

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Новооскольский дом детского творчества»**

Утверждаю:
Директор
МАУДО «Новооскольский ДДТ»
Пуль Т.В.
Приказ от 29 августа 2019 г., № 53



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по туристско-краеведческой деятельности**

**первого года обучения
Возраст обучающихся: 11-14 лет**

**Педагог дополнительного образования:
Гуров Сергей Петрович**

г. Новый Оскол, 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеобразовательная) программа
«Туристская подготовка школьников»**


Вид: модифицированная

Направленность: туристско- краеведческая

Автор программы: Гуров Сергей Петрович – педагог дополнительного образования МАУДО «Новооскольский ДДТ»

Программа рассмотрена на заседании Педагогического совета МАУДО «Новооскольский ДДТ» от «29» августа 2019 г., протокол № 01

Рабочая программа рассмотрена на заседании Педагогического совета МАУДО «Новооскольский ДДТ» от «29» августа 2019 г., протокол № 01

Председатель: 

Пуль Т.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы туристско-краеведческой направленности «Туристская подготовка школьников», утверждённой на Педагогическом совете МАУДО «Новооскольский ДДТ» 29 августа 2019 года, протокол №01.

Цель программы – обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование устойчивого интереса к туризму.

Задачи:

- формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и навыков для безопасного и успешного выступления на соревнованиях, организации походов;
- совершенствование физического и интеллектуального развития школьников;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.
- воспитание морально-волевых качеств, межличностных отношений;

Данная рабочая программа рассчитана на 144 часа из расчёта 4 часа в неделю. На изучение теоретических вопросов отводится 22 часа, для практических работ 122 часа.

Содержание программного материала предусматривает ознакомление с основами туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения, развитие умений преодолевать препятствия, не требующие специального туристского снаряжения (кочки, гать), препятствия по судейским перилам (параллельная переправа, бревно с перилами, подъём, траверс, спуск), а также укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы, оказывать первую медицинскую помощь, пользоваться простыми приёмами ориентирования, преодолевать простые препятствия.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять методы, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В процессе занятий по данной рабочей программе обучающиеся *должны знать* основы туризма, ориентирования, краеведения; *должны уметь* преодолевать препятствия не требующие специального туристского снаряжения, препятствия по судейским перилам, а также укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы, оказывать первую медицинскую помощь, пользоваться простыми приёмами ориентирования, преодолевать простые препятствия.

Планируемый результат. По окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно – туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, спортивному ориентированию школьного и районного масштабов, а также участие в однодневных и двухдневных тренировочных походах с организацией ночлега в полевых условиях.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Дата	Раздел	Кол-во часов	Тема
		Туристические слёты и соревнования	8	
1.	03.09		2	Введение в образовательную программу. Т/безопасности и правила поведения на занятиях.
2.	04.09		2	Знакомство с положением о слёте и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов.
3-4.	10.09 11.09		4	Личное и групповое снаряжение туриста
		Техника пешеходного туризма.	24	
5.	17.09		2	Узлы для связывания концов верёвки.
6.	18.09		2	Узлы для присоединения верёвки к опоре.
7.	24.09		2	Схватывающие узлы.
8.	25.09		2	Маятник
9-10.	01.10 02.10		4	Переправа по верёвке с перилами
11-12.	08.10 09.10		4	Подъём и спуск по склону
13-14.	15.10 16.10		4	Переправа по бревну на самостраховке.
15.	22.10		2	Гать, кочки
16.	23.10		2	Установка и снятие палатки
		Спортивное ориентирование	16	
17.	29.10		2	Права и обязанности участников соревнований по спортивному ориентированию
18.	30.10		2	Понятие о топографической карте. Масштаб
19-20.	05.11 06.11		4	Топографические знаки
21.	12.11		2	Приёмы работы с компасом

22.	13.11		2	Ориентирование карты по компасу
23.	19.11		2	Определение азимута
24.	20.11		2	Прогулка в лес с картой
		Краеведение.	12	
25.	26.11		2	Территория и границы области. Административно-территориальное деление
26.	27.11		2	Наш край в глубокой древности.
27.	03.12		2	Образование белгородской оборонительной черты. Образование Белгородской губернии.
28.	04.12		2	Белгородчина в годы гражданской войны.
29.	10.12		2	Великая Отечественная война.
30.	11.12		2	Наши знаменитые земляки.
	17.12 18.12	Конкурсная программа	4	
31-32.	24.12 25.12		4	Подготовка к участию в конкурсе художественной самодеятельности.
	31.12 14.01	Туристские навыки (быт)	4	
33.	15.01		2	Установка палаток. Разжигание костра. Типы костров.
34	21.01		2	Фасовка, упаковка и хранение продуктов.
		Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	6	
35.	22.01		2	Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.
36.	28.01		2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи
37.	29.01		2	Способы транспортировки пострадавших
		Общая и специальная физическая	16	

		ПОДГОТОВКА		
38-40.			6	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах
41.	04.02		2	Подъём в гору «ёлочкой»
42-43.	05.02 11.02		4	Подъём и спуск с горы
44.	12.02		2	Ходьба на лыжах до 3 км.
45.	18.02		2	Игры, эстафеты с использованием лыж
		Спортивное ориентирование	14	
46.	19.02		2	Ориентирование карты по компасу
47-48.	25.02 26.02		4	Ориентирование на маркированной трассе.
49.	03.03		2	Ориентирование по азимуту.
50-51.	04.03 10.03		4	Ориентирование в заданном направлении.
52.	11.03		2	Соревнования по ориентированию
		Контрольно-туристский маршрут (КТМ)	34	
53.	17.03		2	Установка и снятие палатки.
54-55.	18.03 24.03		4	Подъём и спуск по склону без самонаведения перил.
56.	25.03		2	Маятник
57	31.03		2	Переправа по верёвке с перилами без самонаведения. Порядок пристёжки-отстёжки.
58-59.	01.04 07.04		4	Переправа по верёвке с перилами без самонаведения.
60.	08.04		2	Навесная переправа. Порядок пристёжки-отстёжки.
61-62	14.04 15.04		4	Навесная переправа.
63-64.	21.04 22.04		4	Переправа по бревну с самостраховкой без наведения перил.
65.	28.04		2	Преодоление

				заболоченного участка по кочкам. Гать
66-67.	29.04 05.05		4	Спуск с самостраховкой с наведением перилл.
68-69.	06.05 12.05		4	Преодоление этапа подъём-траверс-спуск (ПТС) с самостраховкой.
		Туристские походы	6	
70.	13.05		2	Распределение обязанностей в группе.
71.	19.05		2	Подготовка личного снаряжения.
72.	20.01		2	Подготовка группового снаряжения. Промежуточная аттестация.

ИТОГО

144

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Туристские слёты и соревнования

1.1. Значение школьных туристских слётов и соревнований

Туристские слёты и соревнования – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Беседа о спортивном туризме и о работе кружка. Постановка целей и задач на учебный год. Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов.

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

Зачётное участие в городском (районном) туристском слёте юных туристов-школьников.

1.2. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях (в течение всего года)

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слётах и соревнованиях. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения, поведения при переездах группы на транспорте, пожарной безопасности, поведения на воде, поведения в лесу на дистанциях соревнований.

Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

1.3. Личное снаряжение туриста

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-двухдневном походе. Правила эксплуатации и требования к нему.

1.4. Групповое снаряжение туриста

Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

2. Техника пешеходного туризма

2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»

Условия проведения соревнований по командной и личной технике пешеходного туризма. Организация работы команды на дистанции. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения Установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской помощи.

2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3. Контрольно–туристский маршрут

3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»

Организация работы команды на технических этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи, этапы практического краеведения.

3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

4. Ориентирование на местности

4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

4.2. Виды ориентирования, правила соревнований

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

4.3. Топографическая подготовка

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

4.4. Техника ориентирования

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

4.5. Тактика ориентирования

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях.

4.6. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

5. Туристские навыки (быт)

5.1. Краткие сведения по туристским навыкам

Условия проведения соревнований по туристским навыкам.

5.2. Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях

Выбор места для организации лагеря. Основные требования к месту. Туристское снаряжение для организации пребывания в походных условиях.

5.3. Питание на туристских слётах и соревнованиях

Значение и организация правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и хранение продуктов. Питьевой режим. Обязанности дежурных по кухне.

6. Туристские походы

6.1. Краткие сведения о туристских походах

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Снаряжение для одно-двухдневного похода: перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

6.2. Организация туристского быта

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

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

6.3. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, экскурсии и мероприятии

7. Краеведение

7.1. Краеведение на туристских слётах

Краеведение на городских (районных) слётах школьников. Краеведческие викторины.

7.2. Экскурсионное краеведение

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации проведения экскурсии. Правила поведения во время проведения экскурсий.

8. Конкурсная программа

8.1. Краткие сведения о конкурсной программе

Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

9.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды.

9.2. Походная медицинская аптечка

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

9.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

10. Общая и специальная физическая подготовка

10.1. Общая физическая подготовка

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

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

10.2. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Средства контроля

Тест №1

Какая карта сориентирована по компасу

1

2

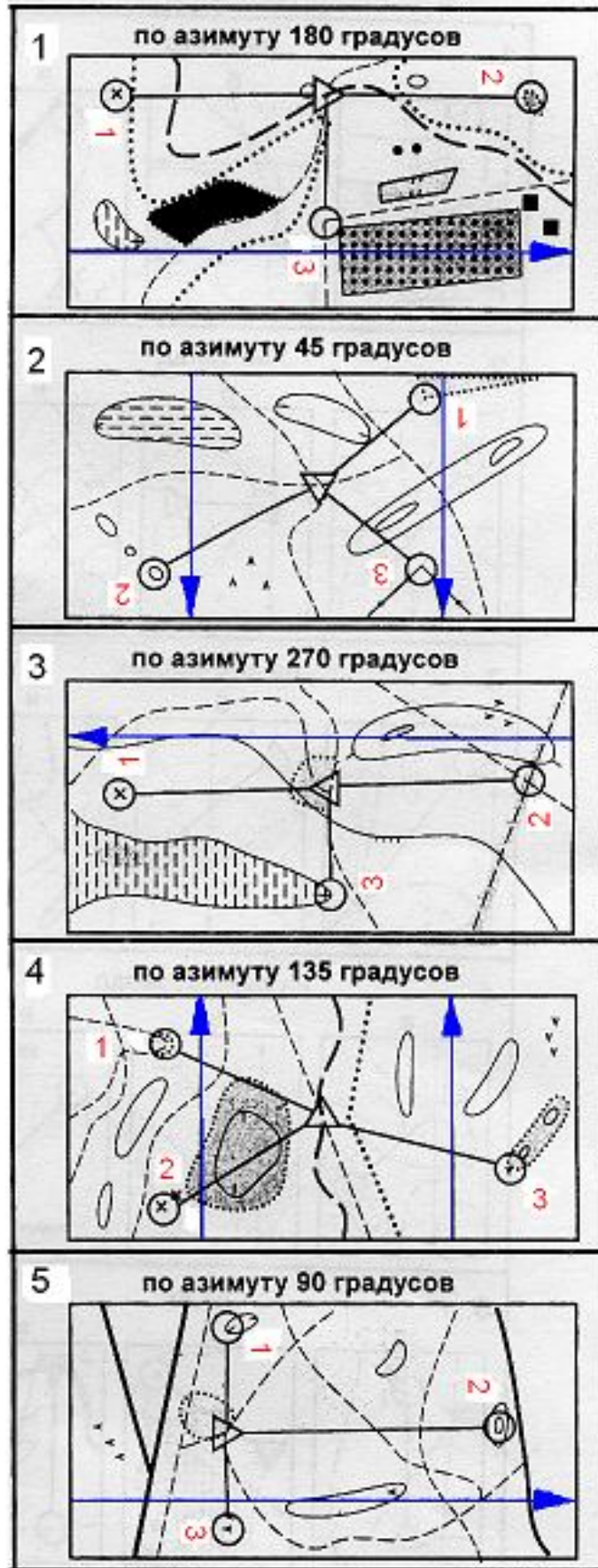
3

4

5

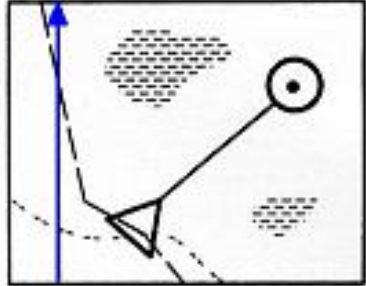
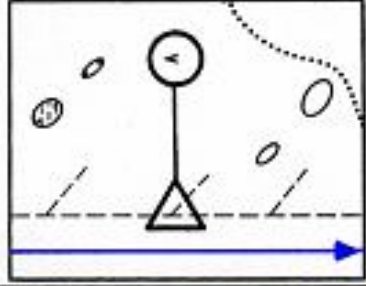
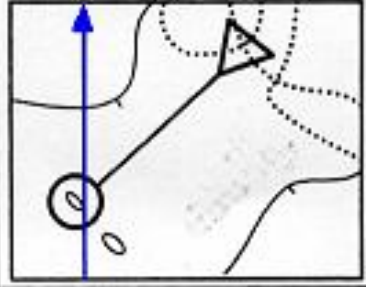
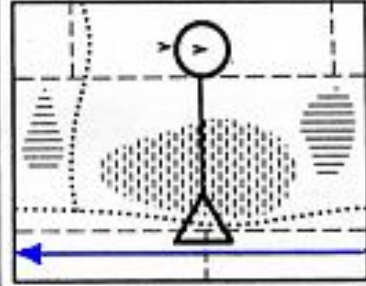
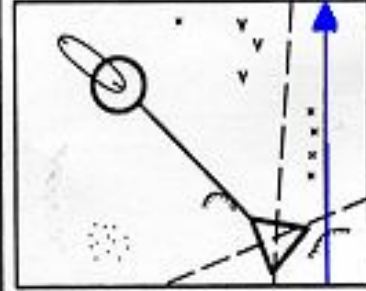
Тест №2

На какой КП придет участник, если со старта будет двигаться:



Тест №3

По какому азимуту надо двигаться от старта, чтобы прийти на КП

<p>1</p> 	<p>1) 45 градусов 2) 315 градусов 3) 225 градусов</p>
<p>2</p> 	<p>1) 180 градусов 2) 270 градусов 3) 90 градусов</p>
<p>3</p> 	<p>1) 315 градусов 2) 135 градусов 3) 225 градусов</p>
<p>4</p> 	<p>1) 90 градусов 2) 360 градусов 3) 270 градусов</p>
<p>5</p> 	<p>1) 270 градусов 2) 45 градусов 3) 315 градусов</p>

Определить узел и завязать



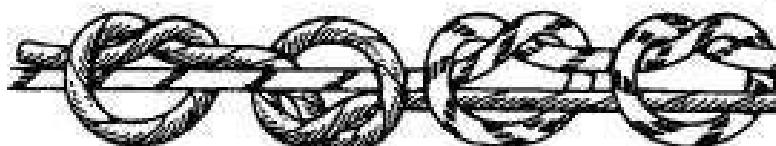
Определить узел и завязать



Определить узел и завязать



Определить узел и завязать



Медицина.

Вопросы по медицинской подготовке и оказанию первой помощи пострадавшим

1. Как оказать первую помощь при обмороке?

1. Уложить, приподняв ноги, обеспечить приток свежего воздуха, дать понюхать нашатырный спирт, побрызгать в лицо холодной водой.
2. Перенести в прохладное место, уложить, охлаждать голову и область сердца, напоить холодным напитком.
3. Уложить, согреть, напоить горячим напитком.

2. Как поступить при обнаружении в ране мелких инородных предметов?

1. Промыть рану водой, удалить пальцами инородные предметы, обработать рану настойкой йода.
2. Обернуть пальцы стерильной марлей и собрать мелкие инородные предметы.
3. Нельзя собирать мелкие инородные предметы с поверхности раны.

3. Назовите признаки артериального кровотечения:

1. На раневой поверхности выступают мелкие, точечные капельки крови.
2. Кровь темно-вишневого цвета, вытекает медленно, равномерной и непрерывной струей.
3. Кровь ярко-красного цвета, выбрасывается сильной пульсирующей струей.

4. Как оказать первую помощь при артериальном кровотечении у пострадавшего?

1. Наложить давящую повязку.
2. Наложить жгут выше места повреждения.
3. Наложить согревающий компресс, обеспечить покой.

5. Каким образом производится наложение кровоостанавливающего жгута на конечность?

1. Жгут накладывается на 10–15 см ниже места повреждения, конечность фиксируется повязкой.
2. Жгут накладывается на 10–15 см выше места повреждения на подкладочный материал.
3. Жгут накладывается на 10–15 см выше места повреждения непосредственно на кожу.

6. С какой целью к жгуту прикрепляется записка?

1. В записке необходимо указать место аварии и фамилию лица, наложившего жгут.
2. Указывается время наложения жгута.
3. Указываются повреждения, обнаруженные у пострадавшего.

7. Назовите признаки венозного кровотечения:

1. На раневой поверхности выступают мелкие, точечные капельки крови.
2. Кровь темно-вишневого цвета, вытекает медленно, равномерной непрерывной струей.
3. Кровь ярко-красного цвета, выбрасывается сильной пульсирующей струей.

8. Как оказать первую помощь при венозном кровотечении у пострадавшего?

1. Пережать сосуд пальцами выше места повреждения.
2. Наложить жгут выше места повреждения.
3. Наложить давящую повязку.

9. Как оказать первую медицинскую помощь при травматическом шоке?

1. Уложить, согреть, напоить горячим напитком.

2. Перенести в прохладное место, уложить, охладить голову и область сердца с помощью холодных компрессов.
3. Вынести на чистый воздух, побрызгать в лицо холодной водой.

10. Как определить, что кровоостанавливающий жгут наложен правильно?

1. Кровотечение прекращается, конечность бледнеет.
2. Пульс не прощупывается, теряется чувствительность конечности.
3. Развивается отек, кожа приобретает багрово-синюшную окраску, появляются пузыри, наполненные жидкостью.

11. Назовите признаки, характерные для организма в состоянии клинической смерти:

1. Потеря сознания, наличие пульса в артериях.
2. Остановка дыхания, бледность.
3. Потеря сознания, отсутствие пульса, остановка дыхания.

12. С помощью какой повязки можно зафиксировать поврежденную верхнюю конечность согнутой к туловищу?

1. Косыночной.
2. Працевидной.
3. Спиральной.

13. Как правильно обработать рану?

1. Промыть водой, удалить инородные предметы, обработать поверхность раны настойкой йода.
2. Обработать кожу вокруг раны настойкой йода, накрыть рану стерильной марлей и наложить бинтовую повязку.
3. Промыть рану, залить спиртом или настойкой йода, наложить бинтовую повязку.

14. Как оказать первую медицинскую помощь при термическом ожоге?

1. Укутать конечность подручным материалом.
2. Наложить холодный компресс.
3. Наложить стерильную повязку.

15. Что необходимо предпринять при остановке сердца?

1. Провести массаж сердца.
2. Провести массаж сердца одновременно с искусственным дыханием.
3. Провести искусственное дыхание.

16. Как оказать первую помощь при открытом переломе конечности?

1. Туго перебинтовать поврежденную конечность.
2. Совместить костные отломки друг с другом, наложить повязку, зафиксировать конечность с помощью шины.
3. Наложить повязку на рану, зафиксировать конечность с помощью шины.

17. Какие предметы можно использовать в качестве иммобилизирующей шины?

1. Доски, палки, пучки прутьев.
2. Только стандартные медицинские шины.
3. Доски, картон, рейки, бинт.

18. Как оказать первую медицинскую помощь при химическом ожоге?

1. Обильно промыть холодной водой, наложить стерильную повязку.
2. Обработать края раны настойкой йода, наложить стерильную повязку.

3. Промыть перекисью водорода, наложить стерильную повязку.

19. В каких случаях транспортировка пострадавших осуществляется сидя?

1. Повреждения верхних конечностей и органов брюшной полости.
2. Перелом ключицы, перелом ребер.
3. Травмы груди.

20. Какие симптомы наблюдаются при сотрясении головного мозга?

1. Похолодание тела, потеря сознания.
2. Головная боль, тошнота, слабость, потеря сознания.
3. Деформация черепа, очковая гематома.

21. В каком положении необходимо осуществлять транспортировку пострадавшего с черепно-мозговой травмой?

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

22. Как оказать первую помощь при ушибе?

1. Наложить холодный компресс, обеспечить ушибленному органу покой.
2. Наложить согревающий компресс.
3. Осторожно растереть травмированный участок, наложить повязку.

23. Что необходимо предпринять при повреждении связок?

1. Согреть поврежденный сустав, обеспечить покой.
2. Наложить повязку, фиксирующую сустав, прикладывать холодный компресс.
3. Интенсивно растереть, наложить тугую повязку.

24. В каком случае необходимо накладывать герметизирующую повязку?

1. Проникающее ранение грудной клетки.
2. Проникающее ранение живота.
3. Черепно-мозговая травма.

25. Назовите симптомы вывиха:

1. Боль в конечности, общая слабость.
2. Боль в конечности, деформация области сустава, отсутствие движения в суставе.
3. Резкая боль, отек, патологическая подвижность.

26. Можно ли вправить вывих пострадавшему при оказании первой помощи?

1. Можно, если пострадавший не ощущает боль.
2. Можно, если отек еще не наступил.
3. Нельзя.

27. Как оказать помощь пострадавшему при попадании в глаза электролита из АКБ?

1. Промыть глаза струёй воды в течение нескольких минут.
2. Промыть глаза слабым раствором пищевой соды.
3. Промыть глаза мыльной водой.
4. Промыть глаза спиртосодержащим раствором.

28. Как оказать первую медицинскую помощь при отравлении угарным газом?

1. Уложить, согреть, напоить горячим напитком.
2. Вынести на чистый воздух, растереть тело, дать понюхать нашатырный спирт.

3. Перенести в прохладное место, уложить, охлаждать голову и область сердца с помощью холодных компрессов.

29. Массаж сердца проводится:

1. На верхней части грудины.
2. На границе средней и нижней трети грудины.
3. На грудной клетке с левой стороны.

30. В каком случае необходимо транспортировать пострадавшего лежа на спине с согнутыми в коленях ногами?

1. Травмы живота.
2. Травмы груди и верхних конечностей.
3. Повреждение органов брюшной полости или перелом костей таза.

Ответы на вопросы по медицинской подготовке и оказанию первой помощи пострадавшим

Вопрос	Ответ
1	1
2	3
3	3
4	2
5	2
6	2
7	2
8	3
9	1
10	1
11	3
12	1
13	2
14	3
15	2
16	3
17	1
18	1
19	2
20	2
21	1
22	1
23	2
24	1
25	2
26	3
27	1
28	2
29	2
30	3

Учебно-методические средства обучения

1.	Веревка основная (50 м)	2 шт.
2.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
3.	Веревка основная (25 м)	1 шт.
4.	Веревка вспомогательная (60 м)	1 шт.
5.	Петли прусика (веревка 6 мм)	10 шт.
6.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	8 шт.
7.	Рукавицы для страховки и сопровождения	8 пар.
8.	Карабины с закручивающейся муфтой	10 шт.
9.	Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	8 шт.
10.	Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	20 шт.
11.	Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»	8 шт.
12.	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
13.	Накидка от дождя	1 шт.
14.	Компас жидкостный для ориентирования	15 шт.
15.	Лыжи	15 пар.
16.	Лыжные палки	15 пар.
17.	Лыжные ботинки	15 пар.
18.	Мази лыжные	15 шт.
19.	Планшеты для зимнего ориентирования	6 шт.
20.	Секундомер электронный	2 шт.
21.	Костровое оборудование	1 шт.
22.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
23.	Спальники	15 шт.
24.	Палатки туристские походные	5 шт.
25.	Коврики	10 шт.
26.	Рюкзаки	10 шт.
27.	Топор походный	2 шт.
28.	Тент	2 шт.
29.	Ремонтный набор	1 шт.
30.	Учебные таблицы	компл.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, издание третье, дополнительное. – М.: ЦДЮТур РФ, 1996.
2. Алешин В., Иванов Е. Колесников А. Судейство соревнований по ориентированию по местности. М., «ФиС», 1970.
3. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
4. Брызгунов И.П. Беседы о здоровье школьников: Кн. для учителей и родителей – М.: просвещение, 1992.
5. Буянов В.М. Первая медицинская помощь. «Медицина», М., 1978.
6. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
7. Власов А.А., Нагорный А.Г. Туризм. учебно-методическое пособие. М., «Высшая школа», 1977.
8. Кодыш Э.Н. «соревнования туристов (пешеходный туризм)», «Физкультура и спорт», 1990.
9. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур, 1995.
10. Краеведение: Пособие для учителя / Даринский А.В.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
12. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
13. Курилова В.И. «Туризм» (учебное пособие для пединститутов), 1988.
14. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков. Методическое пособие. М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
15. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. «Физкультура и спорт». М., 1981.
16. Маршруты туристских походов для школьников Белгородской области. ЦДЮТур г. Белгород, 1996.
17. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «школа безопасности»: Учеб.-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
18. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию М.: Физкультура и спорт, 1980.
19. Оостапец А.А. В поход, юные. М., Просвещение, 1978.
20. Пашевский С.А., Гук Е.П. Физкультура и закаливание в семье. М.: Медицина, 1984.
21. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. М.: Просвещение, 1982.
22. Расторгуев М.В., Ситникова С.Л. Карабинные узлы.- М.: Изд. «Кроу Лиметед», 1995.
23. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. Сост. Константинов Ю.С. – М.: ЦДЮТур РФ, 1999.
24. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974.
25. Требования к образовательным программам дополнительного образования детей. – М., 1999.
26. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. Сост. Рябов. – М.: «ФиС», 1983.