

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дом пионеров и школьников муниципального района Белокатайский район
Республики Башкортостан

Принято на заседании
методического совета
От «28» августа 2020 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор Дома пионеров и школьников
Белокатайского района

А. А. Гаринова
«28» 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туризм»

Возраст обучающихся: 10 - 16 лет,
Год обучения: 2 год
Группа 1

Автор-составитель: Седов Константин Иванович
педагог дополнительного образования
высшая категория

с.Новобелокатай 2020 г.

1 Пояснительная записка

За основу программы взята программа «Юные судьи туристских соревнований» составленная Ю.С. Константиновым. В программу были внесены изменения касающиеся количества часов во второй и третий год обучения – сокращенны до 144 часов в год.

Программа рассчитана на 3 года обучения, учащихся в возрасте 10- 16 лет и предусматривает приобретение необходимых навыков для получения звания “Юный судья”, спортивных разрядов по туризму.

Первый год обучения предполагает изучение основ туризма, на третьем начинается специализация в одном из видов туризма и в судейской подготовке.

Весь материал программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап – информационно-познавательный. Происходит познание новой информации.

Второй этап – операционно-деятельностный. Формируются умения самостоятельно выполнять определенные задания.

Третий этап – практико-ориентационный. Овладение спецификой работы и практическая деятельность.

Программа «Туризм» направлена развитие физической и социальной активности, нравственное совершенствование, формирование основ экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения.

Цель и задачи Программы

Цель программы: Гражданско-патриотическое воспитание подростков средствами туристско- краеведческой деятельности.

Основные задачи:

В воспитании:

- Формировать стойкий интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- Воспитывать патриотизм, гордость и уважение к истории, культуре, традициям малой Родины.

В развитии:

- Развивать волевые и физические качества обучающихся.
- Развивать познавательную активность.
- Развивать умение общаться со сверстниками.

В обучении:

- Расширять познания обучающихся о природе, истории, культуре родного края и России.
- Формировать навыки в области туризма, доврачебной медицинской помощи.
- Расширять знания, умения и навыки в области топографии и ориентирования на местности.

Примерный перечень знаний, умений и навыков.

Ожидаемые результаты дифференцированы по годам обучения в соответствии с программой и учебными задачами.

Второй год обучения. Дети должны знать и уметь:

- состав медицинской аптечки, правила ее хранения и транспортировки
- правила сбора и использования лекарственных растений
- правила оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим
- правила наложения жгута
- правила наложения повязок
- изготовление носилок из шестов
- выполнять транспортировку пострадавшего
- выполнение основных упражнений, развивающих двигательные качества человека: быстроту, силу, ловкость, выносливость
- ведение дневника самоконтроля
- подготовка снаряжения для соревнований и походов
- использование страховочного снаряжения
- усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения
- установка палатки в различных условиях
- заготовка дров
- приготовление пищи и организация питания в населенных пунктах
- стирка и сушка одежды в походе
- строительство простейших походных сооружений
- составление меню
- расчет количества продуктов на поход
- организация простейших переправ
- выполнение основных приемов страховки и само страховки
- упаковка продуктов, обеспечение герметичности упаковки
- планирование маршрута по топографической карте

Формы подведения итогов реализации программы.

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами *промежуточного* и *итогового* контроля являются соревнования между учащимися школ, и внутри секции по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

Методы диагностики: наблюдение, анкетирование и тестирование. Хорошим способом определить уровень знаний и умений воспитанников являются диагностические карты (таблица №2), позволяющие оценить, на

каком из трех уровней обученности находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты воспитанников на соревнованиях.

Таблица №2

| Диагностическая карта обученности обучающихся | |
|---|---|
| Топография: Топознаки – 8 заданий Расстояние по карте – 2 задания | Топознаки – более 4 баллов штрафа Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа |
| | Топознаки – до 3 баллов штрафа Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа |
| | Топознаки – до 1 балла штрафа Расстояние по карте – до 2 балла штрафа |
| Медицинская подготовка: Состав медицинской аптечки ПМП при ожоге ПМП при обморожении ПМП при поверхностных ранениях Действия при укусе клеща | Низкий: не знает |
| | Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки |
| | Высокий: знает хорошо, может оказать на практике |
| Бивак: Установка палатки Разведение костра Приготовление пищи на костре | Низкий: делает с помощью руководителя |
| | Средний: делает с незначительными подсказками |
| | Высокий: делает самостоятельно, без ошибок |
| Узлы: Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд | Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке |
| | Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке |
| | Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок |
| Техника пешеходного туризма: Подъем спортивным способом Спуск спортивным способом Навесная переправа Параллельные перила Бревно | Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, без ошибок |

| | |
|--|---|
| горизонтальным маятником | |
| Участие в соревнованиях по ТМ(турмастерство) | 1 соревнований 2 соревнований 3 соревнований |
| Уровень подготовки по видам | Низкий x 1 Средний x 2 Высокий x 3 |
| Итоговый уровень подготовки | Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов |

2. Календарно-тематическое планирование

Второй год обучения

| № п/п | Дата | Время | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------------|-----------------|--------------|---|------------------|----------------|
| 1. | 03.09 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Инструктаж по ТБ. Личное и групповое снаряжение | ДПиШ | опрос |
| 2. | 08.09 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Страховое снаряжение. Использование снаряжения | ДПиШ | опрос |
| 3. | 10.09 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Организация туристического быта | ДПиШ | опрос |
| 4. | 15.09 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Ночлег в населённом пункте. Бивак на дневке | ДПиШ | опрос |
| 5. | 17.09 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Развёртывание и свёртывание лагеря | ДПиШ | опрос |
| 6. | 22.09 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Организация похода, путешествие | ДПиШ | опрос |
| 7. | 24.09 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Организация питания в походе | ДПиШ | опрос |
| 8. | 29.09 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Очистка и обеззараживание воды. Приготовление пищи | ДПиШ | опрос |
| 9. | 01.10 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий | ДПиШ | опрос |
| 10. | 06.10 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Переправа через реки | ДПиШ | опрос |
| 11. | 08.10 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Движение в «лоб», траверсирование | ДПиШ | опрос |

| | | | | | | | |
|-----|-------|-------------|-----------------|---|--|------|-------|
| | | | | | и глиссирование | | |
| 12. | 13.10 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Ремонт туристического инвентаря и снаряжения | ДПиШ | опрос |
| 13. | 15.10 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Особенности зимнего туризма | ДПиШ | опрос |
| 14. | 20.10 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Альпинизм , горный туризм, спелеотуризм | ДПиШ | опрос |
| 15. | 22.10 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Виды топографических карт | ДПиШ | опрос |
| 16. | 27.10 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Чтение карт. Спортивная карта | ДПиШ | опрос |
| 17. | 29.10 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Планирование маршрута по карте | ДПиШ | опрос |
| 18. | 03.11 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Игры и упражнения на местности | ДПиШ | опрос |
| 19. | 05.11 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Игры и упражнения на местности | ДПиШ | опрос |
| 20. | 10.11 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Ориентирование при отсутствии карт | ДПиШ | опрос |
| 21. | 12.11 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Прохождение маршрута при помощи карты | ДПиШ | опрос |
| 22. | 17.11 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Прохождение азимутальных участков | ДПиШ | опрос |
| 23. | 19.11 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Спортивное ориентирование | ДПиШ | опрос |
| 24. | 24.11 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Выбор пути движения. Факторы движения | ДПиШ | опрос |
| 25. | 26.11 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Характеристика родного края | ДПиШ | опрос |
| 26. | 01.12 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Места для проведения походов | ДПиШ | опрос |

| | | | | | | | |
|-----|-------|-------------|-----------------|---|--|------|-------|
| 27. | 03.12 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Памятники истории и культуры края | ДПиШ | опрос |
| 28. | 08.12 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Краеведческие музеи | ДПиШ | опрос |
| 29. | 10.12 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Техника выполнения краеведческих наблюдений | ДПиШ | опрос |
| 30. | 15.12 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Личная гигиена туриста | ДПиШ | опрос |
| 31. | 17.12 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Меры профилактики заболеваний для видов туризма | ДПиШ | опрос |
| 32. | 22.12 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Профилактика инфекционных заболеваний | ДПиШ | опрос |
| 33. | 24.12 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Факторы влияющие на безопасность в походе | ДПиШ | опрос |
| 34. | 29.12 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Несчастные случаи и аварии в туризме | ДПиШ | опрос |
| 35. | 31.12 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Техника безопасности при преодолении препятствий | ДПиШ | опрос |
| 36. | 12.01 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Инструктаж по ТБ. Поисково-спасательные работы | ДПиШ | опрос |
| 37. | 14.01 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Приемы оказания доврачебной помощи | ДПиШ | опрос |
| 38. | 19.01 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Помощь при переломах, ранах, кровотечениях | ДПиШ | опрос |
| 39. | 21.01 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Травмы конечностей | ДПиШ | опрос |
| 40. | 26.01 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Травмы живота, таза, внутренних органов | ДПиШ | опрос |

| | | | | | | | |
|-----|-------|-------------|-----------------|---|--|------|-------|
| 41. | 28.01 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Травмы головы, туловища , ОФП | ДПиШ | опрос |
| 42. | 02.02 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Закрытые и открытые повреждения | ДПиШ | опрос |
| 43. | 04.02 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Иммобилизация пострадавшего. ОФП | ДПиШ | опрос |
| 44. | 09.02 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Способы транспортировки пострадавшего. ОФП | ДПиШ | опрос |
| 45. | 11.02 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Врачебный контроль и самоконтроль | ДПиШ | опрос |
| 46. | 16.02 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Понятие о спортивной форме. ОФП | ДПиШ | опрос |
| 47. | 18.02 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Самочувствие, работоспособность. ОФП | ДПиШ | опрос |
| 48. | 25.02 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Меры предупреждения переутомления. ОФП | ДПиШ | опрос |
| 49. | 02.03 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Принципы восстановительной теории. ОФП | ДПиШ | опрос |
| 50. | 04.03 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Движение по азимуту | ДПиШ | опрос |
| 51. | 09.03 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Измерение расстояния на местности. ОФП | ДПиШ | опрос |
| 52. | 11.03 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Выходы на линейные и площадные ориентиры | ДПиШ | опрос |
| 53. | 16.03 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Выходы в заданную точку. ОФП | ДПиШ | опрос |
| 54. | 18.03 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Выбор пути с учетом рельефа местности. ОФП | ДПиШ | опрос |
| 55. | 23.03 | 16.00- | Учебное | 2 | Движение по | ДПиШ | опрос |

| | | | | | | | |
|-----|-------|-------------|-----------------|---|--|------|-------|
| | | 18.00 | занятие | | маркированной трассе. ОФП | | |
| 56. | 25.03 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Выходы на контрольные пункты и уход с них. ОФП | ДПиШ | опрос |
| 57. | 30.03 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Виды соревнований по топографической съемке | ДПиШ | опрос |
| 58. | 01.04 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Полигон: съемка, ограничения, маркировка. ОФП | ДПиШ | опрос |
| 59. | 06.04 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Работа судейское коллегии | ДПиШ | опрос |
| 60. | 08.04 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Организация и судейство отдельных видов соревнований | ДПиШ | опрос |
| 61. | 13.04 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Безопасность соревнований по ориентированию | ДПиШ | опрос |
| 62. | 15.04 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Организация поисковых работ | ДПиШ | опрос |
| 63. | 20.04 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Виды и характер соревнований по тур.технике | ДПиШ | опрос |
| 64. | 22.04 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Командные и личные соревнования. ОФП | ДПиШ | опрос |
| 65. | 27.04 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Элементы полосы препятствий | ДПиШ | опрос |
| 66. | 04.05 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Технические этапы и специальные задания | ДПиШ | опрос |
| 67. | 06.05 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Содержание соревнований вида «КТМ» | ДПиШ | опрос |
| 68. | 11.05 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Организация и судейство вида «КТМ» | ДПиШ | опрос |
| 69. | 13.05 | 16.00- | Учебное | 2 | Организация и | ДПиШ | опрос |

| | | | | | | | |
|-----|-------|-------------|-----------------|---|--|------|-------|
| | | 18.00 | занятие | | судейство вида «тур.навыки» | | |
| 70. | 18.05 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Оценка состояния лагеря | ДПиШ | опрос |
| 71. | 20.05 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | Организация и судейство конкурсов и незачетных видов | ДПиШ | опрос |
| 72. | 25.05 | 16.00-18.00 | Учебное занятие | 2 | МКК. Маршрутная книжка | ДПиШ | опрос |

3. План воспитательной работы объединения «Туризм»

Цель воспитательной работы: воспитание образованной, трудолюбивой и самостоятельной личности, способной жить и работать в современных условиях.

Задачи воспитательной работы:

1. Развитие личности ребенка, вхождение его в мир культуры со знанием истории своего народа.
2. Способствовать формированию гражданского самосознания, ответственности за судьбу Родины, любви к своему краю.
3. Рост инициативы, самостоятельности, чувства ответственности.
4. Создавать условия для проявления творческой индивидуальности каждого ребенка.
5. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирование сознательного отношения к своему здоровью.
6. Воспитания общей культуры обучающихся, верности духовным традициям России, ответственности, правосознания, уважения к ценностям современного общества, сформированного на основе духовных ценностей родной культуры.

План работы Сентябрь

- Мониторинг развития воспитанников по дополнительному образованию спортивно-туристической направленности
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм»
- Индивидуальная работа с воспитанниками с особыми образовательными потребностями
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Октябрь

- Оформление стенда объединения
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм»
- Участие в соревнованиях по парковому ориентированию
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Ноябрь

- Разработка буклета объединения
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм»
- Индивидуальная работа с воспитанниками, находящимися в трудной жизненной ситуации

- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Декабрь

- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм»
- Мониторинг по удовлетворенности качеством услуги
- Мероприятие «Новогодняя тренировка»

Январь

- Индивидуальная работа с «трудными» подростками
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм»
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Февраль

- Участие в мероприятиях «Зарницы»
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм»
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Март

- Поздравление мам и бабушек с Международным женским днем
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм»
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Апрель

- Проведение Дня открытых дверей
- Участие в соревнованиях
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм»
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Май

- Мониторинг по итогам учебно-воспитательной работы
- Участие в соревнованиях
- Турпоход
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

4. Оценочные материалы.

Опросник

1. Что такое туризм?
2. Какое влияние, с социальной точки зрения, оказывает туризм на регионы?
3. Чему способствует туризм?
4. Кого можно назвать первыми путешественниками?
5. Как туристические навыки и умения помогают в жизни?
6. Каких русских путешественников вы знаете?
7. Какие достопримечательности древности вы знаете?
8. В какой стране возник первый паромный агент?
9. Кто первый агент Экскурсионных поездов?
10. Для каких народов путешествие - это образ жизни?

Контрольные вопросы «Виды туризма»

Что такое экологический туризм?

Назовите три формы религиозного туризма.

Где впервые зародился сельский туризм?

Какие центры делового туризма вам известны?

Что означает термин «талассотерапия»?

Чем отличается приключенческий спорт от приключенческого путешествия?

В чём заключается сущность культурно-познавательного туризма?

Чем отличается активный спортивный туризм от пассивного?

Кому присваивается значок «Юный турист России»

Выживание в экстремальных условиях

Задание 1

Из перечисленных ниже причин выберите те, которые могут привести к вынужденному автономному существованию в природных условиях:

- а) потеря части продуктов питания;
- б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;
- в) потеря ориентировки на местности во время похода;
- г) потеря компаса;
- д) авария транспортных средств в условиях природной среды;
- е) крупный лесной пожар;
- ж) отсутствие средств связи.

Задание 2

К факторам выживания в условиях вынужденного автономного существования относятся: личностные факторы, психологические факторы, материальные факторы, природные факторы. В приведенной цепочке есть лишнее звено. Найдите его.

Задание 3

Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды не одинаков и зависит от конкретной обстановки. Из приведенных ниже случаев выберите те, в которых командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:

- а) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности;
- б) направление на ближайший населенный пункт и его удаление неизвестны;
- в) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая;
- г) в течение трех суток нет связи и помощи;
- д) возникла непосредственная угроза жизни людей;
- е) сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;
- ж) точно известно местонахождение населенного пункта, а состояние здоровья людей позволяет преодолеть расстояние до него.

Перечень вопросов для проверки знаний обучающихся по программе «Туризм»

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?

18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака.
23. Дайте общую характеристику к естественным препятствиям. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 1000
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
48. Определение истинного азимута на местности.

- 49. Определение магнитного азимута на местности.
 - 50. Компас. Типы компасов и их назначение.
 - 51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
 - 52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
 - 53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
 - 54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию
 - 55. Правила поведения в лесу и на водоёмах.
- Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

Тестовый задания для контроля уровня знаний
Оказание первой доврачебной помощи
2 года обучения

Оказание первой доврачебной помощи

Доврачебная помощь выполняется:

- а) медицинским работником;
- б) медицинским работником в стационарном медицинском учреждении;
- в) человеком, не имеющим специальной медицинской подготовки.

Основным требованием к аптечке и санитарной сумке является:

- а) наличие медикаментов и средств для оказания доврачебной помощи;
- б) наличие обезболивающих и кровоостанавливающих средств;
- в) наличие перевязочного материала.

3. При несчастном случае в первую очередь:

- а) необходимо освободить пострадавшего от воздействия вредных условий и вызвать медицинского работника;
- б) необходимо оказать доврачебную помощь;
- в) необходимо создать условия для нормального дыхания.

При ранениях и кровотечениях нельзя:

- а) обрабатывать рану перекисью водорода 3%;
- б) освобождать рану от остатков одежды;
- в) промывать рану водой.

При артериальном кровотечении наложенный жгут нельзя держать более:

- а) 30 мин;
- б) 1 ч;
- в) 45 мин.

При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:

- а) холод;
- б) тепло;
- в) свободная повязка.

При переломах костей конечностей накладывается шина:

- а) выше области перелома;
- б) ниже области перелома;
- в) выше и ниже области перелома, так чтобы шина захватывала не менее двух ближайших суставов.

При черепно-мозговой травме:

- а) необходимо положить на голову холод;
- б) необходимо положить на голову тепло;
- в) необходимо наложить на голову марлевую повязку.

При попадании в глаза щелочного раствора:

- а) необходимо промыть глаза мыльным раствором;
- б) необходимо промыть глаза проточной водой в большом количестве;
- в) создать пострадавшему покой.

Частота раздувания легких пострадавшего при ИВЛ должна составлять:

- а) 5—6 раз в минуту;
- б) 10—12 раз в минуту;

в) 15—18 раз в минуту.

ОТВЕТЫ

Вопрос 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ответ в а а в б а в а б б

Критерии оценок тестирования:

Оценка «отлично» 9-10 правильных ответов или 90-100% из 10 предложенных вопросов;

Оценка «хорошо» 7-8 правильных ответов или 70-89% из 10 предложенных вопросов;

Оценка «удовлетворительно» 5-6 правильных ответов или 50-69% из 10 предложенных вопросов;

Оценка «неудовлетворительно» 0-4 правильных ответов или 0-49% из 10 предложенных вопросов.