. снять одежду с левой руки, а затем с правой.

15. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?

- А. не более часа;
- Б. не более 2 часов;
- С. не более получаса.

16. Какой материал может быть использован в качестве шины?

- А. ткань;
- Б. бинт, вата;
- С. кусок доски.

17. Какое кровотечение считается наиболее опасным?

- А. капиллярное;
- Б. венозное;
- С. артериальное.

Итоговое тестирование
по разделу «Наша Родина – КУЗБАСС»
«Комплексная туристская подготовка»
3 год обучения

Письменно ответьте на вопросы

1. (3 балла). **Что включает в себя символика?**

Перечислите Герб, флаг, гимн.

2. (1 балл). **В каком году был принят новый герб Кемеровской области?**

А) 1994 г. Б) 2002 г. В) 2000 г.

ответ: Б) 2002 г.

3. (8 баллов). **Перечислите основные элементы герба Кемеровской области**

ответ: щит, дубов.ветви, орденская лента, корона, треугольник черного цвета, треугольник красного цвета, кузнечный молот и кирка, пшеничные колосья.

4. (1 балл). На гербе Кемеровской области внизу обозначена дата.
Какая?

ответ: 1943 год.

5. (1 балл). Как называется гимн кемеровской области? Кто его автор?

ответ: Наш гимн, слова Геннадия Юрова.

«География Кемеровской области»

Впишите в предложение пропущенные данные.

1. (1 балл). Кемеровская область находится в **6**. часовом поясе?
2. (1 балл). Географический центр Кемеровской области находится в **с.Пермяки**
3. (1 балл). Количество осадков в районе Кузнецкого Алатау превышает **3500** мм.
4. (1 балл). Преобладающие ветры Кемеровской области **ю – з, з, ю**
5. (1 балл). В Кемеровской области **20** городов и **19** районов.

«Полезные ископаемы Кузбасса»

Выберите вариант ответа, отмечая его +.

1. (1 балл). Крупнейшее месторождение талька в Кемеровской области (Алгуйское) находится:
а) п. Кузедеево **б) ст. Лужба** в) п. Верх-Чебула
2. (1 балл). Зеленый мрамор в Кемеровской области добывают:
а) г. А-Судженск **б) г. Киселевск** в) г. Таштагол
3. (1 балл). Лечебные грязи в Кемеровской области:
а) оз. Терсинское б) оз. Утиное в) оз. Большой Берчикуль
4. (1 балл). Наиболее ценная группа углей:
а) Коксующиеся б) Энергетические
5. (1 балл). Назовите крупнейшее месторождение песка, пригодного для производства стекла:

1. р. Кия - а) скалистая река б) нельмовая река в) росомашья река
2. р. Китат - а) каменистая река б) бурная река в) новая река
3. хребет Тигиртыш - а) Поднебесные Зубья б) бесснежная гора в) крутая вершина
4. гора Темиртау - а) лосиная гора б) безлесная гора в) железная гора
5. гора Пустаг - а) голая гора б) гора-мать рек в) ледяная гора

«Птицы Кузбасса»

Впишите виды птиц в соответствии с вопросом.

1. Каких птиц наших лесов в народе называют: «вестником зимы» **снегири**; «лесным доктором» **дятел**; «акробатом» **поползень**; «зимними цветами» **щеглы**; «подорожниками» **овсянки**; «косачами» **тетерев (самец)**
2. Птицы, которые способствуют распространению кедра **келровка**
3. Как по косяку птиц определить стороны горизонта? **весной на север, осенью на юг**
4. Какая птица выводит птенцов зимой? **клест**
5. Самые крупные птицы наших лесов: оседлые **глухарь** и перелетные **журавль**

«Растительный мир Кузбасса»

В предложениях написаны неверные утверждения. Замените название растений так, чтобы утверждения стали правильными.

1. Первый космонавт Ю.А.Гагарин позывным сигналом выбрал «дуб». **«кедр»**
2. Самый ядовитый гриб – это желчный гриб. **бледная поганка**
3. Липа, береза и яблоня в Кузбассе цветут первыми ранней весной. **ива, осина, клен.**
4. Болотное растение клюква может заменить вату. **мох**
5. При расстройстве кишечника может помочь отвар ягод вишни. **черемухи**

«Животные Кузбасса»

Среди перечисленных животных подчеркните те виды, которые не водятся в Кузбассе.

Бобр, колонок, лось, волк, кабарга, бурый медведь, снежный барс, лемминг, рысь, марал, калан, зубр, землеройка, ласка.

«Вершины Кузбасса»

Соотнесите стрелкой названия горных вершин и их высоты.

г. Большой Таскыл	1549 м	1447 м
г. Крестовая	1570 м	1549 м
г. Большой Каным	1447 м	1872 м
г. Верхний Зуб	2178 м	2178 м
г. Патын	557 м	1630 м
г. Пустаг	567 м	1570 м
г. Барсук	1872 м	567 м
г. Мохнатая	1630 м	557 м

«Логические цепочки»

Определите принцип построения логической цепочки.

1. г. Кемерово – г. Щегловск,
г. Мариинск – с. Кийское,
г. Л-Кузнецкий – с. Кольчугино;
2. Л-Кузнецкий – З.М. Туснолобова,
Киселевск – Иван Черных,
п. Тяжин – Н.Н.Масалов;
3. Новокузнецк – КМК,
Кемерово – АЗОТ,
Белово – Цинковый завод;
4. Новокузнецк – «Т-34»,
Юрга – «ЗИС-5»;
5. Кемерово – Томь,
Л-Кузнецкий – Иня;
6. Мариинск – писатель В.А.Чивилихин,
д.Марьевка – поэт В.Д.Федоров;
г.Кемерово – М.А.Подгорбунский

Карточка для обучающихся
к разделу «Наша Родина – КУЗБАСС»
«Комплексная туристская подготовка»
3 год обучения

«Символика Кузбасса»

Письменно ответьте на вопросы

1. (3 балла). Что включает в себя символика?

Перечислите _____

2. (1 балл). В каком году был принят новый герб Кемеровской области?
А) 1994 г. Б) 2002 г. В) 2000 г.

ответ: _____

3. (8 баллов). Перечислите основные элементы герба Кемеровской области

ответ:

4. (1 балл). На гербе Кемеровской области внизу обозначена дата. Какая?

ответ: _____

5.(1 балл). Как называется гимн кемеровской области? Кто его автор?

ответ: _____

«География Кемеровской области»

Впишите в предложение пропущенные данные.

6. (1 балл). Кемеровская область находится в _____ часовом поясе?

7. (1 балл). Географический центр Кемеровской области находится в

8. (1 балл). Количество осадков в районе Кузнецкого Алатау превышает

9. (1 балл). Преобладающие ветры Кемеровской области _____

10.(1 балл). В Кемеровской области _____

«Полезные ископаемы Кузбасса»

Выберите вариант ответа, отмечая его +.

1. (1 балл). Крупнейшее месторождение талька в Кемеровской области (Алгуйское) находится:

а) п. Кузедеево б) ст. Лужба в) п. Верх-Чебула

2. (1 балл). Зеленый мрамор в Кемеровской области добывают:

а) г. А-Судженск б) г. Киселевск в) г. Таштагол

3. (1 балл). Лечебные грязи в Кемеровской области:

а) оз. Терсинское б) оз. Утиное в) оз. Большой Берчикуль

4. (1 балл). Наиболее ценная группа углей:

- а) Коксующиеся б) Энергетические

5. (1 балл). Назовите крупнейшее месторождение песка, пригодного для производства стекла:

- а) в районе п. Ижморский б) в р-не п. Промышленный в) в р-не п. Крапивинский

«Реки и озера Кемеровской области»

Подчеркните вариант ответа (за каждый правильный 1 балл)

1. Самое глубокое озеро в Кемеровской области:

- а) оз. Глубокое
б) оз. Большой Берчикуль
в) оз. Среднетерсинское

2. По какой реке проходит восточная граница Кемеровской области?

- а) р. Урюп
б) р. Уса
в) р. Верхняя Терсь

3. На какой реке строилась плотина, о которой написал поэт Юров:

О милости река взывает к нам.

От ужаса стремнина помутнела.

Как ящерица,

С хрустом, пополам

Разрублено реки живое тело.

- а) р. Иня, Беловское водохранилище
б) р.Томь, Крапивинский гидроузел
в) р. Тарсьма, оз. Танаево

4. Притоком какой реки является река Бельсу?

- а) р.Томь б) р. Мрассу в) р. Кия

5. Река, на берегах которой был заложен один из первых железных рудников Горной Шории:

а) Мундыбаш

б) р. Кабырза

в) р. Тельбес

«Топонимика»*Соотнесите название и перевод.*

1. р. Кия - а) скалистая река
 б) нельмовая река
 в) росомашья река
2. р. Китат - а) каменистая река
 б) бурная река
 в) новая река
3. хребет Тигиртыш - а) Поднебесные Зубья
 б) бесснежная гора
 в) крутая вершина
4. гора Темиртау - а) лосиная гора
 б) безлесная гора
 в) железная гора
5. гора Пустаг - а) голая гора
 б) гора-мать рек
 в) ледяная гора

«Птицы Кузбасса»*Впишите виды птиц в соответствии с вопросом.*

1. Каких птиц наших лесов в народе называют:

«вестником зимы» _____;

«лесным доктором» _____;

«акробатом» _____;

«зимними цветами» _____;

«подорожниками» _____;

«косачами» _____.

2. Птицы, которые способствуют распространению кедра _____

3. Как по косяку птиц определить стороны горизонта?

4. Какая птица выводит птенцов зимой? _____

5. Самые крупные птицы наших лесов:

«Растительный мир Кузбасса»

В предложениях написаны неверные утверждения. Замените название растений так, чтобы утверждения стали правильными.

1. Первый космонавт Ю.А.Гагарин позывным сигналом выбрал

2. Самый ядовитый гриб

3. Липа, береза и яблоня в Кузбассе цветут первыми ранней весной

4. Болотное растение клюква может заменить вату.

5. При расстройстве кишечника может помочь отвар ягод вишни.

«Животные Кузбасса»

Среди перечисленных животных подчеркните те виды, которые не водятся в Кузбассе.

Бобр, колонок, лось, волк, кабарга, бурый медведь, снежный барс, лемминг, рысь, марал, калан, зубр, землеройка, ласка.

«Вершины Кузбасса»

Соотнесите стрелкой названия горных вершин и их высоты.

г. Большой Таскыл 1549 м 1447 м

г. Крестовая 1570 м 1549 м

г. Большой Каным 1447 м 1872 м

г. Верхний Зуб 2178 м 2178 м

г. Патын	557 м	1630 м
г. Пустаг	567 м	1570 м
г. Барсук	1872 м	567 м
г. Мохнатая	1630 м	557 м

«Логические цепочки»

Определите принцип построения логической цепочки.

1. г. Кемерово – г. Щегловск,

г. Мариинск – _____

г. Л-Кузнецкий – _____

2. Л-Кузнецкий – З.М. Туснолобова,

Киселевск – _____

п. Тяжин – _____

3. Новокузнецк – КМК,

Кемерово – _____

Белово – _____

4. Новокузнецк – «Т-34»,

Юрга – _____

5. Кемерово – Томь,

Л-Кузнецкий – _____

6. Мариинск – писатель В.А. Чивилихин,

д.Марьевка – _____

г.Кемерово – _____

Итоговое тестирование
по разделу «Техника туризма»
«Комплексная туристская подготовка»
3 год обучения

1. СНАРЯЖЕНИЕ.

1.1. Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения?

- d. не менее 6 мм;
- e. не менее 8 мм;
- f. не менее 10 мм.

1.2. Что является двойной веревкой?

- a. сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви;
- b. две отдельные веревки;
- c. все перечисленное.

1.3. Где могут применяться карабины без муфт?

- c. для организации промежуточных точек страховки;
- d. для транспортировки груза;
- e. для организация страховки (самоохранки).

1.4. Какое суммарное количество шкивов может быть использовано в полиспасте?

- a. не должно превышать 4 штуки;
- b. не должно превышать 5 штук;
- c. не должно превышать 6 штук;
- d. не должно превышать 7 штук;

1.5. Вербкой какого диаметра должно производиться натяжение полиспастов?

- a. не менее 4 мм;
- b. не менее 6 мм;
- c. не менее 8 мм;
- d. не менее 10 мм.

1.6. Что можно использовать для блокировки грудной обвязки и беседки?

- d. веревка диаметром не менее 10 мм;
- e. двойная веревка диаметром не менее 6 мм;
- f. равнопрочная стропа;

1.7. Какая максимальная длина самостраховки должна быть у участника?

- a. 0,5 м;
- b. 1,5 м;
- c. 2 м.

1.8. В качестве чего могут быть использованы зажимы?

- a. в качестве средства для организации движения по перилам;
- b. в качестве элемента подключения полиспаста к натягиваемой веревке при организации перил;
- c. для организации самостраховки при подъеме и спуске по перилам.

1.10. При выполнении каких технических приемов участник НЕ должен находиться в рукавицах?

- e. при выполнении страховки;
- f. при работе с сопровождающей веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил и тонкого льда;
- g. торможение носилок, движущихся по навесной переправе;
- h. работа с веревкой при укладке бревна через преграду.

1.11. Чем можно заменить отсутствие рукавиц?

- d. перчатками из плотной ткани;
- e. ничем;
- f. полами штормовки (куртки).

1.12. При работе на этапе, с какого момента участник должен находиться в каске?

- d. с момента пристегивания участника к перильной веревке;

- e. при начале работы с веревкой;
- f. с момента пересечения границы этапа и до выхода из нее.

1.13. Чем обязательно должна быть оборудована каска?

- d. номером участника;
- e. названием команды;
- f. шнуром-каскаоулавливателем.

1.14. Что должен сделать участник в случае сползания или падения каски с головы?

- d. закончит движение по этапу и надеть каску;
- e. немедленно прекратить движение и надеть каску;
- f. продолжать движение по этапу.

1.15. Какой узел нельзя применять для связывания концов веревки?

- a. ткацкий;
- b. прямой;
- c. встречный;
- d. штыковой;
- e. академический.

1.16. Какой узел не является схватывающим?

- a. пруссик;
- b. австрийский;
- c. брамшкотовый;
- d. Бахмана.

1.17. Какие узлы требуют наличие контрольного узла?

- a. встречный;
- b. грейпвайн
- c. проводник-восьмерка;
- d. проводник;
- e. австрийский проводник.

1.18. Какой материал может использоваться для изготовления опорных петель?

- a. стропы;
- b. лямки от рюкзака;
- c. отрезки основной веревки диаметром не менее 10 мм;
- d. двойная веревка диаметром не менее 6 мм.

2. ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

2.1. Какое расстояние должно быть между страхующей и сопровождающей веревками при переправе первого участника вброд?

- a. не имеет значения;
- b. не менее $1/3$ ширины реки;
- c. не менее $1/2$ ширины реки.

2.2. Каким количеством участником должны удерживаться страховочная и сопровождающая веревки при переправе первого участника вброд?

- a. не менее двух человек на каждую веревку;
- b. не менее одного человека на каждую веревку;
- c. всего одним человеком.

2.3. Должны ли быть закреплены концы страхующей и сопровождающей веревок при переправе первого участника вброд?

- a. да;
- b. нет;

2.4. Куда крепятся страховочные и сопровождающие веревки при переправе первого участника вброд?

- a. в беседочный карабин;
- b. в грудное перекрестье участника;
- c. в скользящий карабин в боковую часть страховочного пояса.

2.5. Может ли участник, переправляющийся вброд первым, двигаться с рюкзаком?

- a. может;
- b. не может;
- c. может, но с пустым.

2.6. Как должна осуществляться переправа первого участника по тонкому льду?

- a. без лыж, руки вынуты из темляков лыжных палок;
- b. на лыжах, крепления расслаблены, руки вынуты из темляков лыжных палок;
- c. на лыжах, крепления застегнуты, руки в темляках лыжных палок.

2.7. При каком расстоянии от бревна до поверхности воды первому участнику, переправляющемуся через реку по бревну, должна быть обеспечена судейская страховка?

- a. 1 м;
- b. 2 м;
- c. 3 м;
- d. 4 м;

2.8. Может ли первый участник, переправляющийся через реку по бревну, двигаться сидя по бревну?

- a. может;
- b. не может;

2.9. Как должна быть организована страховка при переправе первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну?

- a. с рук;
- b. через опорную точку;
- c. через беседочный карабин страховочного пояса.

2.10. Куда подключается конец страховочной веревки при переправе первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну?

- a. в скользящий карабин в боковую часть страховочного пояса;
- b. в беседочный карабин страховочного пояса;
- c. в грудное перекрестье.

2.11. Должен ли быть закреплен конец страхующей веревки при переправе первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну ?

- a. да;
- b. нет.

2.12. При прохождении траверса слона может ли участник на командной страховке двигаться с рюкзаком?

- a. да;
- b. нет.

2.13. Кто осуществляет контроль за пристегиванием (отстегиванием) верхней судейской страховки?

- a. начальник дистанции;
- b. старший судья этапа;
- c. участник.

2.14. Что является перилами?

- a. вспомогательная веревка, используемая командой для преодоления препятствия;
- b. основная веревка, используемая командой для преодоления препятствия;
- c. равнопрочная стропа, используемая командой для преодоления препятствия.

2.15. Являются ли статически нагруженные перила из одинарной веревки, т.е. натянутые с помощью полиспаста, элементом перильной страховки?

- a. да;
- b. нет.

2.16. Сколько шкивов полиспаста (изменения направления) допускается при натяжении перильной страховки одинарной веревкой?

- a. 3;
- b. 2;
- c. 1;
- d. 0.

2.17. Разрешается ли удерживание перил на механических самосбросах?

- a. да;
- b. нет.

2.18. Что можно использовать для прикрепления полиспаста к рабочей (натягиваемой) веревке?

- a. зажимы;
- b. схватывающие узлы, выполненные из репшура диаметром 6 мм с наличием в рабочей части петли двух ветвей;
- c. схватывающие узлы, выполненные из репшура диаметром 6 мм с наличием в рабочей части петли четырех ветвей.

2.19. Что может находиться на перилах при начале движения участника по ним?

- a. распущенные блоки и полиспасты;
- b. средства крепления блоков и полиспастов к натягиваемым веревкам;
- c. все должно быть снято.

2.20. Что должен сделать участник при повреждении перильной веревки?

- a. закончить движение по этапу и заменить ее;

- b. пройти все дистанцию с ней до финиша;
- c. немедленно заменить веревку.

2.21. Какого диаметра должны быть сдергивающие веревки?

- a. не лимитируется;
- b. не менее 6 мм;
- c. не менее 10 мм.

2.22. Какого диаметра должны быть веревки для укладывания бревна?

- a. не лимитируется;
- b. не менее 6 мм;
- c. не менее 10 мм.

2.23. Сколько человек должны удерживать свободные концы усов-оттяжек при укладке бревна?

- a. всего 1;
- b. не менее 1 на каждый;
- c. не менее 2 на каждый.

2.24. Что должна сделать команда при НЕ попадании укладываемого бревна в указанный створ?

- a. попросит старшего судью этапа уложить бревно в створ;
- b. повторить прием еще раз;
- c. организовать страховку и начать переправу.

2.25. Каким карабином самостраховки должен быть подключен участник при движении по перилам вброд, по бревну через реку?

- a. от грудного перекрестья;
- b. беседочным;
- c. включенным в боковую часть страховочного пояса.

2.26. Какая должна быть длина самостраховки при движении по перилам вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду?

- a. любая;
- b. до 2 м;

с. перекрывается запястьем вытянутой руки.

2.27. Куда подключается сопровождающая веревка при движении по перилам через овраг (каньон)?

- а. в грудное перекрестье;
- б. в боковую часть страховочного пояса;
- с. в спусковое устройство.

2.28. Какое количество участников может находиться на перилах при движении по перилам вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду?

- а. сколько угодно;
- б. один;
- с. один участник + пострадавший с несущем.

2.29. Разрешается ли движение по навесной переправе на карабине, замыкающем страховочную систему?

- а. да;
- б. нет.

2.30. Назовите правильный порядок пристежки к навесной переправе.

- а. 1. беседочный карабин, 2. сопровождения, 3. ус самостраховки;
- б. произвольно;
- с. 1. ус самостраховки, 2. сопровождение, 3. беседочный карабин.

2.31. При превышении какого угла, навесная переправа считается наклонной?

- а. от 0° до 10° ;
- б. от 10° до 20° ;
- с. более 20° .

2.32. Как правильно осуществляется движение участника по наклонной навесной переправе вниз?

- а. головой вперед, без рукавиц;
- б. головой вперед, в рукавицах;

с. ногами вперед, в рукавицах.

2.33. Как осуществляется самостраховка участника при движении траверсом по перилам?

- а. коротким усом;
- б. ус должен превышать 1,5 м;
- с. беседочным карабином на перила.

2.34. Могут ли страховочные перила на траверсе использоваться участником как дополнительная точка опоры?

- а. да;
- б. нет.

2.35. Сколько человек может находиться на перилах при движении траверсом по перилам?

- а. сколько угодно;
- б. один;
- с. два, при наличии у обоих страховочных веревок.

2.36. Может ли участник при преодолении спуска по склону по перилам зажимать узел в кулаке?

- а. да;
- б. нет.

2.37. Как должна быть выполнена верхняя командная страховка?

- а. через спину участника, стоящего на самостраховке;
- б. через тормозное устройство, закрепленное на участнике, стоящем на самостраховке;
- с. через опорную точку.

2.38. Каким способом может осуществляться движение при подъеме по склону с верхней командой страховкой?

- а. любым способом;
- б. любым способом, страховочная веревка должна быть встегнута в беседочный карабин участника.

2.39. Разрешено ли вытягивание участника страховочной веревкой?

- a. да;
- b. нет.
- c. без особых усилий

2.40. Какую команду должен подать участник страхующему при подъеме по склону с верхней командной страховкой, чтобы использовать страховочную веревку в качестве дополнительной точки опоры для того, чтобы преодолеть сложный участок?

- a. «сделай перила»;
- b. «держи»;
- c. «закрепи».

2.41. Ниже какого уровня не должны провисать петли страхующей веревки?

- a. не ниже 5,5 м;
- b. не ниже 2 м;
- c. не ниже ступней страхуемого участника.

2.42. Что нужно иметь участникам при преодолении спуска по перилам (дюльфер)?

- a. верхнюю страховку;
- b. нижнюю страховку;
- c. сопровождение.

2.43. Что должен применять участник при спуске по перилам (дюльфер)?

- a. жумар;
- b. рифовый узел;
- c. восьмерку.

2.44. На каком расстоянии от точки крепления перил участник должен подключиться к ним?

- a. не более длины самостраховки;

в. любом расстоянии.

2.45. Может ли участник при спуске по перилам (дюльфер) выпускать перильную веревку из регулирующей руки?

- а. да;
- в. нет.

2.46. Что должен сделать участник при спуске по перилам (дюльфер) для того, чтобы освободить регулирующую руку?

- а. остановиться, встегнуть жумар;
- в. сдвоить веревку.

2.47. Где должна находиться перильная веревка при спортивном спуске?

- а. где угодно;
- в. за спиной;
- с. пропущена через грудной карабин.

2.48. На каком уровне вяжется петля на перильной веревки для подключения самостраховки участника при переправе маятником?

- а. не ниже ступней;
- в. не ниже колена;
- с. не ниже грудного перекрестья.

2.49. Допускается ли использовать схватывающий узел в качестве самостраховки к перилам при переправе маятником через овраг, ручей?

- а. да;
- в. нет.

2.50. Можно ли использовать зажимы для организации опорной точки на перилах при переправе маятником через овраг, ручей?

- а. нельзя;
- в. можно, но должны быть установлены не выше подключения самостраховки;
- с. можно, но должны быть установлены не ниже подключения самостраховки.

2.51. При преодолении какого препятствия первый участник может двигаться с рюкзаком?

- a. переправа по бревну;
- b. переправа вброд;
- c. переправа по тонкому льду;
- d. траверс склона (свободным лазанием);
- e. спуск по склону;
- f. подъем по склону (свободное лазание).

2.52. Можно ли транспортировать рюкзак со снаряжением по навесной переправе совместно с участником?

- a. нельзя;
- b. можно, но на длинной самостраховке;
- c. можно, подключенным к себе;
- d. можно, одетым на плечи, пояс рюкзака – застегнут.

2.53. Можно ли транспортировать груз на носилках (волокушах) совместно с пострадавшим?

- a. да;
- b. нет.

2.54. Что допускается положить пострадавшему под голову при транспортировке на носилках (волокушах)?

- a. медицинскую аптечку;
- b. бухту веревки;
- c. рюкзак с мягкими вещами;
- d. любой груз.

2.55. На каком этапе рюкзак транспортируется на одном плече?

- a. переправа вброд по перилам;
- b. по параллельным перилам;
- c. по навесной переправе;

2.56. Разрешается ли транспортировка груза участником, сопровождающим пострадавшего (при преодолении технических этапов)?

- a. да;
- b. нет.
- c. в исключительных случаях

2.57. Допускается ли при переправе по тонкому льду перетягивание груза?

- a. да;
- b. нет.

2.58. Может ли на этапах подъем (спуск) по склону груз находиться над участниками?

- a. да;
- b. нет.

2.59. Какая веревка должна быть подключена к грузу при его перебрасывании?

- a. страховочная;
- b. перильная;
- c. сопровождающая.

2.60. Каким количеством карабинов можно утяжелять веревку при переброске ее через препятствие?

- a. не более 2;
- b. не более 5;
- c. не более 10.

2.61. Можно ли ловить на лету веревку, перебрасываемую через препятствие?

- a. да;
- b. нет.

2.62. Может ли при работе в опасной зоне находиться не застрахованное снаряжение (лежать на земле)?

- a. да;
- b. нет.

2.63. Как осуществляется переправа участников по веревке с перилами (параллельным перилам)?

- a. беседочным карабином на нижнюю веревку и усом самостраховки на верхнюю;
- b. ногами на нижней веревке и беседочным карабином на верхнюю веревку;
- c. ногами на нижней веревке и усом самостраховки на верхнюю веревку.

2.64. При прохождении переправы по веревке с перилами (параллельные перила) какая веревка является страховочными перилами?

- a. нижняя;
- b. сопровождающая;
- c. верхняя.

2.65. Сколько участников может находиться на перилах при переправе по веревке с перилами (параллельные перила)?

- a. один;
- b. два;
- c. сколько угодно.

3. ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО

3.1. Что нельзя использовать в качестве полотна для носилок?

- a. веревку;
- b. штормовки;
- c. бинты.

3.2. Какие требования предъявляются к раме при изготовлении носилок?

- a. две продольных жерди по 2 м, три поперечных жерди по 0,6 м;

- b. две продольных жерди по 3 м, три поперечных жерди по 0,5 м;
- c. две продольных жерди по 2,5 м, три поперечных жерди по 0,7 м.

3.3. В скольких местах должен быть привязан пострадавший к носилкам?

- a. в одном, на уровне груди;
- b. в двух, на уровне груди и бёдер;
- c. в трех, один на уровне груди и два на уровне ног.

3.4. Обязательно ли при изготовлении волокуш использовать лыжи?

- a. да;
- b. нет.

3.5. Допускается ли в качестве волокуш использовать специальные конструкции из металла, пластика и т.п.?

- a. да;
- b. нет.

3.6. Какое минимальное количество участников могут транспортировать пострадавшего по пересеченной местности?

- a. 2 человека;
- b. 3 человека;
- c. 4 человека.

3.7. Как должен лежать пострадавший при транспортировке пострадавшего на участке спуска?

- a. головой вперед;
- b. ногами вперед;
- c. не важно.

3.8. Как должен лежать пострадавший при транспортировке пострадавшего на горизонтальном участке?

- a. головой вперед;
- b. ногами вперед;
- c. не важно.

3.9. Обязательна ли фиксация пострадавшего к носилкам при переправе пострадавшего вброд?

- a. да;
- b. нет.

3.10. Из веревки какого диаметра изготавливаются петли подвески носилок при транспортировке носилок по навесной переправе?

- a. 6 мм;
- b. 8 мм;
- c. 10 мм.

3.11. Какое количество карабинов необходимо для крепления носилок к навесной переправе?

- a. один;
- b. два;
- c. можно без карабинов.

3.12. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?

- a. головой вперед;
- b. ногами вперед;
- c. не важно.

3.13. Какое количество человек должно обеспечивать двухстороннее сопровождение пострадавшего по навесной переправе?

- a. по одному с каждой стороны;
- b. один с исходного берега, двое с целевого;
- c. по двое с каждой стороны.

3.14. В каком случае сопровождающая веревка выполняет функцию тормозной веревки (выдается через опору)?

- a. при горизонтальной переправе;
- b. при наклонной переправе;
- c. при крутонаклонной переправе.

3.15. Куда подключаются сопровождающие веревки при транспортировке пострадавшего по навесной переправе?

- a. в раму носилок;
- b. в элементы подвески носилок;
- c. в грудное перекрестье пострадавшего.

3.16. Можно ли использовать блоки и тележки в качестве транспортировочного устройства для транспортировке пострадавшего по навесной переправе?

- a. да;
- b. нет;

3.17. Укажите правильный порядок подключения носилок к перилам при переправе пострадавшего по навесной переправе?

- a. 1 - к перилам, 2 – блокировочная петля от опоры, 3 – самостраховка пострадавшего к страховочным перилам;
- b. 1 - блокировочная петля от опоры, 2 - к перилам, 3 – самостраховка пострадавшего к страховочным перилам;
- c. 1 – самостраховка пострадавшего к страховочным перилам, 2 - блокировочная петля от опоры, 3 - к перилам.

3.18. Что нельзя использовать для транспортировки пострадавшего на несущем (сопровождающем)?

- a. абалаковский пояс;
- b. бухту веревки;
- c. ледоруб;
- d. специально сшитую петлю.

3.19. Можно ли использовать на этапах подъем (спуск) для переноса пострадавшего его страховочную систему?

- a. да;
- b. нет.

3.20. При транспортировке пострадавшего на несущем (сопровождающем) на этапе подъем (спуск) обязательна ли блокировка пострадавшего и несущего (сопровождающего) между собой?

- a. да;
- b. нет.

3.21. При транспортировке пострадавшего на этапе подъем (спуск) по склону на несущем (сопровождающем) обязательно ли наличие верхней командной страховки?

- a. да;
- b. нет.

3.22. Куда крепится верхняя командная страховка при транспортировке пострадавшего на несущем (сопровождающем) на этапе подъем (спуск) по склону?

- a. в пострадавшего;
- b. в несущего (сопровождающего).

3.23. Допускается ли блокировка пострадавшего с несущем (сопровождающем) при транспортировки по бревну?

- a. допускается;
- b. допускается длинной самостраховкой;
- c. не допускается.

3.24. Через что должны выдаваться сопровождающие веревки при транспортировке пострадавшего на несущем (сопровождающем) по бревну с перилами?

- a. поясницу участников;
- b. опору;
- c. тормозное устройство, закрепленное на беседке участника.

3.25. Куда подключаются сопровождающие веревки при транспортировке пострадавшего на несущем (сопровожающем) по бревну с перилами?

- a. к карабину, скользящему по перилам;
- b. в боковую часть страховочного пояса сопровождающего;
- c. в грудное перекрестье пострадавшего.

3.26. Укажите правильное положение носилок при транспортировке пострадавшего на носилках на этапе подъем (спуск) с сопровождающим?

- a. вертикально, головой вверх;
- b. вертикально, головой вниз;
- c. горизонтально.

3.27. Через что может выдаваться двойная транспортировочная веревка при организации системы спуска пострадавшего на несущем (сопровожающем)?

- a. карабин;
- b. тормозное устройство;
- c. карабинный тормоз, закрепленный на беседке участника.

3.28. Разрешается ли использовать узел UIAA на двойной транспортной веревке в качестве тормозного устройства при организации системы спуска пострадавшего на несущем (сопровожающем)?

- a. да;
- b. нет.

3.29. Какой блокирующий узел должен быть завязан ниже тормозного устройства на транспортировочной веревке при организации системы спуска пострадавшего на несущем (сопровожающем)?

- a. схватывающий;
- b. австрийский схватывающий;
- c. узел Бахмана.

3.30. Какое минимальное количество человек должно выпускать транспортировочную веревку при организации системы спуска пострадавшего на несущем (сопровождающем)?

- a. 3
- b. 2
- c. 1

3.31. Допускается ли верхняя страховка одинарной веревкой при организации системы спуска пострадавшего на несущем (сопровождающем)?

- a. да;
- b. нет.

3.32. Могут использоваться зажимы при подключения полиспаста к транспортной веревке?

- c. да;
- d. нет.

3.33. Должны ли быть закреплены концы транспортной веревки при подъеме (спуске) пострадавшего.

- a. да;
- b. нет.

3.34. В чем должен находиться пострадавший при транспортировке на волокушах?

- a. накрыт пуховкой;
- b. в рюкзаке;
- c. в спальном мешке.

3.35. Обязан ли пострадавший находиться в каске при транспортировке на волокушах?

- a. да;
- b. нет.

3.36. Как подключаются волокуши к перилам при транспортировке пострадавшего в волокушах по тонкому льду?

- a. со стороны ног, за систему подтягов;
- b. со стороны головы, за систему подтягов;
- c. в обоих местах.

3.37. Как осуществляется сопровождение волокуш при транспортировке пострадавшего в волокушах по тонкому льду?

- a. с обеих сторон;
- b. только с целевого берега;
- c. только с исходного берега.

3.38. Должна ли быть у пострадавшего самостраховка на перила при транспортировке пострадавшего по тонкому льду?

- a. да;
- b. нет.

Карточка для обучающихся
к разделу «Техника туризма»
«Комплексная туристская подготовка»
3 год обучения

Дата	Возраст (лет)	Спортивная квалификация	Судейская квалификация	Ф.И.О.

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1.1		2.14		2.44		3.9	
1.2		2.15		2.45		3.10	

1.3		2.16		2.46		3.11	
1.4		2.17		2.47		3.12	
1.5		2.18		2.48		3.13	
1.6		2.19		2.49		3.14	
1.7		2.20		2.50		3.15	
1.8		2.21		2.51		3.16	
1.9		2.22		2.52		3.17	
1.10		2.23		2.53		3.18	
1.11		2.24		2.54		3.19	
1.12		2.25		2.55		3.20	
1.13		2.26		2.56		3.21	
1.14		2.27		2.57		3.22	
1.15		2.28		2.58		3.23	
1.16		2.29		2.59		3.24	
1.17		2.30		2.60		3.25	
2.1		2.31		2.61		3.26	
2.2		2.32		2.62		3.27	
2.3		2.33		2.63		3.28	
2.4		2.34		2.64		3.29	
2.5		2.35		2.65		3.30	
2.6		2.36		3.1		3.31	
2.7		2.37		3.2		3.32	
2.8		2.38		3.3		3.33	
2.9		2.39		3.4		3.34	
2.10		2.40		3.5		3.35	
2.11		2.41		3.6		3.36	
2.12		2.42		3.7		3.37	
2.13		2.43		3.8		3.38	

Время работы	Количество ошибочных ответов

№ ВОПРОС А	ВАШ ОТВЕ Т	ПРАВИЛЬНЫ Й ОТВЕТ	№ ВОПРОС А	ВАШ ОТВЕ Т	ПРАВИЛЬНЫ Й ОТВЕТ
1.1			2.44		
1.2			2.45		
1.3			2.46		
1.4			2.47		
1.5			2.48		
1.6			2.49		
1.7			2.50		
1.8			2.51		
1.9			2.52		
1.10			2.53		
1.11			2.54		
1.12			2.55		

1.13			2.56		
1.14			2.57		
1.15			2.58		
1.16			2.59		
1.17			2.60		
2.1			2.61		
2.2			2.62		
2.3			2.63		
2.4			2.64		
2.5			2.65		
2.6			3.1		
2.7			3.2		
2.8			3.3		
2.9			3.4		
2.10			3.5		
2.11			3.6		
2.12			3.7		
2.13			3.8		
2.14			3.9		
2.15			3.10		
2.16			3.11		
2.17			3.12		
2.18			3.13		
2.19			3.14		
2.20			3.15		
2.21			3.16		
2.22			3.17		
2.23			3.18		

2.24			3.19		
2.25			3.20		
2.26			3.21		
2.27			3.22		
2.28			3.23		
2.29			3.24		
2.30			3.25		
2.31			3.26		
2.32			3.27		
2.33			3.28		
2.34			3.29		
2.35			3.30		
2.36			3.31		
2.37			3.32		
2.38			3.33		
2.39			3.34		
2.40			3.35		
2.41			3.36		
2.42			3.37		
2.43			3.38		

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

№ ВОПРОСА	ВАРИАНТ ОТВЕТА	ПУНКТ РУКОВОДСТВА	№ ВОПРОСА	ВАРИАНТ ОТВЕТА	ПУНКТ РУКОВОДСТВА
1.1	с	1.1.1	2.44	а	2.15.6
1.2	с	1.1.4	2.45	б	2.15.7

1.3	b	1.2.3	2.46	b	2.15.8
1.4	a	1.3.3	2.47	b	2.16.2
1.5	d	1.3.5	2.48	c	2.17.1
1.6	a	1.4.4	2.49	a	2.17.2
1.7	c	1.5.1	2.50	b	2.17.3
1.8	a	1.6.2,1.6.3	2.51	e	2.18.1
1.9	b	1.7.2	2.52	a	2.18.2
1.10	b	1.7.3	2.53	b	2.18.4
1.11	c	1.8.2	2.54	c	2.18.4
1.12	c	1.8.3	2.55	a	2.18.5
1.13	b	1.8.4	2.56	b	2.18.7
1.14	d	1.9.1	2.57	a	2.18.9
1.15	c	1.9.1	2.58	b	2.18.10
1.16	d	1.9.3	2.59	c	2.18.12
1.17	c	1.10.2	2.60	a	2.18.14
2.1	c	2.1.1	2.61	b	2.18.14
2.2	a	2.1.2	2.62	b	2.18.15
2.3	b	2.1.3	2.63	c	2.19.1
2.4	c	2.1.5	2.64	c	2.19.2
2.5	b	2.1.6	2.65	a	2.19.4
2.6	b	2.2.6	3.1	c	3.1.1
2.7	c	2.3.5	3.2	c	3.1.2
2.8	a	2.3.6	3.3	b	3.1.7
2.9	b	2.4.1	3.4	a	3.1.8
2.10	c	2.4.2	3.5	a	3.1.9
2.11	a	2.4.3	3.6	a	3.2.2
2.12	b	2.5.3	3.7	b	3.2.3
2.13	c	2.6.1	3.8	a	3.2.4
2.14	b	2.7.1	3.9	b	3.2.5

2.15	b	2.7.4	3.10	c	3.3.3
2.16	c	2.7.5	3.11	b	3.3.4
2.17	b	2.7.7	3.12	b	3.3.6
2.18	c	2.7.8	3.13	c	3.3.9
2.19	c	2.7.9	3.14	b	3.3.10
2.20	c	2.7.10	3.15	b	3.3.11
2.21	a	2.8.1	3.16	a	3.3.12
2.22	c	2.9.2	3.17	c	3.3.14
2.23	b	2.9.2	3.18	c	3.4.1
2.24	b	2.9.4	3.19	b	3.4.2
2.25	c	2.10.1	3.20	a	3.4.3
2.26	c	2.10.2	3.21	a	3.4.7
2.27	a	2.10.4	3.22	b	3.4.8
2.28	b	2.10.7	3.23	c	3.5.3
2.29	b	2.11.1	3.24	b	3.5.5
2.30	c	2.11.3	3.25	a	3.5.6
2.31	b	2.11.6	3.26	c	3.6.5
2.32	c	2.11.6	3.27	b	3.7.1
2.33	a	2.12.1	3.28	a	3.7.1
2.34	a	2.12.4	3.29	c	3.7.2
2.35	b	2.12.5	3.30	c	3.7.3
2.36	b	2.13.4	3.31	a	3.7.4
2.37	c	2.14.2	3.32	a	3.8.5
2.38	a	2.14.6,2.14.7	3.33	a	3.8.8
2.39	b	2.14.8	3.34	c	3.9.1
2.40	c	2.14.9	3.35	a	3.9.2
2.41	c	2.14.9	3.36	b	3.10.1
2.42	a	2.15.1	3.37	a	3.10.2
2.43	c	2.15.4	3.38	a	3.10.3

Итоговое тестирование
по разделу «Экстремальные (Аварийные) ситуации в походе и в быту»
«Комплексная туристская подготовка»
3 год обучения
Способы подачи сигналов бедствия.



нужны медикаменты

нужны пища и вода

укажите направление следования

здесь можно безопасно сесть

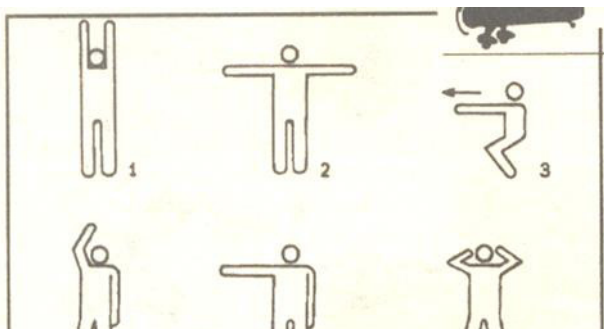
все в порядке

нет

да

не понял

требуется компас и карта



1. Прошу взять на борт
2. Требуется техническая помощь
3. Здесь удобно произвести посадку
4. Все в порядке
5. Вас понял, выполняю
6. Располагаю радиостанцией
7. Здесь приземляться опасно
8. Не могу двигаться, необходима медицинская помощь
9. Готов принять вымпел, письменное сообщение
10. Да
11. Нет

Карточка для обучающихся

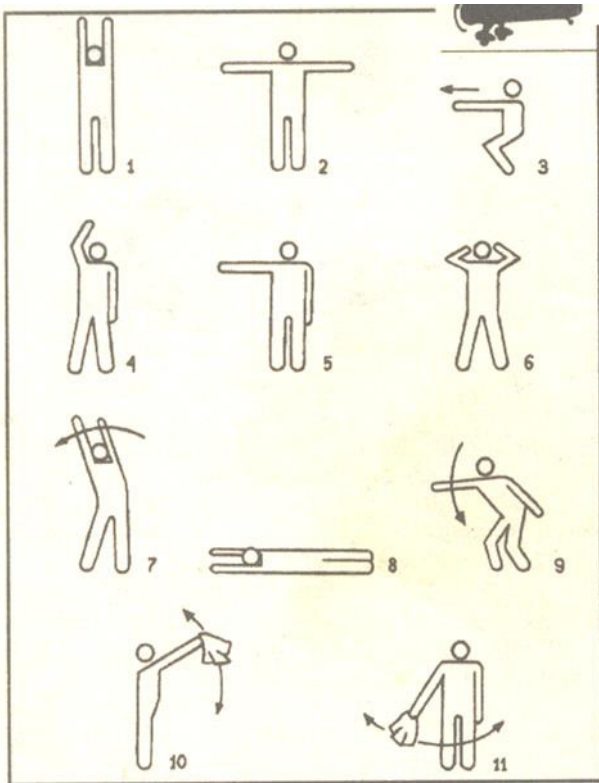
к разделу «Экстремальные (Аварийные) ситуации в походе и в быту»

«Комплексная туристская подготовка»

3 год обучения

Способы подачи сигналов бедствия.





1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

Итоговое тестирование
по разделу «Оказание первой доврачебной помощи»
«Комплексная туристская подготовка»
3 год обучения

1. Первая медицинская помощь при открытом переломе?

1. Концы сломанных костей совместить.
2. Убрать осколки костей и наложить на рану пузырь со льдом.
3. Наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности и дать покой больному.

2. Первая медицинская помощь при обморожении?

1. Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом.
2. Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье.
3. Сделать легкий массаж, растереть пораженное место одеколоном.

3. Чем характеризуется капиллярное кровотечение?

1. Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет яркую окраску.
2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.
3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

4. Чем характеризуется венозное кровотечение?

1. Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-красную окраску.
2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.
3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

5. Чем характеризуется артериальное кровотечение?

1. Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-красную окраску.

2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.

3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

6. Правильный способ остановки капиллярного кровотечения?

1. Наложение на рану давящей повязки.

2. Наложение на конечность жгута.

3. Резкое сгибание конечности в суставе.

7. Правильный способ остановки венозного кровотечения?

1. Наложение на рану давящей повязки.

2. Наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе.

8. Правильный способ остановки артериального кровотечения?

1. Наложение на рану давящей повязки.

2. Наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе.

9. Что необходимо сделать при потере сознания?

1. Искусственное дыхание.

2. Массаж сердца.

3. Освободить (санировать) дыхательные пути от инородных тел и рвотных масс.

10. По каким признакам судят наличии внутреннего кровотечения?

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

2. Пульс, высокая температура, судороги.

3. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания.

11. Для каких целей используется перманганат калия (марганцовка), находящихся в медицинской аптечке?

1. Наружно в водных растворах для полоскания рта, горла.
2. Наружно в водных растворах для промывания ран.
3. В водных растворах для промывания желудка.
4. Для всех указанных в пп. 1 и 2 целей.
5. Для всех указанных в пп. 1 и 3.

12. Как оказать первую помощь пострадавшему при сильном ушибе живота?

1. Уложить пострадавшего на спину, дать теплый чай и в этом положении транспортировать в ближайшее медицинское учреждение.
2. Провести противошоковые мероприятия, транспортировать в ближайшее медицинское учреждение в положении лежа на боку с согнутыми ногами.
3. Дать обезболивающие лекарства, уложить на живот и транспортировать в этом положении до ближайшего медицинского учреждения.

13. Какие признаки закрытого перелома костей конечностей?

1. Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности.
2. Конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей.
3. Синяки, ссадины на коже.

14. Какая повязка накладывается при повреждении затылка?

1. Крестообразная или пращевидная.
2. Спиральная.
3. Шапочка.

15. Как оказать помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела щелочными растворами?

1. Промыть пораженное место мыльным раствором или 2%-ным раствором столовой соды, наложить асептическую повязку.

2.Обработать пораженное место 1-2%раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку.

3.Промыть пораженное место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой материи.

16. Какая повязка накладывается при поражении лба?

1.Пращевидная.

2.Спиральная.

3.Шапочка.

17. Первая медицинская помощь при вывихе конечности?

1. Дать обезболивающие средства, вправить вывих и зафиксировать конечность.

2.Осуществить иммобилизацию поврежденной конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.

3.Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.

18. Как оказать первую медицинскую помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела кислотой?

1. Промыть пораженное место мыльным раствором или 2%-ным раствором столовой соды, наложить асептическую повязку.

2.Обработать пораженное место 1-2%раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку.

3.Промыть пораженное место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой материи.

19. В каком положении эвакуируется пострадавший с вывихом бедра?

1. В положении лежа.
2. В положении сидя.
3. Свободное положение.

20. В каком положении эвакуируется пострадавший с вывихом костей верхней конечности?

1. В положении сидя.
2. Свободное положение.
3. Свободное положение, при общей слабости – сидя или лежа.

21. Основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени?

1. Наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их.
2. Наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы.

22. Как правильно снять с пострадавшего рубашку при ранении левой руки?

1. Снять одежду с правой руки, а затем с левой.
2. Снять одежду с левой руки, затем с правой.

23. Для каких целей предназначен йод, находящийся в аптечки?

1. Для обработки кожи вокруг раны.
2. Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена.
3. При ожогах, вызванных щелочью.

24. Какой материал может быть использован в качестве шины?

- 1.Ткань.
- 2.Бинт, вата.
- 3.Кусок доски.

25. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?

- 1.Не более получаса.
- 2.Не более 2 часов.
- 3.Не более часа.

26. Что необходимо сделать для освобождения дыхательных путей пострадавшего?

- 1.Поднять повыше голову.
- 2.Подложить под плечи что-нибудь и максимально запрокинуть голову.
- 3.Открыть рот пострадавшему.

27. Как транспортировать пострадавшего с проникающим ранением грудной клетки?

- 1.Лежа на животе.
- 2.Лежа на спине.
- 3.Лежа на спине с приподнятой верхней частью туловища.

28. Основные правила наложения транспортной шины при переломе бедренной кости в нижней трети?

- 1.Наложить одну шину от стопы до середины бедра.
- 2.Наложить две шины, одну от стопы до подмышечной впадины, другую от стопы до паха.
- 3.Наложить две шины, от стопы до конца бедра.

29. Как оказать первую медицинскую помощь при переломе костей таза?

1. Придать пострадавшему полусидячее положение, наложить тугую повязку.
2. Уложить пострадавшего на ровную жесткую поверхность, согнуть и развести коленные суставы и подложить под них валик из одежды или другого заменяющего ее материала.
3. Уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, к местам повреждения приложить грелку или пузырь со льдом или холодной водой.

30. Как правильно надеть на пострадавшего рубашку, пиджак при ранении руки?

1. Одежду надевают сначала на больную руку, а затем на здоровую.
2. Одежду надевают на обе руки одновременно.
3. Одежду надевают сначала на здоровую, а затем на больную руку.

31. Как оказать на месте происшествия первую помощь при простой и неглубокой ране?

1. Наложить стерильную повязку.
2. Промыть рану лекарствами.
3. Обработать края раны йодом и наложить стерильную повязку.

32. Какие признаки открытого перелома?

1. Сильная боль, припухлость мягких тканей, деформация конечности.
2. Сильная боль, деформация конечности, поврежден кожный покров.
3. Синяки, ссадины на коже.

33. Какие приемы первой медицинской помощи применяются при внутреннем кровоизлиянии или подозрении на него?

1. Наложить на поврежденную поверхность грелку со льдом или прохладную повязку, обеспечить покой.
2. Дать холодной воды.

3. Дать горячего чаю.

34. Назовите основные правила оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударах?

1. Как можно быстро перенести пострадавшего в тень, уложить на спину (голова должна быть ниже туловища), сделать растирание в области сердца.
2. Поместить пострадавшего в тень или в прохладное помещение, раздеть, уложить на спину, сделать холодные компрессы, положить под голову валик, обеспечить достаточный доступ свежего воздуха.
3. Усадить пострадавшего в тень, напоить холодным напитком, наложить холодный компресс на грудь.

35. Назовите основные правила оказания первой помощи при сотрясении мозга?

1. Уложить пострадавшего на спину, подложить под голову валик и дать теплое питье.
2. Уложить пострадавшего на бок или спину со склоненной набок головой и транспортировать в этом положении в лечебное учреждение.
3. Положить пострадавшего на спину или в положение полулежа со склоненной набок головой.

36. Какая повязка накладывается на голеностопный сустав при его повреждении?

1. Спиралевидная.
2. Колосовидная.
3. Восьмиобразная.

37. Какое кровотечение считается наиболее опасным?

1. Капиллярное.
2. Венозное.

3. Артериальное.

38. Что надо предпринять для оказания первой помощи при поражении электрическим током?

1. Освободить пострадавшего от действия тока, если он в сознании, уложить в сухом и теплом месте, принять необходимые меры для облегчения дыхания, обеспечить доступ свежего воздуха, на обожженные участки наложить стерильную повязку. При отсутствии признаков жизни проводить искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
2. Освободить пострадавшего от действия тока, если он в сознании, дать обильное холодное питье, можно кофе. При потере сознания сделать искусственное дыхание.
3. Освободить пострадавшего от действия тока и срочно транспортировать в ближайшее медицинское учреждение.

39. Как наложить шину при переломе пальцев и кисти?

1. По ладонной поверхности предплечья от начала пальцев до локтевого сгиба.
2. С обеих сторон кисти и прибинтовать.
3. По ладонной стороне предплечья от начала пальцев до плечевого сустава.

40. Какая повязка накладывается при повреждении пальца?

1. Крестообразная.
2. Спиральная.
3. Працевидная.

41. В каком положении необходимо эвакуировать пострадавшего с вывихом костей в суставах верхних конечностей?

1. В положении сидя.
2. В положении лежа.
3. Свободное положение, при общей слабости – сидя или лежа.

42. Назовите основные правила оказания первой медицинской помощи при травматическом шоке.

1. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Снять одежду ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.

2. Уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок.

3. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности (первичное реанимационное пособие). Временная остановка кровотечения. Борьба с болью (иммобилизация). Закрытие ран стерильными (чистыми) повязками. Придание пострадавшему наиболее удобного положения (функциональная укладка). Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.

43. Где проводится надавливание на грудную клетку при закрытом массаже сердца?

1. Слева от грудины.
2. Справа от грудины.
3. На нижнюю треть грудины.

44. Какие лекарственные препараты являются обезболивающими?

1. Анальгин, Панадол.
2. Димедрол, валериана.
3. Фталазол, пенициллин.

45. Какой должна быть транспортная шина?

- 1.С возможностью фиксации только места перелома.
- 2.С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.
- 3.С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов.

46. При коллапсе (потере сознания и понижения артериального давления без кровотечения) необходимо:

- 1.Пострадавшего уложить так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать обезболивающее.
- 2.Пострадавшего уложить так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать успокоительное средство.
- 3.Пострадавшего уложить так, чтобы его ноги были выше уровня головы.

47. Как оказать ПМП при открытом переломе?

- 1.Концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности.
- 2.Погрузить обнаженные костные отломки в рану, наложить на рану стерильную повязку и пузырь со льдом, дать обезболивающие лекарства и обеспечить покой конечности.
- 3.Осуществить правильную иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную повязку, дать обезболивающие лекарства и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

48. Пострадавший находится без сознания. Дыхание, пульс отсутствуют. Ваши действия?

- 1.Вызвать «03» и ждать прибытия «скорой помощи».
- 2.Позвонить «03», делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
- 3.Положить пострадавшего в благоприятную позу, сделать перевязку, дать обезболивающее средство.

49. При транспортировке с переломом позвоночника пострадавший должен находиться в положении:

1. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении на животе (с валиком под верхнюю часть туловища) или на спине (с валиком в поясничном отделе).
2. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении на животе с приподнятым концом.
3. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении на животе с опущенным головным концом.

50. В каком положении эвакуируется пострадавший с вывихом нижней челюсти?

1. В положении лежа.
2. В положении сидя.

51. Для чего в аптечке предназначен 10% водный раствор аммиака (нашатырный спирт)?

1. Для обработки ран.
2. Для наложения согревающего компресса.
3. Для вдыхания при обмороке и угаре.

52. Прекардиальный удар наносят:

1. По левой стороне грудной клетки, рядом с грудиной.
2. В область нижней трети грудины на 2-4см выше мечевидного отростка.
3. По мечевидному отростку грудины.

53. Как оказать помощь пострадавшему при проникающем ранении грудной клетки?

1. Наложить повязку, уложить раненого на живот и транспортировать в больницу.
2. На место ранения приложить грелку (пузырь) со льдом.
3. Закрыть рану липким пластырем или воздухонепроницаемым материалом и наложить тугую повязку.

54. Комплекс сердечно-легочной реанимации включает в себя:

1. Прекардиальный удар, искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.
2. Измерение артериального давления, удар по спине между лопатками.
3. Удар по левой половине грудной клетки, наложение на рану стерильных повязок, наложение шин.

55. Как оказать помощь пострадавшему с болями в области сердца?

1. Дать принять одну таблетку анальгина или аспирина.
2. Дать понюхать нашатырного спирта.
3. Дать принять под язык таблетку валидола или нитроглицерина, дать внутрь 15 капель корвалола в 50 мл воды.

56. Как оказать помощь, если у человека поднялась температура выше 39⁰С?

1. Уложить больного, дать 15 капель корвалола в 50 мл воды.
2. Уложить больного, к голове приложить охлаждающий пакет-контейнер, дать таблетку аспирина.

57. В каких случаях применяется энтеродез или уголь активированный, находящийся в аптечке?

1. При болях в животе.
2. При высокой температуре.

3. При отравлении.

58. Для чего применяется раствор сульфацила натрия, находящийся в аптечке?

1. Для промывания ран.
2. Смочить салфетку и приложить для стерилизации обожженной поверхности.
3. При травме глаза или попадании инородных тел промыть глаз водой и закапать 3-5 капель раствора сульфацила натрия.

59. Признаки отравления угарным газом?

1. Слабость, тошнота, рвота, головокружение, покраснение кожных покровов.
2. Слабость, головокружение, побледнение кожных покровов.
3. Головная боль, повышение температуры тела, боли в животе.

60. Как оказать помощь пострадавшему, если он в состоянии обморока?

1. Положить пострадавшего на спину, под голову подложить валик из одежды, дать понюхать нашатырный спирт.
2. Положить пострадавшего, приподнять ноги, расстегнуть тесную одежду, дать понюхать нашатырный спирт.

61. Как оказать помощь при ожоге кипятком?

1. Смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку.
2. Промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющие средства.
3. Обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку.

62. Как влияет утомление на внимание и реакцию?

1. Внимание снижается, а реакция не изменяется.

2. Реакция снижается, а внимание усиливается.

3. Внимание и реакция снижаются.

63. Как правильно оказать помощь пострадавшему с переломом плечевой кости?

1. Подвесить руку на косынке, дать обезболивающее средство.

2. Прибинтовать руку к туловищу.

3. В подмышечную область подложить валик, согнуть руку в локтевом суставе и наложить шину от здорового надплечья до кончиков пальцев, дать обезболивающее средство.

64. Как начинать бинтование грудной клетки при ее ранении?

1. На выдохе с нижних отделов грудной клетки.

2. На вдохе с середины грудной клетки.

3. На выдохе от подмышечных ямок.

65. Как наложить транспортную шину при переломе костей предплечья?

1. От кончиков пальцев до локтевого сустава.

2. От кончиков пальцев до верхней трети плеча.

3. От лучезапястного сустава до верхней трети плеча.

66. Чтобы уменьшить приток крови при кровотечении из раны на конечностях пострадавшего, надо:

1. Пострадавшего посадить.

2. Уложить пострадавшего, конечность приподнять.

3. Пострадавшего поставить на ноги.

67. Для чего используется травматическая повязка МАГ с диоксидином, находящаяся в аптечке?

1. Для остановки кровотечения.

2. Для промывания загрязненных ран.
3. Для уменьшения боли при переломах.

68. Как оказать помощь при ожогах 1 степени?

1. Вскрыть пузырь, положить мазевую повязку.
2. Не вскрывать пузыри, обработать кожу 5% спиртовым раствором йода.
3. Охладить обожженную поверхность, не вскрывать пузыри, наложить стерильную ватно-марлевую повязку.

69. Как оказать помощь пострадавшему при переломе ключицы?

1. Наложить две шины на плечо.
2. Прибинтовать руку к груди.
3. Наложить марлевую повязку Дезо.

70. Какое средство из аптечки нужно применять при стрессовой реакции?

1. Развести в 50 мл воды 30 капель корвалола и дать выпить больному.
2. Дать больному под язык таблетку валидола.
3. Дать больному таблетку анальгина.

71. Где надо определить пульс, если пострадавший без сознания?

1. На лучевой артерии.
2. На бедренной артерии.
3. На сонной артерии.

72. Как правильно наложить повязку при открытом пневмотораксе?

1. Наложить асептическую повязку на рану.
2. На рану наложить стерильную салфетку, накрыть ее воздухо-непроницаемым материалом и забинтовать.
3. Наложить тугую повязку.

73. Какие средства из аптечки можно применить для уменьшения боли при переломе?

- 1.Валидол.
- 2.Анальгин и охлаждающий пакет-контейнер.
- 3.Энтеродез.

74. Какие признаки клинической смерти?

- 1.Отсутствие сознание, судороги, выделение пены изо рта.
- 2.Отсутствие сознания, дыхания, пульса на сонной артерии, широкие зрачки.

75. Можно давать пить пострадавшему при ранении живота?

- 1.Нет.
- 2.Можно.
- 3.Только маленькими глотками.

76. Что можно использовать в качестве кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?

- 1.Бинт.
- 2.Вепевку.
- 3.Закрутку из полосы материи.

77. Как оказать помощь пострадавшему при переломе костей черепа?

- 1.Уложить пострадавшего набок, голову зафиксировать уложенным вокруг нее валиками из одежды.
- 2.Уложить пострадавшего на спину, дать теплое питье, на голову положить компресс.
- 3.Уложить пострадавшего на спину, под ноги положить валик.

78. Какая повязка накладывается на бедро?

1. От коленного сустава до подмышечной впадины.
2. Одна шина с наружной стороны от стопы до подмышечной впадины, вторая – от стопы до места перелома.
3. Одна шина с наружной стороны от стопы до подмышечной впадины, вторая – от стопы до паха.

79. Каковы признаки вывиха в суставе?

1. Боль, изменение формы сустава, неправильное положение конечности, отсутствие движений в суставе.
2. Боль, припухлость, патологическая подвижность.
3. Боль, покраснение кожных покровов, припухлость, высокая температура.

80. Как произвести иммобилизацию голени при отсутствии шинирующего материала?

1. Обложить голень валиками из одежды.
2. Прибинтовать к здоровой ноге.
3. Туго забинтовать.

81. В каком положении транспортировать пострадавшего с переломами ребер и грудины?

1. Лежа на боку.
2. Лежа на спине.
3. Полусидя.

82. Для чего нужна S-образная трубка в аптечке?

1. Для фиксации нижней челюсти при переломе.
2. Чтобы напоить пострадавшего.
3. Для проведения сердечно-легочной реанимации.

83. Укажите правильный ритм проведения реанимации, если в оказании помощи участвуют 2 человека?

1. Одно вдувание воздуха, пять надавливаний на грудину.
2. Два вдувания воздуха, пятнадцать надавливаний на грудину.
3. Три вдувания воздуха, двадцать надавливаний на грудину.

84. Какая иммобилизация нужна при переломе лопатки?

1. Наложить шину.
2. Тугая повязка.
3. Подвесить руку на косынку.

85. Для чего нужен в аптечке эластичный бинт?

1. Для фиксации иммобилизирующих шин.
2. Для наложения пращевидной повязки.
3. Для фиксации перевязочного материала при ранении пальцев, кисти.

86. Как оказать помощь при попадании в дыхательные пути инородного тела?

1. Открыть рот и осторожно удалить инородное тело.
2. Прополоскать горло слабым раствором марганцовки.
3. Наклонить пострадавшего и резко похлопать ладонью между лопатками.

87. Нужно ли снимать одежду с пострадавшего при переломе ноги для наложения иммобилизирующей шины?

1. Да.
2. Нет.

88. По каким признакам можно определить перелом ребер?

1. Боль, припухлость с красно-синюшным оттенком.

2. Боль, усиливающаяся при кашле, движении, глубоком вдохе.
3. Кашель, боль при дыхании, повышение температуры тела.

89. Как транспортировать пострадавшего при переломе нижней челюсти?

1. Лежа на животе.
2. Лежа на спине.
3. Сидя.

90. Укажите правила выполнения реанимации, если в оказании участвует один человек?

1. Одно вдувание воздуха, пять надавливаний на грудину.
2. Два вдувания воздуха, пятнадцать надавливаний на грудину.
3. Три вдувания воздуха, двадцать надавливаний на грудину.

91. Каковы признаки термического ожога 1 степени?

1. Покраснение и отек кожи с образованием пузырей.
2. Покраснение и отек кожи, жгучая боль.
3. Покраснение кожи, сильный зуд.

92. Как оказать помощь пострадавшему с переломом костей стопы?

1. Наложить 8-образную повязку.
2. Наложить шину от кончиков пальцев до коленного сустава.
3. Наложить тугую повязку.

93. Какая повязка накладывается на нижнюю треть предплечья?

1. Крестообразная.
2. Спиральная.
3. Циркулярная.

94. Что нужно сделать для свободного прохождения воздуха в легкие при проведении реанимации?

1. Расстегнуть одежду, подложить валик под голову.
2. Подложить валик под лопатки.
3. Выполнить тройной прием Сафара: запрокинуть голову, выдвинуть нижнюю челюсть, открыть рот.

95. Какой степени тяжести ожог, если на обожженной поверхности появились пузыри, наполненные прозрачной жидкостью?

1. Первой степени.
2. Второй степени.
3. Третьей степени.

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

по разделу «Оказание первой доврачебной помощи»

«Комплексная туристская подготовка»

3 год обучения

1.3; 2.2; 3.3; 4.2; 5.1; 6.1; 7.1; 8.2; 9.3; 10.1;

11.4; 12.2; 13.1; 14.1; 15.1; 16.1; 17.2; 18.2; 19.1; 20.3;

21.2; 22.1; 23.1; 24.3; 25.2; 26.3; 27.3; 28.2; 29.2; 30.1;

31.3; 32.2; 33.1; 34.2; 35.2; 36.3; 37.3; 38.1; 39.1; 40.2;

41.3; 42.3; 43.3; 44.1; 45.3; 46.3; 47.3; 48.2; 49.1; 50.2;

51.3; 52.2; 53.3; 54.1; 55.3; 56.2; 57.3; 58.3; 59.1; 60.2;

61.2; 62.3; 63.3; 64.1; 65.2; 66.2; 67.2; 68.3; 69.3; 70.1;

71.3; 72.2; 73.2; 74.2; 75.1; 76.3; 77.1; 78.3; 79.1; 80.2;

81.3; 82.3; 83.1; 84.3; 85.3; 86.3; 87.2; 88.2; 89.3; 90.2;

91.2; 92.2; 93.3; 94.3; 95.2

Карточка для обучающихся
к разделу «Оказание первой доврачебной помощи»
«Комплексная туристская подготовка»
3 год обучения

Дата	Возраст (лет)	Спортивная квалификация	Судейская квалификация	Ф.И.О.

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1		31		61		91	
2		32		62		92	
3		33		63		93	
4		34		64		94	
5		35		65		95	
6		36		66			
7		37		67			
8		38		68			
9		39		69			

10		40		70			
11		41		71			
12		42		72			
13		43		73			
14		44		74			
15		45		75			
16		46		76			
17		47		77			
18		48		78			
19		49		79			
20		50		80			
21		51		81			
22		52		82			
23		53		83			
24		54		84			
25		55		85			
26		56		86			
27		57		87			
28		58		88			
29		59		89			
30		60		90			

Время работы	Количество ошибочных ответов

№ ВОПРОС А	ВАШ ОТВЕ Т	ПРАВИЛЬНЫ Й ОТВЕТ	№ ВОПРОС А	ВАШ ОТВЕ Т	ПРАВИЛЬНЫ Й ОТВЕТ
1			49		
2			50		
3			51		
4			52		
5			53		
6			54		
7			55		
8			56		
9			57		
10			58		
11			59		
12			60		
13			61		
14			62		
15			63		
16			64		
17			65		
18			66		
19			67		
20			68		
21			69		
22			70		
23			71		
24			72		
25			73		

26			74		
27			75		
28			76		
29			77		
30			78		
31			79		
32			80		
33			81		
34			82		
35			83		
36			84		
37			85		
38			86		
39			87		
40			88		
41			89		
42			90		
43			91		
44			92		
45			93		
46			94		
47			95		
48					

**Календарный учебный график
программы «комплексная туристская подготовкат»
туристско - краеведческой направленности
2023-2024 учебный год**

1. Адрес места осуществления образовательного процесса

652840, Кемеровская область, город Мыски, улица Лермонтова, дом 2.
МБODO Станция туристов.

2. Продолжительность учебного года

Круглогодично. Данная программа может быть реализована в летний каникулярный период дни школьных каникул в течении учебного года.

Начало учебного года 01.09.2023 г.

Окончание учебного года 30.05.2024 г.

Количество учебных недель: 36 недель.

3. Режим занятий 3 раза в неделю по 3 часа

Объем программы рассчитан на 972 часа.

Продолжительность учебных занятий - 45 минут, перерыв между учебными часами - 10 минут. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДО Станция туристов. Форма обучения – очная. В период каникул работа может осуществляться по отдельному расписанию.

4. Праздничные дни

4 ноября - День народного единства.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января - Новогодние каникулы.

23 февраля - День Защитника Отечества.

8 марта - Международный женский день.

1 мая - Праздник весны и труда.

9 мая - День Победы.

12 июня - День России.

Приложение 5

Календарный план воспитательной работы

МБОУ ДО Станция туристов

на 2023-2024 учебный год

*2023 год - Год педагога и наставника
академии наук*

2024 год - Год Российской

**Модуль «Гражданское и патриотическое воспитание, формирование
Российской идентичности»**

№ п/ п	Наименование мероприятия	Форма проведени я	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственный
1.	День солидарности в борьбе с терроризмом «Имя трагедии -Беслан»	Всероссий ская акция	3 сентября 2023 г	обучающиеся 10-15 лет	Сяткина Н.А. заместитель дирек по УВР, педагоги дополнительного образования
2.	Познавательльно- развлекательная программа к Дню народного единства «Мы разные-в этом наше богатство, мы вместе-в этом наша сила»	КТД	4 ноября 2023 г	обучающиеся 5-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель дирек по УВР, педагоги дополнительного образования
3.	Международный день толерантности «Возьмитесь за руки друзья!»	КТД	13 ноября 2023 г	обучающиеся 10-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель дирек по УВР, педагоги дополнительного образования
4.	Спортивно- оздоровительные походы с обучающимися по программе «Вершины воинской славы»	акция	декабрь, январь, март	обучающиеся 9-18 лет	Репин В.А. директор, педагоги дополнительного образования

5.	Познавательное мероприятие «Подвиг твой бессмертен»	Патриотический урок с мультимедийной презентацией	декабрь 2023 г	обучающиеся 9-18 лет	Репин В.А. директор, Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР педагоги дополнительного образования
6.	Урок истории «Дети блокадного Ленинграда»	Беседа с просмотром презентации о встрече с жительницей блокадного Ленинграда	27 декабря 2023 г	обучающиеся 9-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
7.	День героев Отечества	Выставки-передвижки артефактов с мест экспедиции и поискового отряда	9 декабря 2023 г	обучающиеся 7-18 лет	Репин В.А. директор Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР

		«Гвардеец »			
8.	День вывода советских войск из Афганистана «Афганистан незаживающая рана»	Встреча с участника ми событий	15 февраля 2024 г	обучающиеся 12-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель дирек по УВР, педагоги дополнительного образования
9.	Муниципальный этап областного конкурса на знание государственной символики России и Кузбасса	Творчески й конкурс	1-25 марта 2024 г	обучающиеся 10-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель дирек по УВР, педагоги дополнительного образования
10	Мероприятие, посвященное празднованию Победы «Этот день мы приближали как могли»	Урок мужества с просмотром м видеопрезентации	3-15 мая 2024 г	обучающиеся 9-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель дирек по УВР, педагоги дополнительного образования
11	Всероссийская акция «Георгиевская ленточка»	акция	7-9 мая 2024 г	обучающиеся 9-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель дирек по УВР, педагоги дополнительного образования
12	Мероприятие, посвященное труженикам тыла «Цветы ветеранам»	Адресные встречи	1-15 мая 2024 г	обучающиеся 14-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель дирек по УВР, педагоги

					дополнительного образования
13	Мероприятие, посвященное Дню призывника	Встреча с выпускниками МБОУ ДО Станция туристов	апрель, октябрь	обучающиеся 14-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
14	День памяти и скорби	Митинг	22 июня 2024 г	обучающиеся 9-18 лет, родители (законные представители)	Репин В.А. директор Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
15	День России	Акция	12 июня 2024 г	обучающиеся 9-18 лет, родители (законные представители)	Репин В.А. директор Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
16	День государственного флага Российской Федерации	Акция	22 августа 2024 г	обучающиеся 9-18 лет, родители (законные представители)	Репин В.А. директор Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
17	«Государственные символы России»	классный час с мультимед	12 декабря 2024 г	обучающиеся 6-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги

		ийной презентацией			дополнительного образования
18	Спортивно-оздоровительный праздник «Среди нехоженых дорог-одна твоя!»	спортивные соревнования	27 сентября 2024 г	обучающиеся 9-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
19	Областной слет «Юных пожарных (спасателей)»	спортивные соревнования	27 сентября 2023 г	обучающиеся 14-16 лет	Вершинина И.В. заместитель директора по БЖ
20	Спортивно-оздоровительный праздник для младших школьников «Вместе весело шагать по просторам»	спортивные соревнования, конкурсы	29 октября 2023 г	обучающиеся 7-10 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
21	Областная акция «Люби и знай родной Кузбасс»	акция	1-5 ноября 2023 г	обучающиеся 12-16 лет	Репин В.А., Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
22	Муниципальный этап областного конкурса «Юный краеведческий конкурс	краеведческий конкурс	до 25 ноября 2023 г	обучающиеся 12-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги

	экскурсовод Кузбасса»				дополнительного образования
23	Краеведческое мероприятие «Живи, Кузнецкая земля!»	конкурс	до 25 ноября 2023 г	обучающиеся 12-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель дирек по УВР, педагоги дополнительного образования
24	Военно-спортивная игра для младших школьников «Зарничка»	спортивны е соревнова ния	26 февраля 2024 г	обучающиеся 7-10 лет	Репин В.А. директ Сяткина Н.А. заместитель дирек по УВР, педагоги дополнительного образования
25	Муниципальное Первенство «Отчизны верные сыны»	спортивны е соревнова ния	28 мая 2024 г	обучающиеся 14-17 лет	Репин В.А. директ Вершинина И.В. заместитель дирек по БЖ
26	«День пожарной охраны»	тематичес кий урок, встреча с просмотро м презентац ий	30 апреля 2024 г	обучающиеся 10-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель дирек по УВР, педагоги дополнительного образования
27	Муниципальные соревнования «Школа безопасности»	спортивны е соревнова ния	28 мая 2024	обучающиеся 10-15 лет	Репин В.А. директ Вершинина И.В. заместитель дирек по БЖ, педагоги

					дополнительного образования
--	--	--	--	--	--------------------------------

Модуль «Духовное и нравственное воспитание»

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприяти я	Ответственные
1.	День знаний	День открытых дверей, встречи, презентации	1 сентября 2023 г	обучающиеся 7-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УО педагоги дополнительно образования
2.	День учителя	Встреча с ветеранами педагогическо го труда, концерт	5 октября 2023 г	обучающиеся 14-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УО педагоги дополнительно образования
3.	Международный день пожилых людей	адресные встречи	1 октября 2023 г	обучающиеся 12-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УО педагоги дополнительно образования
4.	День матери России «Загляните в мамины глаза»	праздники, выставки, конкурсы	28 ноября 2023 г	обучающиеся 7-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УО педагоги

		рисунков, концерты			дополнительно образования
5.	Международный день инвалида «Вместе, дружно с оптимизмом - за здоровы образ жизни»	спортивные соревнования	3 декабря 2023 г	обучающиес я 10-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УИ педагоги дополнительно образования
6.	Международный женский день «Ты одна такая любимая, родная»	литературный час, фотоконкурс, конкурс рисунков	5 марта 2024 г	обучающиес я 7-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УИ педагоги дополнительно образования
7.	День космонавтики «Тайны звездных миров»	конкурс рисунков, мастер- класс	12 апреля 2024 г	обучающиес я 7-12 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УИ педагоги дополнительно образования
8.	День славянской письменности и культуры «Географический маршрут Кирилла и Мефодия»	викторина	24 мая 2024 г	обучающиес я 10-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УИ педагоги дополнительно образования
9.	День семьи любви и верности	беседа с презентацией	8 июля 2024 г	обучающиес я 10-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УИ

					педагоги дополнительного образования
10.	Поисково-исследовательская деятельность по сбору материалов для участия в муниципальном конкурсе исследовательских работ	конкурс	сентябрь-март 2023 - 2024 г.г.	обучающиеся 12-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования

Модуль «Интеллектуальное воспитание»

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственные
1.	День науки «Юный техник»	мастер-класс	14 ноября 2023 г	обучающиеся 9-12 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
2.	Интеллектуальный марафон «Чему учат в школе»	интеллектуальная игра	14 января 2024 г	обучающиеся 9-10 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
3.	«Войдем в книгу мир вместе»	экскурсия в библиотеку	11 марта 2024 г	обучающиеся 10-12 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора

					по УВР, педагоги дополнительного образования
4.	Международный день распространения грамотности	беседа, видеопрезентация	8 сентября 2023 г	обучающиеся 9-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
5.	«Ума палата»	интеллектуальное лото	8 декабря 2023 г	обучающиеся 12-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования

Модуль «Приобщение к культурному наследию»

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственный
1.	Православные традиции	экскурсия, беседа, выставка	28 марта 2024 г	обучающиеся 10-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
2.	«В русской речи все мое»	интеллектуальная игра	22 апреля 2024 г	обучающиеся 12-15 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги

					дополнительн о образования
3.	«Секреты и тайны народных ремесел»	час сообщение, презентация	15 декабря 2023 г	обучающ иеся 12-15 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагог дополнительн о образования
4.	Мастерская Деда мороза	мастер-класс	5-26 декабря 2023 г	обучающ иеся 9-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагог дополнительн о образования
5.	«Рождественские волшебные мгновенья»	посиделки	14 декабря 2023 г	обучающ иеся 12-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагог дополнительн о образования
6.	«Как на масляной неделе»	час народной традиции с презентацией	март 2024 г	обучающ иеся 12-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагог дополнительн о образования
7.	«Время новогодних чудес»	КТД	декабрь 2023 г	обучающ иеся 14-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по

					УВР, педагоги дополнительного образования
--	--	--	--	--	---

Модуль «Экологическое воспитание и воспитание культуры здоровья»

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственные
1.	Всемирный день земли	акция	22 апреля 2024 г	обучающиеся 6-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВ педагоги дополнительного образования
2.	«Экологический бум»	КТД	16 апреля 2024 г	обучающиеся 12-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВ педагоги дополнительного образования
3.	«Если хочешь быть здоров- постарайся»	спортивные соревнования, эстафета	29 апреля 2024 г	обучающиеся 7-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВ педагоги дополнительного образования
4.	«День добрых дел»	акция	23 апреля 2024 г	обучающиеся 12-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВ педагоги

					дополнительного образования
5.	«Голубой патруль»	акция	14 мая, 21 мая 2024 г	обучающиеся 12-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВ педагоги дополнительного образования
6.	«Экология родного края»	SOS урок	23 апреля 2024 г	обучающиеся 12-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВ педагоги дополнительного образования

Модуль «Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение»

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственные
1.	Путешествие в страну профессий	интерактивная игра	29 марта 2024 г	обучающиеся 7-10 лет	Сяткина Н.А. заместитель директор по УВР, педагоги дополнительного образования
2.	Калейдоскоп профессий	виртуальная экскурсия	9 сентября 2024 г	обучающиеся 11-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директор по УВР, педагоги дополнительного образования

3.	Профессия моих родителей	проект	сентябрь 2023 г апрель 2024 г	обучающиеся 14-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
4.	«Адрес ветерана»	акция	декабрь, январь, февраль, март	обучающиеся 14-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
5.	«Выбираем свой путь»	круглый стол	20 ноября 2023 г	обучающиеся 14-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования, специалисты центра занятости

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923310

Владелец Репин Владимир Александрович

Действителен с 31.01.2024 по 30.01.2025