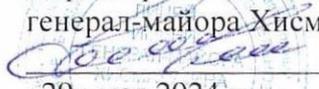


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА
ХИСМАТУЛИНА ВАСИЛИЯ ИВАНОВИЧА**

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
от «31» мая 2024 г.
Протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ лицея имени
генерал-майора Хисматулина В.И.
 С.В. Фисун
«29» мая 2024 г.
Приказ № ЛХ-13-397/4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**
туристско-краеведческой направленности
«Туристический клуб «Север»»

Срок реализации: 9 месяцев
Возраст учащихся: 11-14 лет
Автор-составитель программы:
Осипов Сергей Юрьевич,
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2024

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающей) программа «Туристический клуб «Север» направлена на всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовка юных туристов к проведению познавательных и безаварийных туристических походов, соревнований.

Программа предполагает изучение основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, туристского снаряжения, использованием новейших методик и технологий.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Туристический клуб «Север» рассчитана для обучающихся 11-14 лет.

Объем программы в часах: 72.

Срок обучения: 9 месяцев.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	Туристический клуб «Север»
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Уровень программы	Базовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Осипов Сергей Юрьевич
Год разработки	2024 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Педагогическим советом - протокол №12 от 31 мая 2024 г., приказом директора МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И. № ЛХ-13-397/4 от 29 мая 2024 г.
Информация о наличии рецензии	отсутствует
Цель	формирование туристско-краеведческих навыков, развитие физических, морально-волевых и нравственных качеств подростков.
Задачи	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способствовать освоению и совершенствованию учащимися техники и тактики подготовки, и действий в походе; – сформировать навыки по ориентированию на местности; – сформировать знания и умения по оказанию первой доврачебной помощи. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформировать интерес к углубленному изучению разных видов спортивного туризма, географии и физической культуры; – расширить и углубить знания обучающихся по истории родного края и области – развитие основных физических качеств туриста: силовой подготовки, быстроты, выносливости, выдержки, терпимости; – развитие умения общаться, взаимодействовать, умения доводить дело до конца. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – приобщить обучающихся к здоровому образу жизни, соблюдению требований личной гигиены, гигиены тренировки; – сформировать самостоятельность; – развить бережное отношение к окружающей среде; – выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.
Планируемые результаты освоения программы	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формировать умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе; – формировать навыки культуры общения и поведения в

	<p>социуме;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формировать потребность бережного отношения к природе; – способствовать формированию навыков физической культуры и здорового образа жизни; – воспитывать патриотизм посредством занятия краеведением. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знать правила поведения внутри туристской группы; – совершенствовать навыков ориентирования в путешествии; – знать правила применения специального туристского снаряжения; – знать правила разведения костра; – знать способы преодоления естественных препятствий; – знать требования к обустройству бивака для похода; – уметь оказывать первую доврачебную помощь; – применять на практике правила организации питания в полевых условиях; – знать основы краеведческой работы; – уметь самостоятельно разрабатывать маршрут похода. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез); – способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности; – развивать творческую, познавательную и созидательную активность; – содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления; – развивать устную речь, умения выступать перед аудиторией.
Срок реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю / год	2 / 72
Возраст обучающихся	11-14 лет
Формы занятий	беседа, практические занятия, тренировки, походы
Методическое обеспечение	Методы: словесные, наглядные, практические. Методы воспитания: поощрение, упражнение. Здоровьесберегающие технологии
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ul style="list-style-type: none"> – наличие спортивного для учебных занятий, отвечающего правилам СанПин; – наличие раздевалок, наличие скамеек, элементы единой полосы препятствий; – туристское снаряжение; – локальная сеть с доступом в Интернет, – ноутбук.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование умственного, духовного и физического развития ребёнка, способствует формированию навыков самостоятельной деятельности. В процессе овладения туристским мастерством у детей формируются такие качества личности, как упорство, сила воли, честность, коммуникабельность, умение доводить начатое дело до конца, креативность мышления, целеустремленность, и появление желания учиться, находить и анализировать связь между разными областями знаний и туризмом.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Туристический клуб «Север» разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

Федеральный уровень:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ лица имени генерал-майора Хисматулина В.И.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность обусловлена тем, что в настоящее время туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования их свободного времени. Данная программа посредством туристской деятельности, создает условия для развития ребенка, вводит подрастающее поколение в социальную среду, знакомит с ней, чем значительно ускоряет процесс воспитания. Также дает возможность более углубленного изучения туризма в процессе участия в соревнованиях.

В походах создаются условия для закаливания таких морально-волевых качеств, как человечность, скромность, организованность, смелость, дисциплинированность, решительность, отзывчивость, товарищество, доброта, ответственность, трудолюбие и многое другое. Туризм способствует патриотическому воспитанию школьников посредством изучения родного края.

Программа направлена на социализацию и развитие коммуникативных способностей обучающихся, что особенно важно в весьма уязвимом подростковом возрасте, когда происходит осознание себя в качестве личности, способной к самореализации.

Новизна программы состоит в том, что расширены и углублены вопросы по автономному выживанию в экстремальных ситуациях. Особое внимание уделяется туристско-краеведческому и патриотическому воспитанию обучающихся через участие в экскурсиях, походах, в соревнованиях «Школа безопасности».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: туристско-краеведческая.

Уровень освоения программы: базовый

Отличительной особенностью данной программы является, прежде всего, ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию. Вместе с тем, дети приобретают навыки выживания в лесу, способность хладнокровно мыслить и действовать в экстренных ситуациях и правильно оказывать первую доврачебную медицинскую помощь. Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, о технике и тактике в туристском походе, ориентировании на местности. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Адресат программы: программа предназначена для обучения детей, относящихся к основной группе здоровья. Комплектация состава туристско-краеведческого объединения происходит из обучающихся 11 – 14 лет.

Количество обучающихся в группе: 16 человек.

Срок освоения программы: 9 месяцев.

Объем программы: 72 часа.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут

Формы обучения: очная.

Цель дополнительной общеобразовательной программы: формирование туристско-краеведческих навыков, развитие физических, морально-волевых и нравственных качеств подростков.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать освоению и совершенствованию учащимися техники и тактики подготовки, и действий в походе;
- сформировать навыки по ориентированию на местности;
- сформировать знания и умения по оказанию первой доврачебной помощи.

Развивающие:

- сформировать интерес к углубленному изучению разных видов спортивного туризма, географии и физической культуры;
- расширить и углубить знания обучающихся по истории родного края и области
- развитие основных физических качеств туриста: силовой подготовки, быстроты, выносливости, выдержки, терпимости;
- развитие умения общаться, взаимодействовать, умения доводить дело до конца.

Воспитательные:

- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни, соблюдению требований личной гигиены, гигиены тренировки;
- сформировать самостоятельность;
- развить бережное отношение к окружающей среде;
- выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туристская подготовка	30	2	28	опрос, наблюдение, участие в соревнованиях
2.	Топография и ориентирование	18	3	15	опрос, наблюдение, участие в соревнованиях, сдача нормативов
3.	Краеведение	5	1	4	опрос, наблюдение, тестирование
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	9	1	8	опрос, наблюдение, тестирование
5.	Общая и специальная физическая подготовка	10	1	9	опрос, наблюдение, участие в соревнованиях, сдача нормативов
	ИТОГО	72	8	64	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Раздел 1. Туристская подготовка (30 ч.)

Теория. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Туристские путешествия, история развития туризма. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Туристские должности и обязанности в группе. Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе. Подготовка к походу, путешествию. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Туристские слеты и соревнования. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники.

Практика. Движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность) в пешем и лыжном туристском походе. Отработка техники преодоления искусственных и естественных препятствий: склонов, подъемов, оврагов с использованием страховки и самостраховки. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Приготовление пищи. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Выступление в туристских слётах и соревнованиях в качестве участников. Подведение итогов похода, путешествия, соревнования. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Раздел 2. Топография и ориентирование (18 ч.)

Теория. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Ориентирование по местным предметам. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полу горизонталы. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным. Ориентир. Движение по азимуту, его применение.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

Ориентирование с помощью карты в походе. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. Измерение расстояний. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Раздел 3. Краеведение (5 ч.)

Теория. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Практика. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (9 ч.)

Теория. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Походный травматизм. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практика. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью. Формирование походной медицинской аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка (10 ч.)

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках, соревнованиях, путешествиях. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Практика. Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов). Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- формировать умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- формировать навыки культуры общения и поведения в социуме;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию навыков физической культуры и здорового образа жизни;
- воспитывать патриотизм посредством занятия краеведением.

Предметные:

- знать правила поведения внутри туристской группы;
- совершенствовать навыков ориентирования в путешествии;
- знать правила применения специального туристского снаряжения;
- знать правила разведения костра;
- знать способы преодоления естественных препятствий;
- знать требования к обустройству бивака для похода;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- применять на практике правила организации питания в полевых условиях;
- знать основы краеведческой работы;
- уметь самостоятельно разрабатывать маршрут похода.

Метапредметные:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления;
- развивать устную речь, умения выступать перед аудиторией.

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Туристская подготовка			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма	

1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении препятствий. Вязание узлов: штык, прямой, встречный, восьмерка, булинь
1.10.	Туристские слеты и соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских слетов, соревнований.	Участие в туристских слетах, соревнованиях в качестве участника

1.11	Подведение итогов туристского путешествия	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	Понятие о масштабе карты. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков	Чтение и изображение топографических знаков
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Изготовление компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров	Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
3. Краеведение			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	

3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской аптечки на поход выходного дня и многодневный поход
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	

5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в по физической подготовке с превышением их на 10-15% школьной программе нормативов
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 72

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2024-28.12.2024

2 полугодие – 09.01.2025-30.05.2024

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09			Беседа	1	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице	Спортивный зал	Опрос
2.	09			Беседа	1	История развития туризма в России	Учебный кабинет	Опрос
3.	09			Практическое занятие	1	Туристское оборудование и снаряжение для видов путешествий и их разновидности	Спортивный зал	Наблюдение
4.	09			Практическое занятие	1	Работа с личным туристским снаряжением	Спортивный зал	Наблюдение
5.	09			Беседа	1	Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий.	Спортивный зал	Беседа
6.	09			Практическое занятие	1	Туристские должности	Спортивный зал	Наблюдение
7.	10			Практическое занятие	1	Организация туристского быта. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектив	Территория лицея и ближайшие территории	Наблюдение
8.	10			Практическое	1	Питание в походе. Составление списка	Спортивный зал	Наблюдение

				занятие		продуктов		
9.	10			Практическое занятие	1	Питание в походе. Составление списка продуктов	Спортивный зал	Наблюдение
10.	10			Практическое занятие	1	Виды узлов их применение. Вязка узлов	Спортивный зал	Наблюдение
11.	10			Практическое занятие	1	Виды узлов их применение. Вязка узлов	Спортивный зал	Наблюдение
12.	10			Практическое занятие	1	Использование страховки и само страховки.	Спортивный зал	Наблюдение
13.	10			Практическое занятие	1	Использование страховки и само страховки.	Спортивный зал	Наблюдение
14.	11			Практическое занятие	1	Применение узлов в организации страховки	Спортивный зал	Наблюдение
15.	11			Практическое занятие	1	Применение узлов в организации страховки	Спортивный зал	Наблюдение
16.	11			Практическое занятие	1	Организация страховки и само страховки при подъёме, траверсе и спуске	Спортивный зал	Наблюдение
17.	11			Практическое занятие	1	Организация страховки и само страховки при подъёме, траверсе и спуске	Спортивный зал	Наблюдение
18.	11			Практическое занятие	1	Организация страховки на спуске и подъёме	Спортивный зал	Наблюдение
19.	11			Практическое занятие	1	Организация страховки на спуске и подъёме	Спортивный зал	Наблюдение

20.	11			Практическое занятие	1	Организация и наведение переправ и спусков	Спортивный зал	Наблюдение
21.	12			Практическое занятие	1	Установка палатки	Спортивный зал	Наблюдение
22.	12			Практическое занятие	1	Установка палатки	Спортивный зал	Наблюдение
23.	12			Практическое занятие	1	Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Определение цели и района похода.	Спортивный зал	Наблюдение
24.	12			Практическое занятие	1	Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Определение цели и района похода.	Спортивный зал	Наблюдение
25.	12			Практическое занятие	1	Уход за инвентарём в туристском походе	Спортивный зал	Наблюдение
26.	12			Практическое занятие	1	Подготовка группового и личного снаряжения к соревнованиям	Спортивный зал	Сдача норматива
27.	12			Практическое занятие	1	Выступления на туристских слетах, соревнованиях	Спортивный зал	Соревнования
28.	12			Практическое занятие	1	Выступления на туристских слетах, соревнованиях	Спортивный зал	Соревнования
29.	01			Беседа	1	Понятие о топографической и спортивной карте	Учебный кабинет	Опрос
30.	01			Беседа	1	Условные и топографические знаки	Учебный кабинет	Опрос

31.	01			Практическое занятие	1	Ориентирование по горизонту, азимут	Спортивный зал	Наблюдение
32.	01			Практическое занятие	1	Ориентирование по горизонту, азимут	Спортивный зал	Наблюдение
33.	01			Практическое занятие	1	Компас. Работа с компасом	Спортивный зал	Наблюдение
34.	01			Практическое занятие	1	Компас. Работа с компасом	Спортивный зал	Наблюдение
35.	01			Практическое занятие	1	Измерение расстояний	Спортивный зал	Наблюдение
36.	01			Практическое занятие	1	Измерение расстояний	Спортивный зал	Наблюдение
37.	02			Практическое занятие	1	Определение масштаба, измерение расстояния на карте	Спортивный зал	Наблюдение
38.	02			Практическое занятие	1	Определение масштаба, измерение расстояния на карте	Спортивный зал	Наблюдение
39.	02			Практическое занятие	1	Работа с компасом. Движение по азимуту, по легенде, по описанию	Территория лица и ближайшие территории	Наблюдение
40.	02			Практическое занятие	1	Работа с компасом. Движение по азимуту, по легенде, по описанию	Территория лица и ближайшие территории	Наблюдение
41.	02			Беседа	1	Способы ориентирования	Территория лица и ближайшие	Опрос

							территории	
42.	02			Практическое занятие	1	Способы ориентирования	Территория лица и ближайшие территории	Наблюдение
43.	02			Практическое занятие	1	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	Территория лица и ближайшие территории	Наблюдение
44.	02			Практическое занятие	1	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	Территория лица и ближайшие территории	Наблюдение
45.	03			Практическое занятие	1	Ориентирование с помощью карты в походе	Территория лица и ближайшие территории	Наблюдение
46.	03			Практическое занятие	1	Ориентирование с помощью карты в походе	Территория лица и ближайшие территории	Сдача норматива
47.	03			Беседа	1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Учебный кабинет	Опрос
48.	03			Практическое занятие	1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Учебный кабинет	Наблюдение
49.	03			Практическое занятие	1	Изучение района путешествия	Территория лица и ближайшие территории	Наблюдение
50.	03			Практическое	1	Изучение района путешествия	Территория лица и	Наблюдение

				занятие			ближайшие территории	
51.	03			Практическое занятие	1	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Территория лица и ближайшие территории	Наблюдение
52.	03			Беседа	1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Спортивный зал	Опрос
53.	03			Практическое занятие	1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Спортивный зал	Наблюдение
54.	03			Практическое занятие	1	Походная медицинская аптечка	Спортивный зал	Наблюдение
55.	04			Практическое занятие	1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Спортивный зал	Наблюдение
56.	04			Практическое занятие	1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Спортивный зал	Наблюдение
57.	04			Практическое занятие	1	Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок	Спортивный зал	Наблюдение
58.	04			Тренировка	1	Приемы транспортировки пострадавшего	Спортивный зал	Наблюдение
59.	04			Тренировка	1	Приемы транспортировки пострадавшего	Спортивный зал	Тестирование
60.	04			Практическое занятие	1	Тестирование по разделу «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»	Учебный кабинет	Тестирование
61.	04			Беседа	1	Сведения о строении и функциях	Учебный кабинет	Опрос

						организма человека и влиянии физических упражнений		
62.	04			Практическое занятие	1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	Спортивный зал	Наблюдение
63.	04			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
64.	05			Тренировка	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
65.	05			Тренировка	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
66.	05			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
67.	05			Тренировка	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
68.	05			Тренировка	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
69.	05			Тренировка	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
70.	05			Практическое занятие	1	Сдача нормативов	Спортивный зал	Сдача нормативов
71.	05			Практическое занятие	1	Туристический поход	Территория лицея	Поход
72.	05			Практическое занятие	1	Туристический поход	Территория лицея	Поход

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);
- соревновательный (применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки);
- круговой тренировки (выполнение заданий на специально подготовленных местах(станциях).

Для достижения целей в процессе реализации программы по туризму используются здоровьесберегающие технологии.

Под здоровьесберегающими технологиями понимается комплекс мероприятий, проводимых с целью оздоровления обучающихся и профилактики болезней. Появление данного направления обусловлено постоянно снижающимся уровнем здоровья обучающихся. Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приемов, способов и методов организации учебно- воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения навыки по здоровому образу жизни. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни, в походах выходного дня.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия построены так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по общефизической подготовке проводятся в режиме учебно - тренировочных. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил.

Примерный алгоритм учебного занятия

Первая часть

1. Организованный выход, построение.

Ознакомление детей, построившихся в спортивном зале, с программой спортивного часа, инструктаж по ТБ.

2. Медленный бег трусцой – 3-4 мин.

3. Ходьба, упражнения на дыхание, общеразвивающие упражнения.

Вторая часть

1. Упражнения с туристским снаряжением.

2. Прохождение полосы препятствий.

3. Самостоятельные занятия с использованием мячей, скакалок, веревок.

Третья часть

1. Медленный бег трусцой - 2-3 мин, ходьба до восстановления дыхания.

2. Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

Материально-техническое обеспечение:

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие спортивного для учебных занятий, отвечающего правилам СанПин;
- наличие раздевалок;
- наличие скамеек;
- элементы единой полосы препятствий;
- туристское снаряжение;
- локальная сеть с доступом в Интернет,
- ноутбук.

№ п/п	Наименование оборудования	Необходимое количество
1.	Стенка гимнастическая	5
2.	Скамейки гимнастические	5
3.	Скакалка гимнастическая	16
5.	Комплект матов гимнастических	5
6.	Аптечка медицинская	5
7.	Канат	1
8.	Секундомер	5
9.	Веревка	12
10.	Палатки с тентами и стойками	8
11.	Страховочная система с наличием грудной обвязки	16
12.	Карабин	16
13.	Компас	5
14.	Рюкзак	16
15.	Костровое хозяйство	3
16.	Накидка от дождя	16
17.	Спальный мешок	16
18.	Коврик теплоизоляционный	4

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Виды контроля:

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме опроса, наблюдения;
- **промежуточный контроль** – проводится в конце каждого раздела в форме упражнений, викторин, тестирования, соревнований, сдачи нормативов.
- **итоговый контроль** - на последнем занятии проводится тестирование и туристический поход на территории лицея, в ходе которого учащиеся представляют и обсуждают какие знания и навыки приобрели.

Оценочные материалы

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания, представлены в приложении. Реализация программы предусматривает различные формы подведения итогов.

Оценочные материалы раздел «Туристская подготовка» приложение 1.

Оценочные материалы раздел «Топография и ориентирование» приложение 2.

Оценочные материалы раздел «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» приложение 3.

Оценочные материалы раздел «Общая и специальная физическая подготовка» приложение 4.

Методики определения эффективности реализации дополнительных образовательных программ

Одной из современных форм оценивания достижений и компетентности, в том числе творческих успехов обучающегося является **формирование «портфеля» (Portfolio)**. Ведение портфолио развивает у обучающихся навыки рефлексивной деятельности (способность анализировать собственную деятельность, совершенствовать ее, проявлять инициативу для достижения успехов). Содержание и способы оформления «портфолио» могут быть самыми разнообразными – от полного собрания всех работ до альбома высших достижений.

В рамках реализации программы планируется участие в мероприятиях на муниципальном, региональном, всероссийском уровне.

Для обучающихся по программе «Туристический клуб «Север»» наиболее подходит портфолио работ, так как отражает усилия, прогресс и достижения, обучающихся на протяжении всего времени обучения.

Также можно включить портфолио отзывов включает в себя заметки педагога по поводу работ, оценки за выполненные задания с характеристиками и объяснениями, а также письменный анализ самого обучающегося своей конкретной деятельности и ее результатов. Портфолио может быть представлено в виде текстов заключений, отзывов, резюме.

Наиболее целесообразным представляется комплексный вариант портфолио, включающий в себя раздел документов, раздел работ и раздел отзывов.

Нет четкого списка наименований и количества пунктов, которые необходимо включать в портфолио. Этот вопрос решается конкретным педагогом, курирующим дополнительную образовательную программу.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы осуществляется посредством активного внедрения в образовательный процесс комплекса дидактических материалов: авторские рабочие программы по физической культуре, научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению, методические издания по физической культуре для учителей, положения о соревнованиях по туризму.

Список литературы

Для педагога:

1. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма [Текст] / А.В. Бабкин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 262 с.
2. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб, пособие / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 205 с.
3. Дурович, А. П. Организация туризма: учебное пособие / А. П. Дурович. - Минск: Современная школа, 2010. - 383 с.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.-162 с.
5. Королев, А.Ю. Географические и тактические аспекты спортивного туризма [Текст] / А.Ю. Королев // Географический вестник. - 2010. - №2. - С. 1-9.
6. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе / Ю.А. Кириллова. - Москва: Машиностроение, 2020. - 420 с.
7. Соколова, М.В. История туризма. Учебное пособие [Текст] / М.В. Соколова. - М.: Мастерство, 2002. - 362 с.

Для обучающихся и родителей (законных представителей):

1. Ситник, Б.А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр / Б.А. Ситник. - М.: Феникс, 2018. - 628 с.
2. Физическая культура. 5-7 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2021. — 103 с.

Интернет-источники

1. Туризм спортивный в Москве и в России URL: <http://www.tmmoscow.ru/> (дата обращения: 20.04.2024).
2. Федерация спортивного туризма России URL: <http://www.tssr.ru/> (дата обращения: 20.04.2024).

Викторина «Основы туристской подготовки»

Вопросы:

1. Какое снаряжение называется личным?
2. Какое снаряжение называется групповым?
3. Какое основное применение главных узлов?
4. Какие виды костров вы знаете?
5. Как хранятся продукты в походных условиях?
6. Что нужно делать человеку, попавшему в опасную ситуацию?
7. Назовите правила утилизации отходов в походе.
8. Что такое азимут?
9. Каких знаменитых земляков ты знаешь? Чем они прославились?
10. При преодолении, какого препятствия первый участник может двигаться с рюкзаком?
11. Можно ли транспортировать рюкзак со снаряжением по навесной переправе совместно с участником?
12. Где должна отметиться группа туристов перед началом похода?

Фамилия, имя	Уровень оценки

11-12 правильных ответов - высокий уровень;
 8-10 правильных ответов - средний уровень;
 до 7 правильных ответов - оптимальный уровень

Топография и ориентирование

1. Разнесите объекты, отображаемые соответствующими группами знаков:

Масштабные площадные знаки	Масштабные линейные знаки	Внемасштабные знаки	Пояснительные знаки

Объекты: Озеро, дерево (отдельно стоящее), фигурка хвойного дерева внутри хвойного леса, луг, дорога, большой сад, квартал населенного пункта, подписи, памятник, река, колодец, территория государства, дом, стрелка на реке, болото, цифры.

2. Заполните таблицу «Указатели сторон света»:

№	Указатели сторон света	Сторона
1.	Полярная звезда	
2.	Короткая тень от Солнца в полдень	
3.	Расположение муравейника	
4.	Мох на деревьях	
6.	Более спелая сторона ягоды	
7.	Гнездо стенных пчел	
8.	Темная вторичная корка ствола сосны	
9.	Более светлая, с меньшим кол-вом трещин и темных пятен кора березы	

Компас и ориентирование на местности

1. Какое значение азимута указывает направление на север:
а) 1°; б) 91°; в) 360°; г) 359°.
2. Какое значение азимута указывает направление на северо-восток:
а) 1°; б) 91°; в) 360°; г) 359°.

3. Какое значение азимута указывает направление на северо-запад:
а) 91° ; б) 270° ; в) 300° ; г) 360° .
4. Какое значение азимута указывает направление на юго-запад:
а) 180° ; б) 190° ; в) 300° ; г) 360° .
5. Какое значение азимута указывает направление на юго-восток:
а) 360° ; б) 180° ; в) 100° ; г) 181° .
6. Какое значение азимута указывает направление на восток:
а) 1° ; б) 90° ; в) 360° ; г) 359° .
7. Какое значение азимута указывает направление на юг:
а) 1° ; б) 91° ; в) 360° ; г) 180° .
8. Какое значение азимута указывает направление на запад:
а) 270° ; б) 91° ; в) 1° ; г) 333° .

Задания на определение расстояния

1. Каким является расстояние на местности, если длина отрезка на карте равна $1,0$ см, а масштаб карты $1:5000$:
а) **5 м;**
б) **50 м;**
в) **500 м;**
г) **5000 м.**
2. Каким является расстояние на местности, если длина отрезка на карте равна $2,0$ см, а масштаб карты $1:12500$:
а) **250 м;**
б) **125 м;**
в) **1125 м;**
г) **1250 м.**
3. Каким является расстояние на местности, если длина отрезка на карте равна $1,0$ см, а масштаб карты $1:20000$:
а) **200 м;**
б) **120 м;**
в) **112 м;**
г) **100 м.**
4. Каким является расстояние на местности, если длина отрезка на карте равна $1,0$ см, а масштаб карты $1:25000$:
а) **1250 м;**
б) **250 м;**
в) **125 м;**
г) **100 м.**
5. Каким является расстояние на местности, если длина отрезка на карте равна $2,0$ см, а масштаб карты $1:5000$:
а) **100 м;**
б) **150 м;**
в) **500 м;**
г) **1000 м.**
6. Каким является расстояние на местности, если длина отрезка на карте равна $4,0$ см, а масштаб карты $1:12500$:
а) **125 м;**
б) **250 м;**

Оценочные материалы раздел «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»

1. Травмы различной степени тяжести преследуют человека на протяжении всей его жизни. Они являются следствием взаимодействия людей с окружающей средой. Подумайте и ответьте:

- а) Какие виды травматизма вы знаете?
- б) Какие травмы и повреждения чаще всего случаются?
- в) По каким причинам обычно происходит травмирование подростков?

2. Большинство травм дети и подростки получают в результате бытовых несчастных случаев. Однако, если соблюдать несложные правила безопасности, то риск получения таких травм можно значительно снизить. Подумайте и ответьте:

- а) Выполняя какие правила можно уменьшить возможность получения бытовой травмы?
- б) Какие правила надо соблюдать, чтобы предотвратить возникновение пожара в лесу?
- в) Как надо себя вести, чтобы избежать поражения электрическим током?

3. Наряду с производственным, бытовым и другими видами травматизма существует спортивный травматизм. Некоторые виды спорта по своей природе отличаются большим количеством травм. Подумайте и ответьте:

- а) Какие виды спорта являются наиболее травмоопасными?
- б) Что необходимо предпринимать, чтобы во время занятий физическими упражнениями возможность получения травмы свести к минимуму?
- в) Каким образом правильно подобрать одежду и обувь идя в поход?

4. Любая рана представляет собой угрозу для здоровья пострадавшего, так как она может быть инфицирована микроорганизмами. Для предотвращения этого процесса существуют антисептика и асептика. Подумайте и ответьте:

- а) Что такое антисептика? Какие виды антисептики существуют? Назовите наиболее распространенные антисептические средства.
- б) Что представляет собой асептика?
- в) Что называется раной? Какие бывают раны по условиям возникновения, механизму нанесения, виду ранящего предмета и характеру повреждения?

5. На крутом склоне человек споткнулся, упал, ударился при этом головой об камень. Вам необходимо:

- а) Изложить кратко алгоритм действий по оказанию помощи пострадавшему.
- б) Ответить, какие симптомы свидетельствуют о сотрясении головного мозга.
- в) Ответить, как надо себя вести, чтобы предотвратить появление болей в спине.

6. Клиническая смерть — это такое состояние, при котором отсутствуют видимые признаки жизни, угасают функции центральной нервной системы, но сохраняются обменные процессы в тканях. Через несколько минут она сменяется биологической смертью, при которой восстановление жизненных функций невозможно. Вам необходимо:

- а) Ответить, какие признаки свидетельствуют о наступлении клинической смерти.
- б) Ответить, какой промежуток времени длится обычно состояние клинической смерти.
- в) Изложить алгоритм реанимационных мероприятий по оживлению человека, находящегося в состоянии клинической смерти.

7. Иногда нарушается синхронность сокращения волокон, из которых состоит сердечная мышца. Это приводит к остановке сердца. Заставить работать сердце как прежде можно с помощью прекардиального удара. Подумайте и ответьте:

- а) В какую точку и каким образом наносится прекардиальный удар?
- б) В чем заключается смысл такого удара?
- в) К каким последствиям может привести прекардиальный удар, нанесенный человеку, у которого сохранено сердцебиение?

8. Непрямой массаж сердца — это метод оживления человека при остановке сердца путем ритмичного сжатия последнего без вскрытия грудной клетки при оказании первой медицинской помощи. Подумайте и ответьте:

- а) В чем заключается техника непрямого массажа сердца?
- б) С какой частотой и силой должны производиться надавливания на грудь?
- в) Какое минимальное время отводится на непрямой массаж сердца даже при отсутствии признаков эффективности?

9. Под искусственным дыханием понимается лечебный прием, который заключается во вдувании воздуха в легкие пострадавшего при остановке у него естественного дыхания. Вам необходимо:

- а) Ответить, в каком случае проводится искусственная вентиляция легких, если у пострадавшего сохранено самостоятельное дыхание.
- б) Изложить алгоритм действий при проведении искусственного дыхания.
- в) Ответить, в каком соответствии должны находиться действия по непрямому массажу сердца и искусственному дыханию.

10. Во время воскресного отдыха на берегу водохранилища вы увидели, что примерно в ста метрах от берега тонет человек. Подумайте и ответьте:

- а) Каким образом бросившимся на помощь пловцам отбуксировать пострадавшего к берегу?
- б) Какие действия по оказанию первой медицинской помощи надо произвести на берегу?
- в) Какие причины чаще всего приводят к утоплению?

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№ п/п	Норматив	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
2.	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	10	6	3	14	11	8
3.	Поднимание туловища 1 мин. Из положения лежа (раз)	40	35	25	35	30	20
4.	Прыжки через скакалку 20 сек (раз)	46	44	42	48	46	44
5.	Прыжок в длину с места (см)	175	165	145	165	155	140
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
7.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2