

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 10 г. Челябинска»

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от 29 августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБОУ
«Гимназия № 10 г. Челябинска»
№ 399/7 от 29.08.2025
Директор И.В. Осипова

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Туризм»**

Срок реализации: 1 год
Возрастная категория обучающихся: 10-11 лет

Согласовано
Заместитель директора по ВР
_____ Е.Е. Ушакова

Составитель:
Нечепуренко А.В., педагог
дополнительного образования

Челябинск
2025г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Тип программы	Модифицированная <hr/> (типовая, модифицированная, адаптированная, экспериментальная, авторская)
Образовательная область	Профильная - туризм <hr/> (профильная с указанием профиля; многопрофильная)
Направленность деятельности	Туристско-краеведческая <hr/> (научно-техническая, спортивно-техническая, физкультурно-спортивная, художественная, социально-педагогическая, естественнонаучная)
Способ освоения содержания образования	Репродуктивная, алгоритмическая. <hr/> (репродуктивная, алгоритмическая, исследовательская, творческая)
Уровень освоения содержания образования	общекультурный <hr/> (общекультурный, углубленный, профессионально-ориентированный, дополнительный)
Возрастной уровень реализации программы	Основное общее образование <hr/> (дошкольное, начальное, основное или среднее общее образование)
Форма реализации программы	групповая, индивидуальная <hr/> (групповая, индивидуальная)
Продолжительность реализации программы	1 год (140 часов) <hr/> (одногодичная)

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Раздел I –	Пояснительная записка
Раздел II –	Содержание программы: <ul style="list-style-type: none">- учебный план- содержание учебного плана
Раздел III –	Формы аттестации и оценочные материалы
Раздел IV –	Организационно-педагогические условия реализации программы: <ul style="list-style-type: none">- материально-техническое обеспечение- учебно-методическое и информационное обеспечение
Приложения –	календарный учебный график приложения

РАЗДЕЛ I

Пояснительная записка

Актуальность программы. Туристские слёты являются туристскими праздниками на природе и проводятся как комплексные спортивно-туристские мероприятия с целью привлечения школьников к занятиям спортивным туризмом. Учитывая, что с каждым годом возрастают популярность и интерес к занятиям туристской техникой, а значит, и увеличивается количество их участников, появляется необходимость качественной подготовки учащихся. Это и послужило поводом разработки программы «Юный турист», которая предполагает оказать помощь учителям общеобразовательных школ и педагогам дополнительного образования в организации подготовки школьных команд к участию в районных (областных) слётах на современном уровне.

Туристские слёты проводятся по одному или нескольким видам спортивного туризма одновременно. В их программу входят соревнования и конкурсы. В зависимости от состава участников соревнования могут проводиться на сложных и простых дистанциях по видам: техника пешеходного туризма, контрольно-туристский маршрут, туристское ориентирование, соревнования по туристским навыкам. Дистанции на соревнованиях состоят из этапов: технически сложных, технически простых, этапов без физической нагрузки, этапов проверки начальных туристских навыков.

Туристские слёты позволяют раскрыться и творческим способностям учащихся. Конкурсная программа выделяется как отдельный вид соревнований. Конкурсы могут быть самыми разнообразными в зависимости от поставленных задач. Например, конкурс туристской и самодеятельной песни, стенгазет, самоделок, фотографий, краеведов и др. Туристские слёты играют важную роль в формировании личности и всестороннем развитии ребёнка.

При выполнении технико-тактических заданий вырабатываются коммуникативные навыки, гибкость и вариативность мышления, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной деятельности. Туризм обладает большим воспитательным потенциалом: он способствует становлению силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности.

Отличительной особенностью программы является то, что она целенаправленно предусматривает туристскую подготовку обучающихся к туристским слётам, включая все вопросы от технико-тактической подготовки до организации быта и подготовки к конкурсной программе; сориентирована на возрастные группы, предусмотренные положениями по проведению туристских соревнований школьников; рассчитана на педагогов с разным уровнем специальной туристской подготовки.

Цель программы – обучение, воспитание, развитие и оздоровление учащихся 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;
- воспитание морально-волевых качеств, межличностных отношений;
- совершенствование физического и интеллектуального развития обучающихся;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

Механизм реализации цели и задач. Реализация цели и задач состоит в организации учебно-тренировочной и оздоровительной деятельности учащихся, в результате чего они подготавливаются к участию в туристских слётах, приобретают туристские умения и навыки, поддерживают свой организм в хорошей физической форме, учатся жить в коллективе и принимать самостоятельные решения в сложных нестандартных условиях.

Организация образовательного процесса. Данная программа рассчитана на 1 год обучения. *Рекомендуемый минимальный состав* группы первого года обучения - 10 человек. Обучение по программе рассчитано на 35 рабочих недель.

Режим занятий:

1 год – 140 часов из расчета 4 раза в неделю по 40 минут, с перерывом в 10 минут.

Срок реализации программы и объём программы:

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Каникулярный период	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Праздничные выходные дни	Промежуточная аттестация
1 группа						
1 сентября 2021 г.	31 мая 2022 г.	с 31.12.2021 по 9.01.2022; с 01.06.2022 по 31.08.2022	35	140	4-7 ноября - День народного единства 2022; 31 декабря – 9 января – Новогодние каникулы 2022 23 февраля - День защитника Отечества 6-8 марта – Международный женский день 30 апреля – 3 мая – праздник Весны и Труда 7-10 мая – День Победы	27 апреля 2022 г.

Формы занятий: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах, индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

При необходимости программа может повторяться с внесением изменений, исходя из опыта педагога, специализации, интересов, навыков и возраста учащихся. Продолжительность занятия в помещении не должна превышать трех академических часов, на местности – четырёх часов. Проведение экскурсий, походов определяется индивидуально, исходя из цели проведения мероприятия.

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 (доврачебную) 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 городского (районного) масштабов.

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.

Для успешной реализации поставленных задач в содержании каждого года выделены разделы по туристско-спортивной деятельности, распределены часы на теоретическую и практическую подготовку, позволяющую совершенствовать мастерство воспитанников постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном этапе. Педагог имеет возможность с учётом определённых условий, подбора и подготовленности воспитанников самостоятельно распределять количество часов по разделам. Воспитательные и оздоровительные задачи должны быть предусмотрены и включены в каждое занятие.

Предлагаемая программа предусматривает возможность внесения изменений и дополнений с учётом специфики образовательного учреждения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	в том числе:		Формы аттестации/ контроля	
			<i>теоре тичес ких</i>	<i>прак тичес ких</i>	час ы	форма
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1			
2	Туризм	2	2			
2.1.	Познавательная роль туризма	1	1			
2.2.	Оздоровление через туризм. Туризм и профессиональная ориентация	1	1			
3	Личная гигиена, первая медицинская (доврачебная) помощь	8	5	2	1	тестирова ние
4	Специальное туристическое снаряжение	10	4	6		
5	Ориентирование	13	6	6	1	
5.1.	Ориентирование по плану	2	1	1		
5.2.	Ориентирование на местности	2	1	1		
5.3.	Компас и его устройство. Ориентирование по компасу	2	1	1		
5.4.	Топография и ориентирование	6	2	3	1	тест
5.5.	Виды туристического ориентирования	1	1			
6	Основы краеведения	5	3	1	1	викторин а
7	Туристическое снаряжение и уход за ним	5	1	3	1	игра
8	Подготовка к туристическим соревнованиям	35		35		
9	Инструктаж по технике безопасности	8	8			
10	Общая физическая подготовка	40		37	3	Сдача норматив ов
11	Воспитательная работа	9		9		
12	Методическая работа	4	4			
13	ИТОГО за период обучения:	140	32	100	8	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теоретические занятия:

Рассказ обучающимся о программе дополнительного образования «Юный турист». Цели и задачи программы. Проведение Инструктажа по технике безопасности. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

2. Познавательная роль туризма

Теоретические занятия:

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России. Постановка целей и задач на 1-ый год обучения. Оздоровление через туризм. Туризм и профессиональная ориентация.

3. Личная гигиена, первая медицинская (доврачебная) помощь.

Теоретические занятия:

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Применение средств личной гигиены на соревнованиях, в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для соревнований, тренировок, уход за ними.

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

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

Практические занятия:

Формирование походной медицинской аптечки. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

4. Специальное туристическое снаряжение.

Теоретические занятия:

Веревки. Использование основных веревок на соревнованиях. Понятие «карабин». Виды карабинов. Понятие блока и полиспасты. Применение зажимов. Обвязки, беседки и страховочные системы. Опорные петли, спасательные жилеты, каски, рукавицы, штормовки, головной убор, средства транспортировки пострадавшего, применение туристических узлов на соревнованиях.

Практические занятия:

Отработка навыков по вязке узлов, переноске пострадавшего. Применение спасательных жилетов, обвязок, страховочных систем. Натягивание веревок, использование карабинов, блоков и полиспастов.

5. Ориентирование и топография.

Теоретические занятия:

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. Снаряжение для занятий ориентированием: компас и его устройство, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения. Ориентирование по компасу. Понятие о карте. Условные знаки. Ориентирование по плану. Ориентирование на местности. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников. Топография и ориентирование. Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб. Виды туристического ориентирования.

Практические занятия:

Знакомство с фото и видеоматериалами.

Права и обязанности участников. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карт от непогоды на соревнованиях.

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

6. Основы краеведения

Теоретические занятия.

Родословие - ближайшие родственники воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни. Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор. Природа родного края. Что дает наш край стране? Наш край богат талантами.

Практические занятия

Составление генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом». Проведение викторины «Природа родного края».

8. Туристическое снаряжение и уход за ним.

Теоретические занятия.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь – и требования к нему. Понятие о групповом снаряжении. Палатка, медицинская аптечка, костровое хозяйство. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзачок для туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного и группового снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

9. Подготовка к туристическим соревнованиям

Практические занятия

Закрепление практических умений и навыков. Индивидуальная и групповая работа.

10. Инструктаж по технике безопасности.

Теоретическое занятие.

Проведение инструктажа по технике безопасности перед районными соревнованиями в закрытых помещениях, районным туристическим слетом. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

11. 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.

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 1500 м, мальчики 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) до 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, перекуты, стойка на лопатках, мост.

12. Воспитательная работа.

Практические занятия. Взаимодействие педагога с каждым обучающимся является обязательным условием успешности образовательного процесса: ведь ребенок приходит на занятия, прежде всего, для того, чтобы содержательно и эмоционально пообщаться со значимым для него взрослым. Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:

помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место; выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности учащегося; формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию; способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха».

13. Методическая работа.

Работа с общеобразовательной программой. Обновление учебного плана, календарного учебного графика, методического обеспечения. Обновление списка обучающихся на новый учебный год.

Раздел III

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды и формы контроля освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Программа предусматривает входную, текущую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов освоения программы детьми.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, а также участие в районных соревнованиях по пехбpve.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Виды контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля (оценочные материалы)
<i>Входной</i>	Вводное занятие	Выявление наличия знаний о туризме	Беседа, опрос, тестирование
<i>Текущий</i>	В течение всего учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала на каждом занятии. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, тестирование
<i>Промежуточный</i>	По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, четверти, полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Сдача нормативов, участие в соревнованиях
<i>Итоговый</i>	В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их физических способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Участие в соревнованиях, сдача нормативов

Раздел IV

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной реализации программы необходимо материально-техническое обеспечение:

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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обучение туризму как направленный процесс должно обеспечивать: во-первых, первоначальное овладение техникой передвижения на местности (имеются в виду различные виды передвижения с преодолением естественных препятствий); во-вторых, усвоение умений, необходимых для организации быта в полевых условиях; в-третьих, ознакомление со способами ведения общественно полезной работы в походах; в-четвертых, формирование основ знаний картографии и топографии, краеведения и природоведения. Обучать всему перечисленному необходимо в тесной

взаимосвязи с воспитанием человека как всесторонне гармонически развитой личности.

В обучении туризму следует различать три последовательных года обучения: ознакомление с основными представлениями о туризме; овладение структурой рациональных двигательных действий, свойственных тому или иному способу передвижения на местности, а также усвоение элементов туристской тактики и приемов организации быта в условиях местности; совершенствование полученных знаний и технико-тактических действий на маршруте похода. Особо следует подчеркнуть важность экологического воспитания обучающихся на всех годах обучения туризму и дальнейшего совершенствования физических качеств, умений и навыков.

На первом году обучения - различными средствами и методами информации (словом и показом) - необходимо создать у воспитанников представления о туризме как явлении, имеющем свои правила и законы, о его достоинствах как средстве воспитания человека, о том, что существуют понятия туристской техники и тактики, которыми нужно овладевать в процессе организованных занятий. Следует обратить внимание воспитанников на существующие особенности техники и тактики в одном из видов туризма (как правило, обучение начинают с пешего или лыжного туризма). Очень важны на этом этапе наглядные пособия (кинофильмы и слайдфильмы). Кроме того, следует в доступной форме объяснить права и обязанности занимающихся туризмом. Одновременно надо использовать приемы ориентирования на местности по карте и компасу, разные варианты преодоления естественных препятствий.

В целом первый год обучения – это ознакомление с основными представлениями о туризме надо добиться того, чтобы воспитанники усвоили главное, что отличает туризм, а также его взаимосвязь с другими средствами советской системы физического воспитания. Проверку знаний можно проводить в форме ответов на поставленные вопросы.

На втором году обучения туризму нужно широко использовать различные средства общей физической подготовки, обращая больше внимания на упражнения естественно-прикладного характера (бег, ходьба, прыжки, метания). В программу обучения необходимо включить также упражнения, связанные с эксплуатацией туристского снаряжения, в том числе различные способы передвижения со снаряжением. Все это можно проделать в однодневных походах.

На втором году обучения важно уметь создать для воспитанников упрощенные условия, для чего использовать: укороченные маршруты продвижения с рюкзаком; выбор мест для преодоления естественных препятствий, где есть возможность применить несколько вариантов; эксплуатацию простейшего туристского снаряжения; организацию на маршруте более частых привалов; передвижение на местности вдоль заметных ориентиров (кромка леса, высоковольтные линии электропередач и т. п.); тщательно промаркированную трассу, на которой легко определить местонахождение, используя карту и компас.

Для овладения тактическими действиями применяются различные задания, например выбор более оптимального варианта (с точки зрения обеспечения безопасности) преодоления естественного препятствия или прохождения определенного участка маршрута, применив для этого визуальные наблюдения и карту. На втором году обучения у начинающих туристов должны сформироваться условнорефлекторные связи как результат, свидетельствующий об овладении

основными умениями и навыками, необходимыми для углубленных занятий этим видом.

На третьем году обучения туризму должна решаться задача достижения определенного уровня, характеризующегося стабильностью и автоматизмом в применении наиболее рациональных технико-тактических приемов в различных условиях. Особенно это касается участков маршрута, требующих от туриста значительных усилий. На третьем году обучения в организме занимающихся происходят существенные морфофункциональные перестройки - как результат целенаправленных воздействий многократных сложных упражнений.

Совершенствование специальных навыков и двигательных способностей занимающихся туризмом, рассматриваемое как завершающий этап обучения, осуществляется главным образом в условиях участия в соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983
2. Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
4. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
5. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М. 2001.
6. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
7. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
8. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
9. Константинов Ю. С. Программа для системы дополнительного образования «Юные судьи туристских соревнований»: - М.: ЦДЮТур, 1999.
10. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 1997.
11. Лукоянов П.И. Снаряжения для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
12. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
13. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
14. Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
15. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТК, 2003
16. Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
17. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТур РФ, 1995.
18. Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.
19. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие /Под ред. Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2000,
20. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
21. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно- оздоровительный туризм.-М.: ИЗД. «Советский спорт», 2002.

БИЛЕТ № 1

1. Какая первая медицинская помощь при открытом переломе?

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

2. Первая медицинская помощь при обморожении?

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

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

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

4. Какой материал может быть использован в качестве шины?

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

5. Что необходимо сделать для освобождения дыхательных путей пострадавшего!

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

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

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

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

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

8. Какой препарат используется при болях в сердце.

1. Нитросорбид № 1.
2. Ношпа.
3. Анальгин.

9. Средства, применяемые при стрессовых реакциях.

1. Анальгин.
2. Экстракт валерианы.
3. Валидол.

10. Предназначение устройства «Рот-Устройство – Рот».

1. Снятие болей в сердце.
2. При стрессовых реакциях.
3. Для сердечно-лёгочной реанимации при клинической смерти.

БИЛЕТ №2

1. Правильный способ остановки артериального кровотечения?

1. Наложение на рану давящей повязки.
2. Наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе.

2. Что необходимо сделать при потере сознания?

1. Искусственное дыхание.
2. Массаж сердца.
3. Освободить (санировать) дыхательные пути от инородных тел и рвотных масс.

3. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

1. Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание.
2. Пульс, высокая температура, судороги.
3. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания.

4. Для каких целей используется перманганат калия (марганцовка), находящийся в медицинской аптечке в автомобиле?

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

5. Какие признаки закрытого перелома костей конечностей?

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

6. Какая повязка накладывается при повреждении затылка?

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

7. Как оказать первую помощь пострадавшему в дорожно-транспортном происшествии при сильном ушибе живота?

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

8. Для чего используется портативный гипотермический (охлаждающий) пакет – контейнер.

1. Остановка кровотечения.
2. Обезболивающее, противошоковое средства при травме (ушиб, перелом, вывих) ранении, шоке.
3. При отравлениях.

9. Какое средство применяется при обмороке (коллапсе).

1. Раствор йода спиртовой 5 %.
2. Раствор аммиака 10 % (нашатырный спирт).
3. Раствор бриллиантового зеленого 1 %.

10. Средство, используемое для остановки кровотечения.

1. Жгут.
2. Нитросорбид № 10.
3. Валидол.

БИЛЕТ №3

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

1. Промыть пораженное место 1-2%-ным раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку.
2. Промыть пораженный участок мыльным или 2%-ным раствором столовой соды, наложить асептическую повязку.
3. Промыть пораженный участок водой и смазать жирным кремом, наложить асептическую повязку.

2. Первая медицинская помощь при вывихе конечности?

1. Дать обезболивающие средства, вправить вывих и зафиксировать конечность.
2. Осуществить иммобилизацию поврежденной конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.
3. Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.

3. В каком положении эвакуируется пострадавший в дорожно-транспортном происшествии с вывихом бедра?

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

4. Какая повязка накладывается при повреждении лба?

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

5. В каком положении эвакуируется пострадавший в дорожно- транспортном происшествии с вывихом костей верхней конечности?

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

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

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

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

1. омыть пораженное место мыльным раствором или 2%-ным раствором столовой соды, наложить асептическую повязку.
2. пораженное место 1-2% раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку.
3. Промыть пораженное место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой материи.

8. Средство, используемое для обработки и перевязки ран.

1. Валидол.
2. Вазелин.
3. Лейкопластырь медицинский бактерицидный.

9. Что входит в автомобильную аптечку.

1. Отвёртка.
2. Ножницы тупоконечные.
3. Пассатижи.

10. Какие средства применяются для дезинтоксикации при отравлениях.

1. Сенадексин.
2. Энтеродез или уголь активированный.
3. Раствор аммиака.

БИЛЕТ №4

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

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

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

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

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

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

4. Какие признаки открытого перелома?

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

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

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

6. Как оказать первую помощь при переломе костей таза?

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

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

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

8. Что входит в автомобильную аптечку.

1. Молоток.
2. Клещи.
3. Ножницы тупоконечные.

9. Обезволивающее, противовоспалительное и противошоковое средство при травме (ушиб, перелом, вывих), ранениях, шоке.

1. Глицин.
2. Анальгин.
3. Нитроглицерин.

10. Для чего используется портативный гипотермический (охлаждающий) пакет-контейнер.

1. Остановка кровотечения.
2. Обезволивающее, противошоковое средство при травме (ушиб, перелом, вывих), ранении, шоке.
3. При отравлениях.

БИЛЕТ №5

1. Назовите основные правила оказания первой помощи при сотрясении мозга.

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

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

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

3. Какое кровотечение считается наиболее опасным?

1. Капиллярное.
2. Венозное.
3. Артериальное.

4. Как наложить транспортную шину при переломе пальцев и кисти?

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

5. Какая повязка накладывается при повреждении пальца?

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

6. В каком положении необходимо эвакуировать пострадавшего с вывихами костей в суставах верхних конечностей?

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

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

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

8. Что входит в автомобильную аптечку.

1. Средства при болях в сердце.
2. Противокашлевые средства.
3. Средства от насморка.

9. Средство, используемое для остановки кровотечения, обработки ран.

1. Раствор йода спиртовой 5 %.
2. Нашатырный спирт.
3. Меновазин.

10. Предназначенные устройства «Рот-Устройство – Рот».

1. Для сердечно-лёгочной реанимации при клинической смерти.
2. Противошоковое средство.
3. Снятие болей в сердце.