

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА Д. СРЕДНЕЕ КЕЧЕВО
МАЛОПУРГИНСКОГО РАЙОНА УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНА
на заседании Методического совета
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ д. Среднее Кечено
А.А. Мурашов
Приказ № 40 от 30.08.2024 г.



ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско - краеведческой направленности
«Юный турист»

Возраст детей 13-14 лет
Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:
Мурашов Александр Алексеевич,
педагог дополнительного образования

д. Среднее Кечено
2024 г.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемая программа разработана в соответствии с нормативными документами:
Федеральные:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении и профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Региональные:

- Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»
- Распоряжение Правительства УР от 01 августа 2022 года № 842-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» носит **туристско-краеведческую направленность** и ориентирована на воспитание, физическое и эмоционально-нравственное развитие подростка в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Программа разработана в соответствии с современными нормативно- правовыми документами в сфере образования.

Программа «Юный турист» реализуется на **базовом уровне** как первый этап туристской подготовки подростков.

Актуальность программы

Развитие туризма, в особенности детско-юношеского туризма, является одним из приоритетов современной государственной политики, направленной на решение социально-экономических, рекреационно-оздоровительных, духовно-нравственных, просветительно-образовательных и культурных задач.

Туризм – уникальный вид деятельности, способствующий воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций, что позволяет формировать личность, соответствующую *современному национальному воспитательному идеалу*, заявленному в Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Практическая значимость программы обоснована возможностью включения подростков в разнообразную продуктивную деятельность, позволяющую решать педагогические задачи – развитие физической и социальной активности, нравственное совершенствование, формирование основ экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, обозначенные в Программе развития воспитательной компоненты в образовательных учреждениях. В ходе освоения программы дети приобретают практические навыки выживания в природной среде и в условиях экстремальных ситуаций. Та-

ким образом, *создаются условия для социализации подрастающего поколения, обеспечения эмоционального благополучия, решения проблемы профилактики асоциального поведения обучающихся.*

Программа актуализирует и развивает знания, умения и навыки подростков, полученные ими в ходе изучения образовательных программ общеобразовательной школы: «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура», «Технология», «География», «Обществознание», «Биология», «Физика», «Химия». В ходе реализации программы актуализируются *универсальные учебные действия*, приобретаемые в школе.

Содержание программы обеспечивает *решение задач повышения вариативности, качества и доступности дополнительного образования*, посредством введения инвариантной и вариативной частей.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им характерных возрастных потребностей – в самопознании, самореализации и самоидентификации. Занятия по программе создают условия для реализации выше указанных потребностей и поэтому являются актуальными для подростков данного возраста.

Отличительные особенности программы

При разработке программы были изучены типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения «Юные туристы-краеведы», «Юные инструкторы туризма», «Юные судьи туристских соревнований» (Константинов Ю.С., Маслов А.Г., Москва, 2005).

Программа «Юный турист» составлена в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (М.: ФГАУ «ФИРО», 2015) и имеет ряд отличительных особенностей.

Отличие в целях программ. Программа ставит целью формирование ориентации на базовые национальные ценности, такие как: патриотизм, труд и творчество, природа, в отличие от вышеуказанных программ, основной целью которых является формирование разносторонне развитой личности, привлечение обучающихся к массовым туристско-спортивным мероприятиям, достижение высоких спортивных результатов, подготовка квалифицированных туристов-спортсменов.

Отличие в сроках реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения (2 ч. в неделю).

Отличие в содержании программы. Типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма преимущественно предполагают узкую специализацию обучения, начиная со второго года. В отличие от них, содержание программы «Юный турист» на всем протяжении освоения включает виды туризма, традиционно развиваемые в Малой Пурге: пешеходный, велосипедный и, в меньшей степени, лыжный. Совершенствование умений и навыков в предпочитаемых подростками видах туризма предполагается в вариативном модуле программы «Совершенствование в выбранном виде туризма». В вышеуказанных программах вариативная часть не предусмотрена. *Региональный компонент* в программе «Юный турист» отражен в модуле «Основы краеведения».

Отличие в организационно-педагогических условиях реализации программы. Структура программы «Юный турист» содержит учебный календарный график, отсутствующий вышеперечисленных программ; он составлен с учетом массовых туристско-спортивных мероприятий, проводимых в районе и республике.

Адресат программы

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются подростки в возрасте от 13 до 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

По сути, и характеру происходящих личностных изменений, подростковый возраст является кризисным. Характерными для него являются несколько видов существенных интересов (доминант), на которые и ориентирована данная программа:

- «эгоцентрическая доминанта» – интерес к собственной личности;
- «доминанта дали» – установка на обширные, большие масштабы, которые для подростка гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние;
- «доминанта усилия» – интерес к сопротивлению, преодолению, волевым напряжениям, который может проявляться в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательного авторитета, протесте;
- «доминанта романтики» – интерес к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму.

В подростковом возрасте важную роль играет социально-значимая деятельность: общение (Д. Б. Эльконин), учение (Л. И. Божович), общественно-полезный труд (Д. И. Фельдштейн).

Программа «Юный турист» в полной мере отвечает интересам подростка, создает условия для осуществления видов деятельности, являющихся ведущими для данного возраста, и учитывает возрастные, гендерные, психофизиологические особенности обучающихся.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей и ведущих потребностей подростков и направлена на создание необходимых условий для оздоровления, рационального использования свободного времени, формирования навыков здорового образа жизни, создания максимальных условий для социальной адаптации.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения; реализуется в объеме 144 часа, из которых 48 часов отводится на многодневный туристский поход. Сроки, порядок организации и проведения итогового похода определяются приказом руководителя и локальным актом учреждения.

Форма обучения и реализации программы

Программа предполагает *очную* форму обучения.

Форма реализации программы – *групповая*.

Формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная (тренировочные, практические и теоретические занятия);
- индивидуальная (разработка и защита проектов);
- групповая (походы, соревнования, тренировочные занятия);
- коллективная (заседания клуба).

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе *постоянного состава*. При определении весовых, объемных нагрузок, интенсивности тренировок образовательный процесс реализуется на принципах дифференциации и индивидуализации: учет физического, функционального, половозрастного, морально-волевого развития каждого подростка.

Состав группы первого года обучения 12-15 человек, второго – не менее 10 человек, что обусловлено необходимостью обеспечения самостраховки, взаимостраховки на тренировочных занятиях, безопасности детей на соревнованиях, в походах и регламентируется «Положением об организации образовательного процесса» МОУ СОШ д. Среднее Кечено и Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Время ежедневной занятости обучающихся *во время похода* определяется в соответствии с реализуемыми образовательными задачами и требованиями к организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Концепция программы

Концептуальной идеей программы «Юный турист» является понимание спортивно-оздоровительного туризма как *средства развития личности подростка*:

- средство самопознания. Туризм дает возможность объективной оценки подростками своих морально-волевых, физических, функциональных, качеств, развивает способность к рефлексии нового опыта, реакций и ощущений в нестандартных ситуациях.
- средство самосовершенствования. Туризм как вид спорта развивает мотивацию к личностным изменениям, развитию потенциальных возможностей, ориентирует на достижение результата и, следовательно, преодоление трудностей, препятствий, а, следовательно, физическое и нравственное развитие;
- средство самореализации. Туризм как разноплановая и вариативная деятельность предоставляет широкие возможности раскрыть индивидуальные способности и личные качества и предъявить их окружающим (сверстникам, значимым взрослым), что повышает самооценку подростка;
- средство самоидентификации. Туризм предоставляет подростку возможность выйти за пределы ранних идентификаций, привычных социальных ролей: взаимодействие в постоянных и временных референтных группах (спортивные связки и команды, судейские бригады, походные группы и др.), общение со значимыми взрослыми, обеспечивает большой выбор разнообразия функциональных ролей.
- средство становления гражданской идентичности. Туризм и краеведческая деятельность способствуют развитию патриотических чувств, осознанию подростком своей территориальной и духовной принадлежности к малой Родине, Отечеству, российской культуре и истории.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование ориентации подростков на базовые национальные ценности: Родина, Природа, Здоровье, Труд, Творчество, - средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

в сфере воспитания:

- воспитывать российскую гражданскую идентичность, патриотизм, гордость и уважение к истории, культуре, традициям малой Родины и Отечества;
- способствовать социальной адаптации подростка, интериоризации им социальных норм;
- воспитывать аккуратность, дисциплинированность и трудолюбие;
- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, целеустремленность, ответственность за конечный результат своей деятельности;
- воспитывать чувство партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командный дух»;
- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитывать ответственное отношение к процессу познания, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;

в сфере развития:

- развивать устойчивую мотивацию к занятиям туристско-краеведческой деятельностью;
- развивать эмоционально-чувственную сферу личности, творческий потенциал, потребность в творческом самовыражении;

- развивать рефлексивные умения, выдержку, способность к самоанализу, самоконтролю;
- развивать психические познавательные процессы: мышление, внимание, воображение, память, восприятие, речь;
- развивать физические способности: силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту, координацию, равновесие, ориентацию в пространстве;
- развивать морально-волевые качества, установку на преодоление жизненных трудностей и неприятие асоциальных норм поведения;
- развивать проектные и исследовательские умения;

в сфере обучения

- сформировать знания о технике и тактике пешеходного, велосипедного, лыжного и водного туризма;
- сформировать навыки соревновательной деятельности по видам туризма;
- расширить знания, умения и навыки в области топографии и ориентирования на местности;
- обогатить представления об истории, культуре, географии родного края;
- сформировать навыки самообслуживания и жизни в походных условиях, умения поведения и выживания в природной среде;
- сформировать коммуникативную компетентность, умение вести консенсусный диалог;
- сформировать знания и умения в области здоровьесбережения, навыки безопасного образа жизни, умения оказывать доврачебную помощь.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	НАЗВАНИЕ МОДУЛЯ	1 ГОД ОБУЧЕНИЯ				2 ГОД ОБУЧЕНИЯ			
		Теория	Практика	Всего	Форма промежуточной аттестации	Теория	Практика	Всего	Форма промежуточной аттестации
ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ									
1	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	1	1	2	-	1	1	2	-
2	ТОПОГРАФИЯ	3	13	16	Соревнование по топографии	2	6	8	Соревнование по топографии
3	ОРИЕНТИРОВАНИЕ	5	7	12	Соревнование по ориентированию	3	9	12	Соревнование по ориентированию
4	ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ	3	9	12	Защита проекта	2	10	12	Защита проекта
5	ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ	4	6	10	Соревнование по основам медицинских знаний	4	8	12	Соревнование по основам медицинских знаний
6	ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ	6	18	24	Однодневный ПВД	2	22	24	Двухдневный ПВД
7	СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСТАНЦИИ)	5	37	42	Соревнования по видам туризма	2	20	22	Соревнования по видам туризма
8	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	23	24	Сдача контрольных нормативов	-	10	10	Сдача контрольных нормативов
9	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (МАРШРУТ 1 КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ)	-	-	-	-	-	40	40	-
10	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	-	2	2	-	-	2	2	-
	Итого по инвариантной части	28	116	144	-	16	128	144	-

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	НАЗВАНИЕ МОДУЛЯ, РАЗДЕЛА, ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			КОНТРОЛЯ / АТТЕСТАЦИИ
		Теория	Практика	Всего	
1	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	1	1	2	Формы контроля: опрос, наблюдение
2	ТОПОГРАФИЯ	3	13	16	Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, топографические пазлы, игры, кроссворды
2.1	Карта	2	4	6	Форма аттестации: соревнования по топографии
2.1.1	Использование карт в туризме	1	1	2	
2.1.2	Масштаб	1	1	2	
2.1.3	Измерение расстояния по	-	2	2	
2.2	Условные знаки	1	9	10	
2.2.1	Условные знаки топографических карт	1	1	2	
2.2.2	Определение условных знаков	-	6	6	
2.2.3	Чтение карты	-	2	2	
3	ОРИЕНТИРОВАНИЕ	5	7	12	Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, упражнений, викторина
3.1	Ориентирование как вид спорта	2	4	6	Форма аттестации: соревнования по ориентированию
3.1.1	Спортивная карта	1	1	2	
3.1.2	Правила организация соревнований по спортивному ориентированию	1	1	2	
3.1.3	Дистанция «по выбору»	-	2	2	
3.2	Туристское ориентирование	3	3	6	
3.2.1	Способы ориентирования	1	1	2	
3.2.2	Ориентирование по местным предметам	1	1	2	
3.2.3	Компас и работа с ним.	1	1	2	
4	ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ	3	9	12	Формы контроля: тестирование, выполнение
4.1	Туристский потенциал Малопургинского района	2	6	8	практических заданий, наблюдение
4.2	Топонимика Малопургинского района	1	3	4	
5	ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ	4	6	10	Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по медицине
5.1	Медицинская аптечка	1	1	2	
5.2	Алгоритм оказания неотложной помощи	1	-	1	
5.3	Правила наложения повязок	-	1	1	

5.4	Оказание помощи при закрытых травмах	1	3	4	
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	1	1	2	
6	ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ	618	24		<u>Формы контроля:</u> опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, мини-соревнования по вязке узлов <u>Форма аттестации:</u> участие в однодневном походе выходного дня
6.1	Безопасность в природной среде	1	1	2	
6.2	Личное и групповое снаряжение	1	1	2	
6.3	Ремнабор	1	-	1	
6.4	Питьевой режим и организация питания	1	-	1	
6.5	Организация биваков и охрана природы	1	1	2	
6.6	Туристские узлы	1	7	8	
6.7.	Поход выходного дня	-	8	8	
7	СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСТАЦИИ)	537	42		<u>Формы контроля:</u> опрос, тестирование, выполнение практических заданий <u>Форма аттестации:</u> соревнования по видам туризма
7.1	Пешеходный туризм	216	18		
7.2	Велосипедный туризм	111	12		
7.3	Лыжный туризм	1	7	8	
7.4	Водный туризм	1	3	4	
8	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	123	24		<u>Формы контроля:</u> опрос, наблюдение, выполнение упражнений <u>Форма аттестации:</u> выполнение контрольных нормативов
9	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «ФЕСТИВАЛЬ ДОСТИЖЕНИЙ»	2	2		<u>Формы контроля:</u> анкетирование, тестирование
	ИТОГО	28116	144		

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	НАЗВАНИЕ МОДУЛЯ, РАЗДЕЛА, ТЕМЫ	ЕДСТВО ЧА- СОВ			ФОРМЫ КОНТРОЛЯ /АТТЕСТАЦИИ
		Теория	Практик	Всего	
1	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ «Вперед по знакомым тропинкам»	1	1	2	Формы контроля: тестирование
2	ТОПОГРАФИЯ	2	6	8	Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, топографические игры Форма аттестации: соревнования по топографии
2.1	Карта	1	2	3	
2.1.1	Рамка и сетка карты	1	1	2	
2.1.2	Ориентирование карты	-	1	2	
2.2	Условные знаки	1	4	5	
2.2.1	Вычерчивание топографических знаков	-	4	4	Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий. Форма аттестации: соревнования по ориентированию
2.2.2	Маршрутная лента	1	1	2	
3	ОРИЕНТИРОВАНИЕ	3	9	12	
3.1	Спортивное ориентирование	1	5	6	
3.1.1	Техника и тактика в спортивном ориентировании	1	3	4	
3.1.2	Дистанция «в заданном направлении»	-	2	2	Формы контроля: тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: защита
3.2	Туристское ориентирование	2	4	6	
3.2.1	Ориентирование по компасу и карте	1	3	4	
3.2.2	Действия в случае потери ориентировки	1	1	2	
4	ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ	2	10	12	Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по основам медицинских знаний
4.1	Малая пурга туристическая	1	7	8	
4.2	Топонимика Малопургинского района	1	3	4	
5	ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ	4	8	12	Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по основам медицинских знаний
5.1	Первая доврачебная помощь при ранениях	2	2	4	
5.2	Простейшие наблюдения за самочувствием и здоровьем	-	2	2	
5.3	Способы остановки кровотечений	1	1	2	
5.4	Реанимационные мероприятия	1	1	2	

5.5	Транспортировка пострадавшего на носилках	-	2	2	
6	ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ	2	22	24	Формы контроля: опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, соревнования по вязке узлов
6.1	Безопасность при проведении туристских мероприятий	1	1	2	
6.2	Усовершенствования личного и группового снаряжения	-	2	2	Форма аттестации: участие в двухдневном походе выходного дня
6.3	Организация горячего питания в походе	-	1	1	
6.4	Организация движения на маршруте	-	2	2	
6.5	Особенности организации туристского быта	1	-	1	
6.6	Особенности применения туристских узлов	-	4	4	
6.7	Поход выходного дня	-	12	12	
7	СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСТАНЦИИ)	2	20	22	Формы контроля: опрос, выполнение тренировочных упражнений
7.1	Пешеходный туризм	1	8	9	Форма аттестации: соревнования по видам туризма
7.2	Велосипедный туризм	1	8	9	
7.3	Лыжный туризм	-	4	4	
7.4	Водный туризм	-	2	2	
8	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	-	10	10	Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение практических заданий Форма аттестации: выполнение контрольных нормативов
9	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ	-	40	40	Туристский спортивный поход 1 категории сложности
10	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «Выпускной вечер»	-	2	2	
	ИТОГО	16	128	144	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория (1 ч). Понятие «туризм». История отечественного спортивного туризма. Оздоровительная роль туризма. Виды туризма. Группа дисциплин «маршрут». Группа дисциплин «дистанция». Понятие о нормативных документах спортивного туризма (Правила, Регламенты по видам туризма). История туристского объединения «Юный турист», достижения, цели и задачи. Село Малая Пурга: история, традиции, достижения, Устав, правила внутреннего распорядка. Инструктаж по технике безопасности, по правилам безопасного поведения на дороге и правилам пожарной безопасности в МОУ СОШ д. Среднее Кечево

Практика (1 ч.) Игры на знакомство. Просмотр видеороликов, презентаций о деятельности объединения «Юный турист». Знакомство с портфолио обучающегося. Входная диагностика

Формы контроля: опрос, наблюдение.

2. ТОПОГРАФИЯ

2.1. Карта

2.1.1. Использование карт в туризме

Теория (1 ч). Схема, план, карта. Виды карт. Топографическая карта.

Спортивная карта. Использование карт в туризме.

Практика (1 ч). Составление плана учебной комнаты, школьного двора.

Игра «Топографические пазлы».

Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, топографические игры.

2.1.2. Масштаб

Теория (1 ч). Виды масштаба, обозначение их на карте. Способы определения расстояний на местности и карте. Способы измерения кривых и ломаных линий. Курвиметр.

Практика (1 ч). Решение топографических задач (определение расстояний на местности и карте, определение масштаба).

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий, топографические игры.

2.1.3. Измерение расстояний по карте

Практика (2 ч). Измерение расстояний по карте. Измерение кривых и ломаных линий линейкой, ниткой, курвиметром. Измерение расстояний по разномасштабным картам

Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий.

2.2. Условные знаки

2.2.1. Условные знаки топографических карт

Теория (1 ч). Условные знаки: масштабные, внесмаштабные, линейные. Рельеф, отображение рельефа методом горизонталей. Условные знаки для отображения рельефа, растительности, дорожной сети, местных предметов, гидрологической сети. Условные сокращения, применяемые на топографических картах.

Практика (1 ч). Распределение учебных карточек условных знаков на группы по цвету. Чтение условных сокращений на топографических картах. Упражнения на запоминание условных знаков.

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий, игра «Топографические пазлы».

2.2.2. Определение условных знаков

Практика (6 ч). Определение топографических знаков по учебным карточкам, нахождение заданных условных знаков на топографических картах разного масштаба. Игра «Прочитай условный знак» (по учебным карточкам условных знаков)

Формы контроля: выполнение практических заданий; решение кросс-вордов по топографии.

2.2.3. Чтение карты

Практика (2 ч). Чтение топографических карт различного масштаба. Измерение расстояний. Работа с компасом. Участие в соревновании по топографии «Таинственные знаки»

Формы контроля: соревнование по топографии.

3. ОРИЕНТИРОВАНИЕ

3.1. Спортивное ориентирование

3.1.1. Спортивная карта

Теория (1 ч). Спортивное ориентирование как вид спорта. Спортивная карта, ее отличие от топографической. Условные знаки спортивной карты, дистанции соревнований. Условные обозначения спортивных карт.

Практика (1 ч). Определение условных знаков карт для спортивного ориентирования, определение условных знаков для нанесения элементов дистанции. Чтение спортивной карты. Упражнения на запоминание условных знаков карт для спортивного ориентирования спортивных карт.

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий.

3.1.2. Правила организации соревнований по спортивному ориентированию

Теория (1 ч). Соревнования по спортивному ориентированию. Виды соревнований: по выбору, в заданном направлении, на маркированном маршруте. Карточка участника. Контрольный пункт (КП), способы его отметки, легенды КП.

Практика (1 ч). Разработка маршрута движения на дистанции по карте.

Интерактивные, имитационные игры по ориентированию

Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий.

3.1.3. Дистанция «по выбору»

Практика (2 ч). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на дистанции «по выбору».

Формы контроля: наблюдение, соревнование.

3.2. Туристское ориентирование

3.2.1. Способы ориентирования

Теория (1 ч). Ориентирование по легенде, по карте, по местным признакам. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в лесу, на воде.

Практика (1 ч). Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Упражнения на ориентирование на местности по легенде. Составление легенды.

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий.

3.2.2. Ориентирование по местным предметам

Теория (1 ч). Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение сторон горизонта при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды.

Определение сторон горизонта по местным признакам, объектам растительного, животного мира, культовым сооружениям.

Практика (1 ч). Упражнения на определение сторон горизонта по Солнцу и часам, по тени. Игра-викторина «Определение сторон горизонта по местным признакам».

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий, викторина.

3.2.3. Компас и работа с ним

Теория (1ч). Компас. Типы компасов. Устройство спортивного жидкостного компаса и компаса Адрианова. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Азимут.

Практика (1 ч). Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий.

4. ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ

4.1. Туристский потенциал Малопургинского района

Теория (1 ч). География, история возникновения, достопримечательности, экскурсионные объекты Малопургинского района

Практика (3 ч). Изучение туристских схем, карт, атласов, путеводителей и нахождение краеведческих объектов. Разработка экскурсионного маршрута. Нанесение экскурсионных объектов на схему (план) города.

Практика (4 ч). Экскурсия по Малопургинскому району. Знакомство с географией, историей возникновения и развития города, военным прошлым, традициями и культурой, выдающимися людьми, чьи имена связаны с Малой Пургой.

Формы контроля: опрос, викторины, выполнение практических заданий, наблюдение.

4.2. Топонимика Малопургинского района

Теория (1 ч). Понятие «топонимика» и «микротопонимика». Классификация топонимов: по типу обозначаемых природных (гидронимы, оронимы) объектов и связанных с населенными пунктами (ойконимы, урбанонимы, годонимы); по языковому происхождению. Наиболее известные топонимы Малой Пургии, происхождение, значение.

Практика (3 ч). Работа над творческим проектом «Топонимика Малой Пургии», презентация проекта.

Формы контроля: опрос, тестирование, защита проекта.

5. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

5.1. Медицинская аптечка

Теория (1ч). Состав групповой медицинской аптечки в походе. Особенности комплектования в зависимости от вида туризма, условий похода. Транспортировка аптечки. Назначение медикаментов. Индивидуальная аптечка. Обязанности санитара группы. Лекарственные растения, возможность использования в походных условиях.

Практика (1 ч). Изучение походной аптечки, составление списка и назначения лекарственных препаратов. Комплектование аптечки. Определение лекарственных растений по фотографиям.

Формы контроля: опрос, тестирование, наблюдение, выполнение практических заданий.

5.2. Алгоритм оказания неотложной помощи

Теория (1 ч). Причины возникновения неотложных состояний. Понятие «неотложная помощь». Задачи первой доврачебной помощи. Первоочередные мероприятия. Последующие мероприятия. Алгоритм действий при неотложных состояниях.

Формы контроля: опрос.

5.3. Правила наложения повязок

Практика (1 ч). Изучение правил бинтования. Наложение повязок с использованием табельных перевязочных средств.

Формы контроля: выполнение практических заданий, манипуляций.

5.4. Оказание первой помощи при закрытых травмах

Теория (1 ч). Мозоли: профилактика, лечение. Травма: понятие, виды. Закрытые травмы. Ушиб, растяжение, вывих, перелом: признаки, первая помощь. Иммобилизация. Ожоги и обморожения: признаки, профилактика, первая помощь. Тепловой и солнечный удар: профилактика, первая помощь. Укусы насекомых (клещей, ос), змей: первая помощь. Материал для наложения повязок, правила наложения повязок.

Практика (1 ч). Оказание первой помощи условно пострадавшим при тепловом и солнечном ударе, закрытых травмах. Наложение простейших повязок. Иммобилизация подручными средствами.

Практика (2 ч). Участие в соревнованиях по медицине «Айболит»

Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, соревнование.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Теория (1 ч). Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от вида, тяжести травмы, количества людей, оказывающих помощь. Простейшие подручные средства для транспортировки (бухта веревки, рюкзак, волокуша). Способы транспортировки на руках.

Практика (1 ч). Транспортировка условного пострадавшего на руках, на бухте веревки, на рюкзаке.

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий.

6. ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

6.1. Безопасность в природной среде

Теория (1 ч). Правила поведения туристов в природной среде. Правила техники безопасности у водоемов, при разведении костров, работе с пилой и топором. Правила поведения во время различных природных явлений (гроза, ливень, туман, метель и т.д.). Правила поведения при встрече с дикими животными. Правила поведения и организация движения группы на маршруте. Необходимость неукоснительного выполнения требований руководителя.

Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение практических заданий.

Примечание: Умения по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня.

6.2. Личное и групповое снаряжение

Теория (1 ч) Личное снаряжение для похода выходного дня. Требования к одежде и обуви. Рюкзак, виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Личная посуда. Предметы личной гигиены. Групповое снаряжение для похода выходного дня. Палатки, тенты. Костровое оборудование. Кухонное снаряжение.

Практика (1 ч). Подбор одежды, обуви, личного и группового снаряжения для похода выходного дня в зависимости от сезона. Укладка рюкзака. Установка каркасной палатки.

Формы контроля: опрос, игра «Собери рюкзак», наблюдение.

Примечание: Умения и навыки по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня.

6.3. Ремнабор

Теория (1 ч). Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Состав ремнабора в зависимости от вида туризма. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними.

Формы контроля: опрос.

Примечание: Навыки и умения по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня.

6.4. Питьевой режим и организация питания

Теория (1 ч). Питьевой режим. Правила забора воды. Тара (емкость) для воды, требования к ней, транспортировка в походе. Продукты, используемые в походе. Составление меню для похода выходного дня, расчет продуктов. Упаковка и хранение продуктов.

Формы контроля: опрос.

Примечание: Навыки и умения по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня.

6.5. Организация биваков и охрана природы

Теория (1 ч). Организация бивака, требования к месту стоянки: безопасность, наличие воды, дров, удаленность от населенного пункта, удобство и эстетичность. Выбор места для костра и оборудование кострища. Основные виды костров. Природоохранные мероприятия при разбивке бивака, заготовке дров, оборудовании кострища. Способы утилизации мусора в условиях похода.

Практика (1 ч). Выполнение практических заданий по заготовке дров, разведению различных типов костров, приготовлению пищи, утилизации мусора.

Формы контроля: опрос, наблюдение.

Примечание: Навыки и умения по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня.

6.6. Туристские узлы

Теория (1 ч). Виды и назначение туристских узлов. Узлы для выполнения технических приемов пешеходного туризма согласно Регламента проведения соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанции-пешеходные»), требования к узлам.

Практика (7 ч). Выполнение упражнений по вязке основных туристских узлов: прямой, встречный, встречная восьмерка, грейпвайн, проводник-восьмерка, двойной проводник, австрийский проводник, карабинная удавка, штык, стремя, булинь, симметричный схватывающий, брамшкотовый. Мини-соревнование по вязке узлов.

Формы контроля: выполнение практических заданий, мини-соревнование.

Примечание: Навыки и умения по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня.

6.7. Поход выходного дня

Практика (8 ч). Однодневный поход выходного дня. Закрепление и отработка умений и навыков всех модулей программы.

7. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСТАНЦИИ)

7.1. Пешеходный туризм

Теория (2 ч). Правила соревнований по группе дисциплин «дистанция». Виды пешеходных дистанций, классы. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Общие понятия: сокращения, дистанция, этап, время, снаряжение. Требования к снаряжению и участникам соревнований. Этапы дистанций 1 класса. Понятие о системе оценки и таблице штрафов. Техника безопасности при работе со снаряжением.

Практика (12ч). Отработка технических приемов пешеходного туризма. Прохождение этапов дистанций 1 класса: лично, связкой, группой.

Практика (4 ч). Участие в соревнованиях на пешеходных дистанциях 1 класса.

Формы контроля: опрос, тестирование, наблюдение, выполнение практических заданий, технических приемов, соревнование.

7.2. Велосипедный туризм

Теория (1 ч). Устройство горного велосипеда. Назначение узлов и деталей. Регламент соревнований по велосипедному туризму. Дистанции соревнований. Требования к участни-

кам и средствам передвижения. Виды дистанций: «фигурное вождение», «туристский триал», «кросс-маршрут». Этапы дистанций, фигуры, препятствия. Определение результатов, таблица штрафов. Технические приемы велосипедного туризма. Техника безопасности на занятиях велотуризмом.

Практика (4 ч). Участие в соревнованиях на велодистанциях 1 класса.

Формы контроля: опрос, тестирование, наблюдение, выполнение практических заданий, соревнование.

7.3. Лыжный туризм

Теория (1 ч). Одежда и обувь для занятий лыжным туризмом. Подбор лыж и палок. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Предупреждение отморожений. Техника передвижения на лыжах. Способы преодоления подъема: «лесенкой», «елочкой», «в лоб».

Практика (5 ч). Отработка техники выполнения поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком). Упражнения на формирование и совершенствование умений и навыков преодоления подъемов («лесенкой», «елочкой»), спусков и простых препятствий (бревно, канава).

Практика (2 ч). Участие в соревнованиях на дистанциях 1 класса. Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, соревнование.

7.4. Водный туризм

Теория (1 ч). Спортивные суда, требования к ним и участникам. Спортивные дистанции: «слалом», «эстафета», «ралли». Спасательный конец: назначение, правила использования. Обеспечение безопасности на соревнованиях по водному туризму.

Практика (1 ч). Выполнение упражнений по метанию спасательного конца.

Практика (2 ч). Участие в соревнованиях по водному туризму. Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий, соревнование.

8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория (1 ч). Влияние физических упражнений на укрепление организма, повышение работоспособности. Физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, координация, равновесие. Общая физическая подготовка.

Практика (23 ч). Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол). Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, координации, равновесия

Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение практических заданий.

9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «Фестиваль достижений»

Практика (2 ч). По итогам учебного года проводится торжественное мероприятие «Фестиваль достижений» с участием обучающихся и ро-

дителей, в программу которого входит: церемония вручения документа о прохождении похода выходного дня, презентация лучших проектов, выставка портфолио достижений за 1-й год обучения, награждение благодарственными письмами родителей обучающихся, чаепитие. Промежуточная диагностика.

Формы контроля: наблюдение, анализ работ обучающихся.

Форма контроля и аттестации: наблюдение, выполнение практических заданий, защита проекта, реализация проекта, анализ результата реализованного проекта (мероприятия, акции).

Примечание: работа над проектами включает также самостоятельную, внеаудиторную деятельность обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ «Вперед по знакомым тропинкам»

Теория (1 ч). Подведение итогов лета. Цели и задачи на предстоящий учебный год. Обзор новостей в области туризма. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, на дороге, правила пожарной безопасности. Организационные вопросы.

Правила соревнований по группе дисциплине «дистанция», разделы. Виды дистанций, права и обязанности участников соревнований. Регламент по пешеходному туризму, технические приемы. Спортивные разряды, условия их выполнения в туризме.

Практика (1 ч). Анализ летней работы и обсуждение планов объединения «Юный турист».

Ознакомление с зачетной классификационной книжкой спортсмена, изучение разрядных норм в туризме (Единая всероссийская спортивная классификация).

Формы контроля: тестирование.

2. ТОПОГРАФИЯ

2.1. Карта

2.1.1. Рамка и сетка карты

Теория (1 ч). Рамка карты. Шкала заложения. Сетка карты. Магнитные меридианы. Определение высоты и крутизны склона по карте. Относительная и абсолютная высота объекта.

Практика (1 ч). Нахождение объектов на карте с использованием координатной сетки. Определение высоты объектов на карте. Определение крутизны склона по шкале заложения. Определение взаимного превышения объектов.

Формы контроля: выполнение практических заданий.

2.1.2. Ориентирование карты

Практика (2 ч). Ориентирование карты на местности. Методы определения местонахождения по карте. Определение точки стояния на карте методом засечек.

Формы контроля: выполнение практических заданий.

2.2. Условные знаки

2.2.1. Вычерчивание топографических знаков

Практика (4 ч). Вычерчивание топографических знаков, обозначающих рельеф, растительность, дорожную сеть, водные объекты. Топографический диктант. Игра «Нарисуй текст».

Практика (2ч). Измерение расстояний. Работа с компасом. Вычерчивание топографических знаков. Участие в соревнованиях по топографии «Таинственные знаки».

Формы контроля: выполнение практических заданий, топографический диктант, соревнование.

2.2.2. Маршрутная лента

Теория (1 ч). Глазомерная съемка местности. Кроки. Маршрутная лента.

Правила подготовки маршрутной ленты.

Практика (1 ч). Вычерчивание маршрутной ленты по описанию (легенде). Подготовка маршрутной ленты похода (экскурсии).

Формы контроля: выполнение практических заданий, наблюдение.

3. ОРИЕНТИРОВАНИЕ

3.1. Спортивное ориентирование

3.1.1. Техника и тактика в спортивном ориентировании

Теория (1 ч). Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных.

Практика (3 ч). Упражнения по выбору оптимального пути с учетом Особенности местности (рельефа, растительности, дорожной сети).

Азимутальный ход.

Формы контроля: выполнение практических заданий, упражнений.

3.1.2. Дистанция «в заданном направлении»

Практика (2 ч). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на дистанции «в заданном направлении».

Формы контроля: соревнование.

3.2. Туристское ориентирование

3.2.1. Ориентирование по компасу и карте в походе

Теория (1 ч). Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости.

Практика (3 ч). Снятие азимута с карты. Определение направления движения. Использование компаса при движении группы на маршруте. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, на сохранение общего заданного направления при движении по лесу, использование солнца и тени при движении по маршруту.

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий, упражнений.

3.2.2. Действия в случае потери ориентировки

Теория (1 ч). Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы (участника соревнований) в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика (1 ч). Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений.

4. ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ

4.1.

Теория (1 ч). Климат, растительный, животный мир Малой Пурги. Особенности рельефа. Реки и озера. Административное деление. Природные памятники. Памятники истории и культуры

Практика (3 ч). Поиск и характеристика заданных объектов Малая Пургаской области при помощи карт, атласов, путеводителей. Краеведческие кроссворды, игры «Крае-

ведческий калейдоскоп». Определение по фотографиям памятников природы в Малопургинском районе, растений, занесенных в Красную книгу.

Практика (4 ч). Экскурсия в областной краеведческий музей. Изучение исторического прошлого, животного мира, экономики и культуры Малопургинского района

Формы контроля: блиц-опрос, викторины, кроссворды, краеведческие игры.

4.2. Топонимика Малой Пурги

Теория (1 ч). Происхождение наиболее значимых топонимов Малопургинского района

Практика (3 ч). Изучение краеведческой литературы, интернет-источников и сбор материалов о топонимах. Работа над проектом «Топонимы Малой Пурги». Защита проекта.

Формы контроля: защита проекта.

5. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

5.1. Первая помощь при ранениях

Теория (1 ч). Рана, виды ран. Признаки. Первая помощь. Первичная обработка раны.

Практика (3 ч). Оказание первой доврачебной помощи при ранениях. Первичная обработка раны. Отработка техники наложения асептической повязки. Иммобилизация. Наложение повязок на различные части тела.

Практика (2 ч). Оказание первой доврачебной помощи. Отработка техники транспортировки пострадавшего. Участие в соревновании по основам медицинских знаний «Айболит»

Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, соревнование.

5.2. Простейшие наблюдения за самочувствием и здоровьем

Практика (2 ч). Измерение пульса, артериального давления, температуры тела. Выявление объективных и субъективных признаков утомления. Заполнение дневника самоконтроля

Формы контроля: выполнение практических заданий.

5.3. Способы остановки кровотечений

Теория (1 ч). Значение крови для организма. Кровотечение, понятие, признаки, классификация. Опасность для организма. Временная и окончательная остановка кровотечения. Способы временной остановки кровотечения. Выбор способа временной остановки кровотечения. Правила наложения жгута.

Практика (1 ч). Отработка приемов остановки кровотечения. Пальцевое прижатие, максимальное сгибание, наложение давящей повязки, закрутки, жгута.

Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий и приемов.

5.4. Реанимационные мероприятия

Теория (1 ч). Понятия «клиническая смерть», «реанимация». Показания к проведению реанимационных мероприятий. Искусственная вентиляция легких (ИВЛ), техника

Практика (1 ч). Освоение техники проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца (имитация)

Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий и приемов.

5.5. Транспортировка пострадавшего на носилках

Практика (2 ч). Изготовление мягких и жестких носилок из подручных средств: полотна, веревки, курток. Транспортировка условного пострадавшего на носилках.

Формы контроля: выполнение практических заданий.

5. Туристско-бытовые навыки

5.1. Безопасность при проведении туристских мероприятий

Теория (1 ч). Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надежность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Техника самостраховки и командной страховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самодеятельного снаряжения, применяемого участниками.

Практика (1 ч). Организация страховки, самостраховки и обеспечение безопасности при проведении занятий и соревнований по пешеходному туризму.

Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий.

Примечание: Умения и навыки по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня.

5.2 Усовершенствования личного и группового снаряжения

Практика (2 ч). Ремонт и усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни, техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов, техника их изготовления.

Формы контроля: выполнение практических заданий, наблюдение.

Примечание: Умения и навыки по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня.

5.3 Организация горячего питания в походе

Теория (1 ч). Обязанности завхоза, ответственного за питание, дежурных по кухне. Составление меню и раскладки продуктов для многодневного похода. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Практика (1 ч). Составление меню-раскладки для многодневного похода.

Форма контроля: выполнение практического задания.

Примечание: Умения и навыки по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня.

5.4 Организация движения на маршруте

Теория (1 ч). Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском походе. Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Тропление лыжни и смена тропящего в лыжном походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения. Распорядок походного дня. Работа направляющего и замыкающего, штурмана. Взаимопомощь в туристской группе.

Формы контроля: опрос.

Примечание: Умения и навыки по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня.

5.5 Особенности организации туристского быта

Теория (1 ч). Особенности привалов, ночлегов в зависимости от вида туризма, времени года, метеоусловий, района путешествия. Устройство временных укрытий: тентов, навесов, шалашей, пещер, траншей, иглу. Использование различных типов костров. Добывание огня без спичек.

Формы контроля: опрос.

Примечание: Умения и навыки по данной теме закрепляются в рамках похода выходного дня.

5.6 Особенности применения туристских узлов

Практика (4 ч). Отработка и закрепление навыков вязки туристских узлов: на скорость, за спиной, без контроля зрения. Применение туристских узлов в различных ситуациях.

Формы контроля: выполнение упражнений, соревнование.

5.7 Поход выходного дня (14 ч)

Практика. Участие в двухдневном походе выходного дня с ночевкой в полевых условиях (закрепление умений и навыков по всем темам модуля).

6. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСТАНЦИИ)

6.1. Пешеходный туризм

Теория (1 ч). Техника безопасности при работе со снаряжением, на высоте. Этапы и технические приемы дистанций 2 класса.

Практика (11ч). Отработка технических приемов пешеходного туризма. Прохождение этапов дистанций 2 класса (лично, связка, группа).

Практика (6 ч). Участие в соревнованиях на пешеходных дистанциях 2 класса.

Формы контроля: опрос, тестирование, наблюдение, выполнение практических заданий, соревнование.

6.2. Велосипедный туризм

Теория (1 ч). Этапы, фигуры, препятствия велосипедных дистанций 2 класса. Определение результатов, таблица штрафов. Техника безопасности на занятиях велотуризмом.

Практика (9 ч). Отработка технических приемов дистанций «фигурное вождение» и туристский «триал» 2 класса.

Практика (4 ч). Участие в соревнованиях на велодистанциях 2 класса.

Формы контроля: опрос, тестирование, наблюдение, выполнение практических заданий, соревнование.

6.3. Лыжный туризм

Практика (6 ч). Лыжные прогулки. Повороты на месте. Упражнения на совершенствование умений преодоления подъемов, спусков и простых препятствий. Траверс снежного склона.

Практика (2 ч). Участие в соревнованиях по лыжному туризму. Формы контроля: выполнение практических заданий.

6.4. Водный туризм

Практика (2 ч). Участие в соревнованиях по водному туризму.

Прохождение дистанции на байдарке, катамаране.

Формы контроля: наблюдение, прохождение дистанций соревнований.

7. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практика (22 ч). Общеразвивающие разминочные упражнения. Специальные упражнения для развития физических качеств. Кроссовая подготовка. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол). Специальные подготовительные туристские упражнения: констест, медленная езда, сюрпляс

Формы контроля: выполнение практических заданий, контрольных нормативов (Приложение 11).

8. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Практика (48 ч.). Совершение туристского спортивного похода 1 категории сложности по виду туризма, выбранному обучающимися. Участие в оформлении отчета в рамках выполняемых в походе обязанностей.

(Приложение 9).

9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «Выпускной вечер»

Практика (2 ч). Торжественное мероприятие, посвященное окончанию курса: подведение итогов туристского похода первой категории сложности, вручение справок о зачете прохождения туристского спортивного маршрута и зачетных классификационных книжек.

Награждение грамотами обучающихся, достигших высоких результатов, вручение благодарственных писем родителям воспитанников.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В течение изучения курса программы «Юный турист» проводится *входная, промежуточная и итоговая диагностика и аттестация* обучающихся. В соответствии с «Положением о проведении диагностики и аттестации обучающихся МОУ СОШ д. Среднее Кечево» промежуточная диагностика проводится один раз в конце первого года обучения. Итоговая диагностика и аттестация обучающихся проводится по завершении реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Результаты обработанных данных заносятся в «Бланк фиксации результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы».

Планируемые результаты освоения программы «Юный турист» отслеживаются по трем компонентам: **предметный, личностный, метапредметный**, что позволяет определить динамику развития каждого воспитанника.

Предметные результаты

Знания, умения, навыки		Методы, методики
1 год обучения	2 год обучения	
Топография		
<u>Знать:</u> - понятие «топографическая карта», масштаб и его виды, использование карт в туризме; - способы определения расстояний по карте; - условные знаки топографических карт. <u>Уметь:</u> -определять расстояние на местности визуально; - определять расстояние по карте; - определять простейшие топографические знаки.	<u>Знать:</u> - сетка и рамка топографической карты; - условные сокращения и знаки топографических карт; - классификация условных знаков. <u>Уметь:</u> - уметь ориентировать карту; - определять расстояние по разномасштабным картам; - определять высоту и крутизну склона по карте; - определять и вычерчивать топографические знаки, вычерчивать маршрутную ленту.	Тестирование, устный опрос, выполнение практических заданий, наблюдение, сопоставление по топографии
Ориентирование		
<u>Знать:</u>	<u>Знать:</u>	Тестирование, устный

- понятие «спортивная карта», ее отличия от топографической; - понятия «контрольный пункт», «легенда КП», виды дистанций соревнований по спортивному ориентированию, способы отметки КП; - способы ориентирования; - устройство компаса и правила работы с ним; - стороны горизонта, методы определения сторон горизонта (по местным признакам, по компасу). <u>Уметь:</u> - читать спортивную карту, преодолевать дистанцию «по выбору»; - определять стороны горизонта по компасу, определять азимут на ориентир и ориентир по азимуту.	- особенности организации соревнований по спортивному ориентированию; - тактические приемы спортивного ориентирования (азимутальный бег, бег с заранее заданной ошибкой); - виды ориентиров, способы «привязки» (определения точки стояния на карте); - порядок действий в случае потери ориентировки в походе, на соревнованиях по спортивному ориентированию. <u>Уметь:</u> - преодолевать дистанцию «в заданном направлении», выбирать оптимальный путь, использовать азимутальный ход, бег с заранее заданной ошибкой; - определять азимут по карте и использовать его при движении по маршруту, определять место своего нахождения	опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, соревнования
--	---	---

Основы краеведения		
<u>Знать:</u> - географию, историю, достопримечательности и экскурсионные объекты Малопургинского района;	<u>Знать:</u> - особенности климата, растительного и животного мира Малопургинского района;	Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических
- понятия «топонимика», «микротопонимика», основные топонимы Малой Пурги. <u>Уметь:</u> - разработать экскурсионный маршрут; - объяснить возникновение основных топонимов Малопургинского района	- основные природные памятники и топонимы Малопургинского района <u>Уметь:</u> - определять памятники природы и основные топонимы Малопургинского района по фотографии; - объяснить возникновение основных топонимов Малопургинского района	заданий, защита проекта
Первая доврачебная помощь		

<u>Знать:</u> -состав медицинской аптечки и назначение медикаментов; - обязанности санитаров группы; - алгоритм оказания неотложной помощи; - правила наложения повязок; понятия «закрытая травма», «иммобилизация»; - виды травм, алгоритм оказания первой помощи при мозолях, закрытых травмах (ушиб, растяжение, вывих, перелом), тепловом и солнечном ударе, отморожениях и ожогах; - способы транспортировки пострадавшего. <u>Уметь:</u> - комплектовать походную аптечку; - накладывать повязки; - оказывать первую помощь при тепловом и солнечном ударе, ожогах и отморожениях, закрытых травмах; - транспортировать пострадавшего на руках, на бухте веревки, на рюкзаке.	<u>Знать:</u> -простейшие методы наблюдения за самочувствием и здоровьем; - понятия «рана», «кровотечение», «реанимация», «ИВЛ», «непрямой массаж сердца»; - методы временной остановки кровотечения и технику наложения жгута; - виды носилок и требования к ним, правила транспортировки пострадавшего на носилках. <u>Уметь:</u> -измерять температуру тела, АД, пульс; - оказывать первую помощь при ранениях и открытых переломах; - накладывать жгут; - проводить ИВЛ и непрямой массаж сердца; - изготавливать жесткие носилки из подручных средств, транспортировать пострадавшего на носилках.	Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, соревнование по основам медицинских знаний
--	---	--

Туристско-бытовые навыки

<u>Знать:</u> - правила поведения в природной среде; - личное и групповое снаряжение для похода; - состав ремонтного набора; - принципы водообеспечения и организации питания в походе выходного дня; - требования к бивакам, природоохранные мероприятия при организации биваков; - туристские узлы и их классификация (в соответствии с Регламентом). <u>Уметь:</u> - соблюдать правила поведения в природной среде; - подобрать личное и групповое снаряжение для однодневного похода (ПВД) и использовать его; - подобрать продукты для ПВД, готовить горячую пищу на костре; - организовать бивак в ПВД (оборудовать кострище, утилизировать мусор); - завязывать туристские узлы (прямой, встречный, проводник-восьмерка, грейпвайн, двойной проводник, срединный проводник, булинь, схватывающий).	<u>Знать:</u> - правила техники безопасности при проведении туристских мероприятий, понятия «страховка», «само-страховка», «командная страховка», «судейская страховка»; - личное и групповое снаряжение для многодневного похода; - принципы составления меню и раскладки продуктов; - обязанности ответственного за питание, дежурных по кухне; - особенности бивака в зависимости от вида туризма, времени года и др.; - узлы, используемые для выполнения технических приемов. <u>Уметь:</u> - соблюдать правила безопасности на тренировочных занятиях, на соревнованиях, в походе; - подобрать личное и групповое снаряжение для многодневного похода; - составить меню и раскладку продуктов для многодневного похода; - планировать места ночевки в многодневном походе с учетом требований к биваку и организовать бивак в многодневном походе; - завязывать туристские узлы на время (не менее 6 за 3 мин), с закрытыми глазами, использовать узлы по назначению.	Тестирование, устный опрос, выполнение практических заданий, соревнования по вязке узлов, наблюдение
--	--	---

Спортивный туризм (дистанции)		
<u>Знать:</u> - виды и классы дистанций пешеходного, велосипедного туризма, основные сокращения и общие понятия Регламентов по классу пешеходного и велосипедного туризма, требования к участникам и снаряжению; - устройство велосипеда; - основные этапы (фигуры, препятствия) пешеходных и велосипедных дистанций 1 класса. <u>Уметь:</u> - проходить этапы (фигуры, препятствия) дистанций 1 класса по пешеходному, велосипедному туризму; - передвигаться и преодолевать простейшие препятствия на лыжах; - управлять катамараном.	<u>Знать:</u> - основные разделы Правил соревнований и Регламентов; требования к дистанциям 2 класса пешеходного и велосипедного туризма. <u>Уметь:</u> - преодолевать этапы (фигуры, препятствия) дистанций 2 класса соревнований по пешеходному и велосипедному туризму; - передвигаться на лыжах различными способами, преодолевать этапы лыжных дистанций 1 класса; - преодолевать дистанцию «слалом» на катамаране, байдарке.	Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, технических приемов, соревнования по видам туризма
Общая физическая подготовка		
<u>Знать:</u> - значение физических упражнений для здоровья; - основные физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость; - понятия «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка». <u>Уметь:</u> - выполнять упражнения для развития физических качеств, играть в спортивные игры (футбол, баскетбол)	<u>Знать:</u> - основные упражнения для развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости; - специальные туристские подготовительные упражнения (контест, сюрпляс, медленная езда). <u>Уметь:</u> - провести разминку; - подбирать и составлять комплекс упражнений для развития основных физических качеств	Тестирование, наблюдение, выполнение практических заданий и контрольных нормативов

Личностные

1 год обучения	2 год обучения	Методы, методики
<u>Сформированы:</u> - учебно-познавательный интерес к занятиям туризмом; - устойчивый интерес к культуре, истории, традициям малой Родины, уважительное отношение к ценностям культуры разных народов; - понимание своей принадлежности к народу, стране, государству	<u>Сформированы:</u> - устойчивая мотивация и стремление продолжить занятия туризмом; - осознание себя как гражданина своей страны, проявления гражданской идентичности, сформированность конструктивного общественного поведения; - ценностное отношение к природному наследию родного края, стремление заботиться и содействовать его сохранению;	1. Анкета для изучения мотивации обучающихся (Лусканова Н.Г.) 2. Методика самооценки уровня сформированности гражданской идентичности (Байбородова Л.В.) 3. Сформированность компонентов становления
уважительное и бережное отношение к природе; - умение определять и использовать благоприятные факторы, влияющие на здоровье, желание заботиться о своем здоровье; - умение различать основные нравственно-этические понятия и оценивать ситуации, свои поступки с точки зрения правил поведения и этики; - осознание себя частью коллектива, ориентация на позитивные взаимоотношения со сверстниками и взрослыми; - понимание причин успешности в спортивной деятельности	ценностное отношение к здоровью, потребность вести здоровый образ жизни, развиваться физически; - адекватная оценка своего поведения в различных жизненных ситуациях, ответственность за свои поступки; - навыки самоанализа и рефлексии; - умение командного взаимодействия, стремление к взаимовыручке и взаимопомощи; - проявление дисциплинированности, самостоятельности, упорства в достижении цели.	здорового образа жизни у обучающихся (Носов Н.Г.) 4. Выявление коммуникативных способностей обучающихся (Овчарова Р.В.) 6. «Индекс групповой сплоченности» Спирмана (Рогов Е.И.) 5. Педагогическое наблюдение Беседа 7. Создание естественных и искусственных ситуаций

Метапредметные

1 год обучения	2 год обучения	Методы, методики
Сформированы: - умение выбирать целевые установки для своих действий и поступков, планировать свою деятельность; - умение оценивать и анализировать собственную деятельность; - умение подчинить свои действия задачам коллектива;	Сформированы: - умение удерживать цель деятельности до получения результата; - навыки контроля и рефлексии; - умение согласовывать свои действия с задачами коллектива, устанавливать партнерские отношения для решения задач; - умение осуществлять познавательную	1. Диагностическая карта наблюдения за развитием регулятивных УУД (Репкина Г.В., Заика Е.В.) 2. «Методика «Изучение самоконтроля в деятельности» (Никифоров Г.С., Васильев В.К.)
- умение находить информацию в источниках, указанных педагогом, анализировать ее с выделением существенных признаков; - умение выражать свои мысли, осознанно их высказывать	деятельность с использованием различных средств коммуникации и информации; - умение формулировать собственную позицию и мнение, учитывая мнение окружающих, вести консенсусный диалог	3. Педагогическое наблюдение 4. Беседа 5. Создание естественных и искусственных ситуаций

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

По своему содержанию, материально-техническому оснащению и кадровому обеспечению программа «Юный турист» доступна для реализации на базе любой образовательной организации как опытными педагогами, так и начинающими педагогами-туристами и учителями физической культуры. И позволяет уже к концу первого года обучения по данной программе подготовить сборную команду образовательной организации к участию в городском (районном) туристском слете школьников.

Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения теоретических занятий по программе необходим учебный кабинет (требования к площади кабинета определены в СанПиН), оборудованный мебелью – столами, стульями по количеству обучающихся в группе. Учебный кабинет также используется для проведения практических занятий разделов «Топография», «Основы краеведения», «Личная гигиена и первая помощь», ряд практических занятий разделов «Ориентирование», «Туристско-бытовые навыки».

Практические занятия разделов «Спортивный туризм» и «Общая и специальная физическая подготовка» проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (школьном дворе, стадионе) - в зависимости от сезона и погодных условий. Для проведения занятий по технике пешеходного туризма в спортивном зале требуется его дополнительное оборудование специальными опорами (крюками, кольцами) для крепления веревок.

Минимальный перечень

учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

Перечень группового оборудования и снаряжения (на объединение):

№	наименование	количество
1.	Палатка с тентом	4
2.	Тент кухонный	1
3.	Котлы (комплект)	1
4.	Таганок	1
5.	Топор	2
6.	Пила	1
7.	Медаптечка	1
8.	Ремнабор	1
9.	Веревка основная 20 м.	4
10.	Веревка основная 30 м	4
11.	Веревка основная 40 м.	3
12.	Веревка основная 60 м	2
13.	Локальная петля	10
14.	Карабин	30
15.	Полиспаст	1
16.	Носилки	1
17.	Волокуши	1
18.	Слайдопроектор	1
19.	Контрольные пункты, компостеры	20

Перечень личного оборудования и снаряжения (на 1 учащегося):

№№	наименование	количество
1.	Рюкзак с вкладышем	1
2.	Спальник	1
3.	Коврик туристский	1
4.	КЛМН	1
5.	Компас	1
6.	Страховочная система	1
7.	Репшнур	2
8.	Ус самостраховки	2
9.	Карабин	4
10.	Спусковое устройство	1
11.	Жумар	1
12.	Каска	1
13.	Рукавицы брезентовые	1
14.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	1
15.	Бахилы	1
16.	Маска ветрозащитная	1
17.	Планшет для карты	1

Информационное обеспечение

При освоении раздела «Основы краеведения» используются видео- фильмы и презентации, фотографии, отражающие географию, историю, растительный и животный мир, памятники природы и достопримечательности Малопургинского района.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования (учитель физической культуры), имеющий опыт прохождения туристского спортивного похода 1 категории сложности, опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму (желательно).

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- **формы отслеживания:**

- входная, промежуточная, итоговая диагностики;
- выполнение контрольных нормативов;
 - соревнования (по видам туризма, по топографии, основам медицинских знаний, соответствующим разделам и темам программы);

- **формы фиксации образовательных результатов:**

- бланки фиксации результатов диагностики личностных и метапредметных результатов в соответствии с методиками;
- бланк фиксации результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы;
- выписки из протоколов соревнований, включающие результаты участия (время прохождения дистанций, штрафные баллы, занятое место, выполнение разрядных нормативов и др);
- материалы результатов тестирования по темам программы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: грамоты и дипломы соревнований;

- аналитический материал по итогам психологической диагностики;
- зачетная классификационная книжка спортсмена государственного образца;
- отчет об участии в туристском спортивном походе 1 категории сложности;
- справка участника похода установленного образца;
 - Свидетельство выпускника муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи».

Одной из основных форм предъявления и демонстрации образовательных результатов является *портфолио* обучающегося, включающее подтверждение общественно-признанных достижений: дипломы, грамоты, благодарственные письма, сертификаты участников мастер-классов, городских акций, описание исследовательских, творческих и социальных проектов, видеоматериалы, фотографии, статьи в СМИ и др.

Оценочные материалы

Для отслеживания *личностных* результатов освоения программ используются следующие методы и методики):

методы:

- педагогическое наблюдение
- беседа
- естественные и искусственные ситуации
- выполнение контрольных заданий
- выполнение практических заданий
- тестирование
- анкетирование

методики:

1. Методика самооценки уровня сформированности гражданской идентичности (Байбородова Л.В.).
2. Блок «Уровень сформированности учебно-познавательного ин-

тере- са» из диагностической карты наблюдения за развитием учебно- познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий (Г.В. Репкина, Е.В. Заика).

3. «Анкета для изучения мотивации обучающихся» (модифицированная методика Н.Г. Лускановой).

4. Опросник «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся» (Носов А.Г.).

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи методик:

1. Блоки «Уровень сформированности целеполагания» и «Уровень сформированности действий оценки» из диагностической карты наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий (Г.В. Репкина, Е.В. Заика).

2. Методика «Изучение самоконтроля в деятельности» (Г.С. Никифоров, В.К. Васильев)

3. Методика выявления коммуникативных способностей учащихся (Р.В. Овчарова).

4. Определение индекса групповой сплоченности Сисшора.

Для оценки **предметных** результатов используется методика предметных проб, в качестве которых выступают:

1. Тестирование.
2. Викторина
3. Кроссворд
4. Выполнение и защита проектной работы
5. Выполнение практических заданий, упражнений, манипуляций
6. Соревнование.
7. Поход
8. Сдача контрольных нормативов

Методическое обеспечение программы

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется *очно*.

Занятия проводятся с группой обучающихся. Тренировочные занятия по технике, тактике пешеходного туризма (выполнение сложных технических приемов с использованием специального туристского снаряжения, отработка навыков командного взаимодействия) и технике велотуризма проводятся с использованием методов групповой технологии: в микрогруппах по 4-6 человек, парах, что позволяет обеспечить достаточный уровень безопасности и соответствует численному составу команд на туристских соревнованиях.

Особенности организации образовательного процесса обусловлены и наличием инвариантной и вариативной частей программы. Вариативная часть программы реализуется как в отдельных группах, так и с полным составом объединения, способствует формированию коммуникативной компетентности подростков.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования).

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение **зачетного туристского похода**. *Однодневный поход выходного дня* на первом году обучения и *двухдневный поход с ночевкой в полевых условиях* на втором году обучения являются формой аттестации по разделу «Туристско- бытовые навыки». Итоговой формой аттестации явля-

ется *туристский спортивный поход 1 категории сложности* по виду туризма. Поход осуществляется в период летних каникул в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса» МОУ СОШ д. Среднее Кечево. Вид туризма, по которому проводится поход, определяется по выбору обучающихся.

Каждый учебный год заканчивается **итоговым занятием**. На первом году обучения итоговое занятие «Фестиваль достижений» проводится в конце мая, на нем обучающиеся получают *справки о зачете прохождения похода выходного дня* и в произвольной форме представляют *портфолио* своих достижений за первый год обучения. На втором году обучения итоговое занятие «Выпускной вечер» проводится в период летних каникул в конце августа в форме праздника, на котором подводятся итоги летнего туристского спортивного похода 1 категории сложности, обучающимся выдаются *справки о зачете прохождения туристского спортивного маршрута* и *зачетные классификационные книжки спортсменов*.

Методы обучения и воспитания

В процессе реализации программы используются различные методы обучения и воспитания.

методы обучения (классификация Лернера-Скаткина)	методы воспитания (классификация Ю.К. Бабанского)
• <i>объяснительно-иллюстративный</i> - сообщение информации (рассказ, беседа, объяснение) с использованием печатного слова (литературные источники), наглядных средств (таблицы, схемы, видеоматериалы), практического показа способов деятельности (выполнение технических приемов); • <i>репродуктивный</i> – воспроизведение изложенной педагогом информации, повторение способов деятельности по заданию; • <i>проблемный</i> – постановка проблемы и показ педагогом пути ее решения; • <i>частично-поисковый</i> – самостоятельное решение сложной учебной проблемы не от начала и до конца, а частично. Часть знаний сообщает педагог, а часть обучающиеся добывают самостоятельно, отвечая на поставленные вопросы, решая поставленную проблему; • <i>исследовательский</i> - организация самостоятельной поисковой, творческой деятельности обучающихся по решению новых для них проблем (в рамках работы над проектами)	• методы формирования сознания (убеждение, беседа, дискуссия, создание воспитывающих ситуаций, проблематизация, самоанализ, рефлексия, сократовский диалог); • методы организации практической деятельности (игра, упражнение, действия по образцу, выполнение практических и тренировочных заданий, проблемно-поисковые, эвристические и исследовательские методы); • методы стимулирования (поощрение, соревнования)

Форма организации образовательного процесса

Основной формой организации образовательного процесса является **занятие**. Основные *формы занятия*:

- тренировочное занятие (в рамках модулей «Ориентирование», «Спортивный туризм (дистанции)», «Общая физическая подготовка»)
 - практическое занятие (в рамках модулей «Топография», «Основы краеведения», «Первая доврачебная помощь», «Туристско-бытовые навыки»)
- занятие-соревнование (в рамках модулей «Топография», «Ориентирование», «Первая доврачебная помощь», «Спортивный туризм (дистанции)»);
- поход (в рамках модуля «Туристско-бытовые навыки»). Теоретический материал дается в форме беседы в рамках комплексного занятия в сочетании с практической деятельностью.

Такие формы как экскурсия, встреча с интересными людьми, диспут, посиделки, праздник, конкурс, игра применяются при реализации модуля «Клубный день» вариативной части программы.

Исходя из образовательной цели, используются следующие *типы занятия*: сообщение и усвоение новых знаний; повторение и обобщение полученных знаний; применение знаний, умений и навыков; закрепление знаний, выработка умений и навыков; комбинированное занятие.

Педагогические технологии

Методологической основой программы является идея личностно-ориентированного, развивающего обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих *педагогических технологий*:

- *игровые технологии*: ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества («Обязанности в походе»), инициативности и общительности (игры на знакомство, конкурсы «А ну-ка парни!», «А ну-ка, девушки!»); имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету («Если заблудился в лесу», «Если застала непогода» и др.);
- *технологии группового обучения*: разделение обучающихся на группы для решения конкретных одинаковых или дифференцированных задач, позволяющее создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы (отработка технических приемов пешеходного туризма в связках, в командах; работа в микрогруппах по 2-3 человека при выполнении заданий по топографии, по отработке приемов оказания первой помощи и др.);
- *технология проектной деятельности*: способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; обучающимся предоставляется возможность самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практико-ориентированных задач (разработка исследовательских проектов по краеведению, творческих, информационных, проектов, туристских мероприятий «Школьный турслет», «С классом на природу» и др.);
- *здоровье сберегающие и здоровье формирующие технологии*: система мер, направленных на воспитание у обучающихся культуры здоровья, лич-

ностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены в походе и в процессе занятий, «Туризм – это ЗОЖ»);

- *технология развития критического мышления*: построение учебного занятия на основе базовой технологической цепочки «вызов– осмысление– рефлексия». Используется практически на любом занятии, с обучающимися любого возраста. Основные приемы: «Тактика прохождения командной дистанции», «Собери рюкзак», «Верные и неверные утверждения» и др.;

- *кейс-технология*: метод обучения, основанный на рассмотрении (описании) конкретных (реальных) ситуаций из практики туристской деятельности, обучение по принципу «от типичных ситуаций, примеров – к правилу», предполагает осмысление обучающимися ситуации, анализа ее и поиска решений (ситуационные задачи «Что делать, если...» используются практически на любом занятии модулей «Ориентирование», «Туристско- бытовые навыки», «Первая доврачебная помощь», «Спортивный туризм (дистанции)»);

- *информационные технологии*: спектр различных программных и технических средств для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации, электронные портфолио, видеоресурсы (видеотека документальных и художественных фильмов, видеороликов о туризме), размещенные в группе ВК МОУ СОШ д. Среднее Кечево, интерактивные игры), ресурсы Интернет-сайтов (сайты туристских организаций и др.), электронных библиотек.

АЛГОРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Примерная структура и возможные этапы учебного занятия представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этап занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности
Организационный	Обеспечение положительной мотивации к занятию, подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание положительного эмоционально- психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания
Проверочный	Установление правильности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция	Актуализация базовых знаний
Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно- познавательной деятельности	Создание ситуации (эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание и др.), в которой обучающиеся сами сформулируют цель учебного занятия
Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, активизирующих познавательную деятельность
Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных пред-	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием

	ставлений и их коррекция	
Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми
Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий
Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности
Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы
Итогово-информационный	Обеспечение понимания роли и места занятия в системе, анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Информация о значении занятия для последующих тем раздела и содержания программы в целом

В зависимости от типа конкретного занятия состав и последовательность этапов могут варьироваться.

Дидактические материалы

При реализации программы используются следующие дидактические материалы:

- тесты
- викторины
- кроссворды
- учебные топографические карты
- учебные задачи по топографии (определение расстояния, масштаба)
- учебные задания по топографии (измерение расстояний, вычерчивание маршрутной ленты)
- топографические диктанты
- топографические пазлы;
- фотографии (картинки) для определения памятников природы, лекарственных растений
- учебные карточки по медикаментам туристской аптечки
- по устройству велосипеда

**Рабочая программа воспитания,
календарный план воспитательной работы**

Цель: формирование ориентации подростков на базовые национальные ценности: Родина, Природа, Здоровье, Труд, Творчество, - средствами туристско-краеведческой деятельности.

Месяц	Направления воспитательной работы		
	Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых учащихся	Духовно-нравственное, гражданско- патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся	Воспитание семейных ценностей
сентябрь		Беседа о безопасном поведении на дорогах.	Ознакомительное родительское собрание
октябрь	Пеший поход	Беседа об оказании помощи пожилым людям.	Беседа о целях и задачах на год.
ноябрь		Беседа о Государственности Удмуртии.	
декабрь		Беседа о безопасном поведении в зимние каникулы.	
январь	Участие в конкурсе фотографий		
февраль		Беседа о культуре поведения в общественных местах	
март	Организация мастер-класса по работе с картой для учащихся 5 класса.		
апрель		Помощь в уборке территории памятника	
май			Заключительное родительское собрание по итогам работы кружка

2.2 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература для педагога

1. Данилюк, А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков.– М.: «Просвещение», 2009. – 23 с.
2. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учебно- методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ФЦДЮТиК, 2012. – 242 с.
3. Константинов, Ю.С. Туристская игротка: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, Л.М. Ротштейн. – М.: Гуманитарный из- дательский центр ВЛА- ДОС, 2010. – 112 с.
4. Крайнева, И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. / И.Н. Крайнева. – СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 2011. – 240 с.
5. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1. Введе- ние / под ред. Захарова П.П. – М.: Дивизион, 2007. – 352 с.
6. Начальная подготовка альпинистов. Часть 2. Методика обуче- ния / под ред. Захарова П.П. – М.: Дивизион, 2007. – 256 с.
7. Регламент проведения спортивных соревнований по спор- тивному туризму (группа дисциплин «дистанция – пешеходная»). – М.: «ФСТР», 2015. – 48 с.
8. Регламент проведения спортивных соревнований по спор- тивно- му туризму (группа дисциплин «дистанция – на средствах передви- жения (велосипедные ди- станции)»). – М.: «ФСТР», 2015. – 25 с.

Дополнительная литература для педагога

9. Крутецкая, В.А. Правила здоровья и оказание первой по- мощи / В.А. Крутецкая.– СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008. – 64 с.
10. Садчикова, О.Г. Занимательная география/ О.Г. Садчикова Ю.В. Щербакова, С.Г. Зу- банова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 252 с.
11. Словарь юного туриста-краеведа. Учебно-методическое посо- бие / под ред. Ю.С. Кон- стантинова. – М.: ФЦДЮТиК, 2014. – 208 с.
12. Шабанов, А.Н. Карманная энциклопедия туриста / А.Н. Шаба- нов – М.: Вече, 2000. – 464 с.

Литература для детей

13. Берман, А.Е. Юный турист / А.Е. Берман. – М.: «Физкультура и спорт», 2000. – 159 с.
14. Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / В.Г. Волович. – М.: Мысль, 2003. – 223 с.

Интернет-ресурсы

15. Туризм спортивный в Москве и России [Электронный ресурс].
Режим доступа: <http://www.tmmoscow.ru/>, свободный. (Датаобращения 23.10.2016).

Тьюторы здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Ре- жим доступа: [http:// zdorov-tutor.anonii.ru /](http://zdorov-tutor.anonii.ru/), свободный. (Дата обращения 12.11.2016).

16. Федерация спортивного туризма России [Электронный ресурс].
– Режим доступа: <http://www.tssr.ru/>, свободный. (Дата обращения 23.10.2016).
17. Все о туризме – туристическая библиотека [Электронный ре-

сурс]. – Режим доступа: <http://tourlib.net/teor.htm/> , свободный. (Дата обращения 23.10.2016). На сайте предоставлена разнообразная информация: книги по туризму, учебники, статьи, методические материалы, законы, методические пособия научные статьи по туризму.

18. Вестник детско-юношеского туризма и отдыха [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tour-vestnik.ru/aktivnyy-otdyh/> , свободный. (Дата обращения 23.10.2016). «Вестник детско-юношеского туризма и отдыха» – электронное интернет-издание. Это - навигатор по детскому отдыху и туризму, который поможет найти ответы на вопросы об отдыхе и путешествиях детей, о нормативных документах по организации поездок и об условиях отдыха и путешествий, получить консультацию от профессионалов детского отдыха.

**УСТРОЙСТВО ГОРНОГО ВЕЛОСИПЕДА:
предметная проба к модулю «Спортивный туризм (дистанции)»**

Задание: *поставьте цифру, обозначающую на рисунке деталь (узел),
напротив соответствующего названия.*



Название узла (детали)	№
Багажник	
Вилка	
Вынос руля	
Задний переключатель скоростей	
Обод	
Педали	
Передний переключатель скоростей	
Покрышка	
Рама	
Руль	
Седло	
Система шатунов	
Спицы	
Тормоз заднего колеса	
Тормоз переднего колеса	
Трещотка	
Цепь	
Щиток заднего колеса (заднее крыло)	
Щиток переднего колеса (переднее крыло)	

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ

«Реанимационные мероприятия»

Выберете один или несколько правильных ответов и впишите его (их) в последний столбец.

№ п/п	Вопрос	Ответ	
1.	Укажите главный признак клинической смерти	1. Отсутствие дыхания 2. Отсутствие сознания 3. Расширенные зрачки 4. Отсутствие пульса на сонной артерии	
2.	Сколько продолжается клиническая смерть	1. 5 минут 2. 10 минут 3. 15 минут 4. 30 минут	
3.	Реанимация, это:	1. Раздел клинический медицины, изучающей терминальные состояния 2. Отделение лечебно-профилактического учреждения 3. Комплекс мер по временному замещению работы сердца и легких	
4.	С какого этапа начинается первичная реанимация	1. Обеспечение проходимости верхних дыхательных путей 2. Проведение искусственного дыхания 3. Закрытого массажа сердца	
5.	Как обеспечить проходимость верхних дыхательных путей	1. Очисть рот, зажать нос 2. Очистить рот, разогнуть голову назад, зажать нос	

		3. Разогнуть голову назад, зажать нос	
6.	На какую часть грудной клетки следует поставить руки при проведении закрытого массажа сердца у взрослого	1. На левую половину грудной клетки 2. На границу средней и нижней третей грудины 3. На нижнюю треть грудины 4. На середину грудины	
7.	Какова последовательность действий при проведении базовой реанимации	1. Непрямой массаж сердца, обеспечение проходимости верхних дыхательных путей, искусственное дыхание 2. Обеспечение проходимости верхних дыхательных путей, искусственное дыхание, массаж сердца. 3. Обеспечение проходимости верхних дыхательных путей, массаж сердца, искусственное дыхание.	
8.	Какое соотношение между количеством нажатий на грудную клетку и количеством вдохов должно быть, если работает один спасатель	1. 2:15 2. 2:5 3. 2:30	
9.	Какое соотношение между количеством нажатий на грудную клетку и количеством вдохов должно быть, если работают два спасателя	1. 2:15 2. 2:5 3. 2:30	
10.	Как долго продолжать реанимационные мероприятия	1. 15 минут 2. 30 минут 3. До приезда скорой медицинской помощи 4. До восстановления самостоятельной работы сердца и легких	
11.	Какое количество людей необходимо для проведения реанимации	1. Один человек 2. Два человека 3. Три человека 4. Чем больше, тем лучше	
12.	Как правильно передать пострадавшего врачу скорой помощи	1. Прекратить все действия по прибытию скорой помощи 2. Продолжать все действия до того момента, пока врач не будет готов к проведению реанимации	

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

№ вопроса	Ответ
1.	4.
2.	1.
3.	3.
4.	1.
5.	2.
6.	2.
7.	3.
8.	3.
9.	3.
10.	2, 3, 4
11.	4.
12.	2.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

для контроля уровня знаний
по модулю «Первая доврачебная помощь»
(за 2 года обучения)

Блок I. Обведите букву правильного ответа.

1. К дезинфицирующим и антисептическим средствам относятся лекарственные препараты:
а) *спирт медицинский, спирт нашатырный; раствор йода;*
б) *перманганат калия, спирт медицинский, фурациллин;*
в) *раствор йода, валериана, бриллиантовый зеленый.*
2. Объективным признаком физического утомления является:
а) *побледнение кожных покровов;*
б) *головная боль;*
в) *снижение аппетита.*
3. Отхаркивающим действием обладает:
а) *одуванчик;*
б) *солодка;*
в) *цикорий.*
4. Тахикардия характеризуется частотой сердечных сокращений:
а) *менее 60 ударов в минуту;*
б) *от 60 до 80 ударов в минуту;*
в) *более 80 ударов в минуту.*

5. К травмам мягких тканей относится:

- а) перелом;
- б) растяжение;
- в) кровоизлияние.

Блок II. Закончите предложение.

1. Травма, при которой наблюдается нарушение целостности кожи и подлежащих тканей –
2. Остро развивающееся состояние, обусловленное перегревом всего организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды –
3. Комплекс мер, направленных на поддержание кровообращения у человека при остановке сердца –
4. Транспортировка пострадавшего в «позе лягушки» (стопы связаны, бедра разведены, под согнутыми коленями – валик) применяется при переломах
5. Истечение крови из кровеносных сосудов или сердца при нарушении целостности или проницаемости их стенок –

Блок III. Установите соответствие между позициями первого и второго столбиков, чтобы одной позиции первого столбика соответствовал только одна позиция второго.

- | | | |
|----|-----------------------------|-----------------|
| 1. | Повреждающий предмет | Вид раны |
| | 1. гвоздь | а. резаная |
| | 2. камень | б. рубленая |
| | 3. нож | в. колотая |
| | 4. топор | г. ушибленная |

Ответы: 1__, 2__, 3__, 4__

- | | | |
|----|--|-------------------------|
| 2. | Характеристика кровотечения | Вид кровотечения |
| | 1. поверхностное, кровь вытекает в небольшом объеме, медленно, так называемый симптом «кровоавой росы» (кровь появляется на пораженной поверхности в виде небольших, медленно растущих капель) | а. венозное |
| | 2. из раны медленно, непрерывной струей истекает темно-красная кровь. | б. артериальное |
| | 3. кровь ярко-алого оттенка вытекает из раны пульсирующей струей, под давлением | в. паренхиматозное |
| | 4. наблюдается при ранениях некоторых внутренних органов, кровоточит вся раневая поверхность, кровотечение бывает очень обильным | г. капиллярное |

Ответы: 1__, 2__, 3__, 4__

Установите соответствие между позициями первого и второго столбиков, чтобы одной позиции первого столбика соответствовала одна или несколько позиций второго.

3. **Закрытая травма** **Симптом**
- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. растяжение (разрыв) связок | а. боль |
| 2. вывих | б. крепитация |
| 3. перелом | в. кровоподтек |
| | г. изменение формы сустава |
| | д. нарушение функции |
| | е. патологическая подвижность |
- Ответы: 1 _____, 2 _____, 3 _____
4. **Вид кровотечения** **Способ временной остановки кровотечения**
- | | |
|-----------------|-------------------------------------|
| 1. капиллярное | а. асептическая повязка |
| 2. венозное | б. максимальное сгибание конечности |
| 3. артериальное | в. пальцевое прижатие |
| | г. наложение давящей повязки |
| | д. возвышенное положение |
| | е. наложение жгута (закрутки) |
- Ответы: 1 _____, 2 _____, 3 _____
5. **Локализация травмы** **Способ транспортировки**
- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| 1. голова, шея | а. самостоятельное передвижение |
| 2. живот | б. на щите (жестких носилках) |
| 3. спина (позвоночник) | в. на руках (на лямках) |
| 4. плечо | г. на носилках |
| 5. бедро | |
| 6. голень | |
- Ответы: 1 _____, 2 _____, 3 _____, 4 _____, 5 _____, 6 _____

Блок IV. Укажите последовательность действий (соответствующей цифрой в пустой ячейке справа)

1. При проведении мероприятий по спасению жизни и сохранению здоровья пострадавшего

1.	Позвать на помощь окружающих, вызвать «скорую».	
2.	Срочная оценка состояния пострадавшего (визуальный осмотр, определение наличия признаков жизни).	
3.	Принятие мер по устранению опасных для жизни состояний (проведение реанимационных мероприятий, остановка кровотечения и т.д.)	
4.	Не оставлять пострадавшего без внимания, постоянно контролировать его состояние, продолжать поддерживать жизненные функции его организма до прибытия медицинских работников	
5.	Устранение причины воздействия угрожающих факторов	
6.	Применение средств индивидуальной защиты спасателем (при	

	необходимости, в зависимости от ситуации).	
7.	Придание пострадавшему безопасного для конкретного случая положения.	

2. При проведении искусственной вентиляции легких

1.	Встать с удобной стороны от пострадавшего.	
2.	Выдох осуществляется с частотой 16-20 в минуту до возобновления самостоятельного дыхания или до прибытия медицинских работников.	
3.	Убедиться в проходимости дыхательных путей (разжать челюсти, освободить ротовую полость от инородных тел).	
4.	Осуществлять энергичный выдох (после глубокого вдоха), плотно прижимая губы к губам пострадавшего («рот в рот»), одновременно зажимая пальцами крылья носа.	
5.	Закрыть нос и рот больного чистым платком, салфеткой, бинтом.	
6.	Уложить пострадавшего на спину, запрокинув голову (подложить под шею валик из одежды).	

3. При наложении жгута

1.	Закрепить записку с указанием точного времени и даты наложения жгута.	
2.	На место наложения жгута предварительно наложить ткань, расправить складки одежды.	
3.	Приподнять конечность.	
4.	Наложить жгут (предварительно растянув), сделать 3-4 тура (первый самый тугим), закрепить.	
5.	Прижать кровоточащий сосуд выше раны.	
6.	Проверить правильность наложения жгута (признаки: побледнение конечности, отсутствие пульса ниже раны, прекращение кровотечения).	

4. При оказании первой помощи утопающему

1.	Проводить искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца (при отсутствии пульса).	
2.	Извлечь пострадавшего из воды	
3.	При восстановлении сознания, дыхания и сердцебиения вытереть насухо тело и согреть, обернув одеялом.	
4.	Проверить наличие пульса.	
5.	Перевернуть пострадавшего на спину, запрокинуть голову назад, выдвигая нижнюю челюсть, освободить ротовую полость от инородных тел (рвотных масс, тины и др.).	
6.	Положить пострадавшего лицом вниз животом на свое ко-	

	но, быстро, но интенсивно 1-2 раза сдавить руками его грудную клетку.	
--	---	--

5. При проведении непрямого массажа сердца

1.	Следует выполнять 100 надавливаний в минуту до восстановления самостоятельной сердечной деятельности или до прибытия медицинских работников.	
2.	Освободить грудную клетку от одежды.	
3.	Энергичными толчками, не сгибая рук, смещать переднюю грудную стенку на 4-5 см в сторону позвоночника.	
4.	Уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность.	
5.	Основание одной ладони поместить на нижнюю 1/3 грудины, кисть другой руки положить на тыльную поверхность первой во взаимно перпендикулярном положении.	

ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ

Блок I.

1 – б) 2 – а) 3 – б) 4 – в) 5 – б)

Блок II.

1 – рана

2 – тепловой удар

3 – не прямой массаж сердца

4 – костей таза

5 – кровотечение

Блок III.

1. 1 в, 2 г, 3 а, 4 б

2. 1 г, 2 а, 3 б, 4 в

3. 1 а, в, д, 2 а, в, г, д, 3 а, б, в, д, е

4. 1 а, д, 2 б, г, д, 3 б, в, г, е

5. 1 г, 2 г, 3 б, 4 а, в, 5 г, 6 в, г

Блок IV.

1.

1.	4
2.	3
3.	6
4.	7
5.	2
6.	1
7.	5

2.

1.	4
2.	6
3.	2
4.	5
5.	3
6.	1

3.

1.	6
2.	3
3.	1
4.	4
5.	2
6.	5

4.

1.	5
2.	1
3.	6
4.	4
5.	3
6.	2

5.

1.	5
2.	2
3.	4
4.	1
5.	3

