

**Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма
и экскурсий (юных туристов) им. Ю. Двужильного»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» мая 2024г.
Протокол № 3

Утверждаю: _____
Директор МБОУ ДО «ЦДЮТЭ»
Тутыкин А.А.
приказ № 165 от «31» мая 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юные инструкторы туризма»**

**возраст учащихся: 15-18 лет
срок реализации: 1 год**

Разработчик:
Дергунов Анатолий Евгеньевич,
педагог дополнительного
образования

г. Кемерово, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	14
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	16
2.1. Календарный учебный график	16
2.2. Условия реализации программы	16
2.3. Формы аттестации / контроля	16
2.4. Оценочные материалы	16
2.5. Методические материалы	16
2.6. Список литературы	19
ПРИЛОЖЕНИЯ	25

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные инструкторы туризма» имеет туристско-краеведческую направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года №678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018г. №3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р);
- Устав и локальные акты учреждения: правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития учащихся, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, безопасного пребывания в природной среде. Предложенная дополнительная общеразвивающая программа составлена с учётом регионального компонента.

Уровень программы – стартовый.

Актуальность данной программы определяется нехваткой туристских кадров, имеющих опыт походной, инструкторской деятельности.

Основной отличительной особенностью программы является то, что она предполагает у учащихся наличие первоначального туристского опыта и туристских навыков, но имеет стартовый уровень в связи с тем, что нацелена на приобретение навыков не только походной, но и инструкторской деятельности.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные инструкторы туризма» предназначена для учащихся 15-18 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы -12, максимальное количество детей в группе – 15 человек.

Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения. Время, отведенное для обучения, составляет 216 часов в год.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза по 2 часа с 1 учебно-тренировочным походом в месяц – 8 часов.

Форма обучения - очная

Особенности организации образовательной деятельности

Занятия объединения «Юные инструкторы» являются практико-ориентированными. Большая часть учебного времени нацелена на отработку туристских навыков и умений. Обязательным условием является практическое участие учащихся в подготовке и проведении соревнований. Практические занятия проводятся в 1-3 дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в кабинете, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, сборах, на соревнованиях, и других туристско-краеведческих мероприятиях. После года обучения планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы «Юные инструкторы туризма» - подготовка учащихся к походной, инструкторской деятельности, приобретение навыков самостоятельной деятельности, безопасного пребывания в природной среде.

Основными задачами программы является:

Обучающие:

- оказать теоретическую и практическую помощь учащимся в совершенствовании туристско-краеведческих знаний, умений и навыков, в области безопасности и оказания первой доврачебной помощи, ориентирования и топографии;

Развивающие:

- развивать умения использования туристского снаряжения в походных условиях и его правильного хранения;
- формировать навыки правильной организации бивака и оказания первой помощи пострадавшему;

Воспитательные:

- сформировать практические навыки и умения поведения в экстремальных (походных, соревновательных) условиях;
- привить ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности.

1.3. Содержание программы
Учебно-тематический план программы «Юные инструкторы туризма»
1 год обучения

1-й год	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы туристской подготовки		95	24	71	
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	опрос
1.2.	Воспитательная роль туризма	1	1	-	-
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	-	6	пр. работа
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	19	3	16	тест
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	16	1	15	пр. работа
1.6.	Питание в туристском походе	9	3	6	тест
1.7.	Туристские должности в группе	6	3	3	опрос
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	10	4	6	зачёт
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	9	3	6	опрос
1.10.	Подведение итогов туристского похода	5	2	3	зачёт
1.11.	Туристские слеты и соревнования	13	3	10	соревн.
Раздел 2. Топография и ориентирование		26	8	18	
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	опрос
2.2.	Условные знаки	2	1	1	опрос
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	соревнов.
2.4.	Компас, работа с компасом	4	1	3	ПВД
2.5.	Измерение расстояний	4	1	3	ПВД
2.6.	Способы ориентирования	4	1	3	ПВД
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки	8	2	6	ПВД
Раздел 3. Краеведение		9	7	2	
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	6	-	экскурсия
3.2.	Изучение района путешествия	2	-	2	ПВД
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы	1	1	-	эколог. акция
Раздел 4. Основы гигиены и первая помощь		14	7	7	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	-	опрос
4.2.	Походная медицинская аптечка	2	2	-	опрос
4.3.	Основные приемы оказания доврачебной помощи	4	2	2	соревн.
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего	6	1	5	соревн.
Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка		72	4	68	
5.1.	Строение человека	1	1	-	опрос
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм	3	1	2	соревнования
5.3.	ОФП	43	1	42	соревн.
5.4.	СФП	25	1	24	соревн.
ИТОГО:		216	50	166	

Содержание учебно-тематического плана программы

«Юные инструкторы туризма»

1-й год обучения

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма

Теория. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в Кузбассе и России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма, пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Спортивный туризм. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки («Юный турист России», «Турист России»). Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2 Воспитательная роль туризма

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки, хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

Практика. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагерь: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

1.5 Подготовка к походу, путешествию

Теория. Определение цели и района похода.

Практика. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчета запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6 Питание в туристском походе

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания

в однодневном походе: на «перекусах» и с приготовлением горячих блюд.

Практика. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

1.7 Туристские должности в группе.

Теория. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности.

Практика. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

1.8 Правила движения в туристском походе, преодоление препятствий

Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика, естественных препятствий. Движение по

тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.

1.9 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий, на скальном рельефе. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Отработка техники преодоления естественных препятствий: подъемов, траверсов склонов, спусков.

1.10 Подведение итогов туристского похода

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея.

1.11 Туристские слеты и соревнования.

Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях; условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их от сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практика. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимо для проведения соревнования и оформления мест проведения. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждений дополнительного образования, в качестве участников.

Раздел 2. Топография и ориентирование

2.1 Понятие топографической и спортивной карте.

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Способы и правила копирования карт. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Условные знаки международной федерации ориентирования. Понятие о местных предметах и условных знаках. Изучение знаков по группам. Масштабные и внемасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные горизонталы. Бергштрих. Типичные формы рельефа и их изображение на топографических и спортивных картах. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

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

2.2 Условные знаки

Теория. Условные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих.

Практика. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Теория. Понятие об ориентировании. Ориентирование по горизонту. Понятие азимута, его определение.

Практика. Снятие азимута.

2.4 Компас, работа с компасом

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство жидкостного компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений горизонта. Визирование. Движение по азимуту, его

применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика. Техника выполнения засечек жидкостным компасом. Ориентирование карты по компасу.

2.5 Измерение расстояний

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг, от чего зависит его величина. Таблицы перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

Практика. 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.

2.6 Способы ориентирования

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния, привязки. Сходные (параллельные) ситуации. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания). Протокол движения.

Практика. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Раздел 3. Краеведение

3.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Теория. Кузбасс, природные особенности, история освоения края, туристские возможности Кузбасса. Климат, растительность и животный мир Кузбасса, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление, транспортные магистрали. Промышленность, экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом Кузбасса, история освоения края. Памятники истории и культуры. Туристские возможности, наиболее интересные места для проведения походов. История города Кемерово. Знакомство с картой Кузбасса. «Путешествия» по карте». Краеведческая викторина. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение экскурсионных объектов. Изучение района путешествия.

Практика. Работа с отчетами групп, прошедших предполагаемый маршрут похода. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

3.2 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.

Теория. Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Изучение краеведческой литературы. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима тренировок, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков. Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в

походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2 Походная медицинская аптечка

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка. Назначение и дозировка препаратов: таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Составление личной аптечки туриста для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных средств, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

4.3 Основные приемы оказания первой медицинской помощи

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удары. Помощь при обморожении, ожоге, утоплении. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные простудные заболевания. Укусы насекомых. Отравления и желудочные заболевания.

Практика. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, желудка. Способы обеззараживания питьевой воды.

4.4 Приёмы транспортировки пострадавшего

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающие; помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.

Практика. Изготовление носилок из шестов, волокуш из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1 Строение человека

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. *Теория.* Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о (спортивной форме, утомлении, перетренировке).

Практика. Дневник самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка

Теория. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии.

Практика. 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. Лыжная подготовка. Спортивные игры: баскетбол, футбол, плавание — освоение одного из способов.

5.4 Специальная физическая подготовка

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Основная цель тренировочных походов - приспособление к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

1.4. Планируемые результаты – знания, умения и навыки учащихся по программе «Юные инструкторы туризма»

По окончании 1 года обучения учащийся будет знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, в парке, в лесу, при участии в соревнованиях;
- виды ориентирования;
- способы проведения соревнований;
- основное групповое и личное снаряжение, правила его эксплуатации и хранения;
- основные туристские узлы, их применение и назначение;
- основы первой помощи, правила транспортировки пострадавшего;
- основы топографии;

Будет уметь:

- находить выход из аварийных ситуаций;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- правильно эксплуатировать, хранить личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- осуществлять правильную установку бивака;
- оказывать помощь пострадавшему.

Будет владеть навыками:

- изготовления и установки снаряжения;
- ориентировки по местным предметам и действий в случае потери ориентировки;
- основные приемы оказания доврачебной помощи

РАЗДЕЛ №2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель - 36 учебных недель в году.

Продолжительность каникул - с 1 июня до 31 августа.

Даты начала и окончания учебных периодов - с 01 сентября по 31 мая.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Палатка «Зима»	1 шт.
2. Палатки летние	5 шт.
3. Тент на палатку	Комплект
4. Пила двуручная	1 шт.
5. Топор	2 шт.
6. Секундомер	2 шт.
7. Компас жидкостный	5 шт.
8. Котелки (варочная посуда)	Комплект
9. Рукавицы костровые	3 пары
10. Аптечка мед.	Комплект
11. Лопата лавинная	5 шт.
12. Веревка основная (40 м.)	5 шт.
13. Веревка основная (30м.)	3 шт.
14. Петли (прусики) веревка 6-8 мм.	Комплект
15. Система страховочная	Комплект
16. Карабин туристский с муфтой	50 шт.
17. Веревка вспомогательная (40 м.)	3 шт.
18. Картографический материал	Комплект
19. Призмы, компостеры и планшеты (летние и зимние) для ориентирования на местности	Комплект
20. Курвиметр, транспортир, рулетка, лента мерная	Комплект
21. Термометр	1 шт.
22. Часы	2 шт.
23. Фото и видео аппаратура	Комплект
24. Рюкзак (анатомический или станковый)	1 шт.
25. Рюкзачок для туристских прогулок	1 шт.
26. Туристские ботинки	1 комплект
27. Обувь спортивная типа шиповок	1 комплект
28. Теплое нижнее белье	1 комплект
29. Одежда, соответствующая сезону	1 комплект
30. Ветрозащитный костюм	1 шт.

31. Спортивный тренировочный костюм	1 шт.
32. Головной убор	1 шт.
33. Туристский коврик	1 шт.
34. Спальный мешок	1 шт.
35. Компас	1 шт.
36. Лыжи туристские , полужесткие крепления, палки лыжные	1 комплект
37. Лыжи беговые, жесткие крепления, палки	1 комплект
38. Лавинный шнур	1 шт.
39. Накидка от дождя	1 шт.
40. Столовые принадлежности	1 комплект
41. Умывальные принадлежности	1 комплект
42. Каска	1 шт.
43. Фонарь	1 шт.
44. Фляжка (1 – 1,5 л.)	1 шт.
45. Блокнот, ручка	1 комплект
46. Индивидуальная аптечка	1 комплект

Информационное обеспечение:

аудио- и видеоматериалы, наглядный материал.

Кадровое обеспечение: педагог должен иметь среднее профессиональное или высшее образование и владеть туристско-краеведческими знаниями и навыками.

2.3 Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамоты, дипломы, материалы анкетирования и тестирования, дневник физнормативов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Механизм оценки результатов складывается из нескольких параметров. Глубину и объем знаний по разделам программы можно оценить с помощью различных типов заданий от репродуктивного до творческого уровней. Формами аттестации являются анкетирование, тестирование, тест-опросы, спортивные игры, соревнования, эстафеты, практические задания, краеведческие викторины и конкурсы, фестивали, походы и т.д.

Основным критерием практических умений и навыков являются критерии, предъявляемые к участникам зачетных степенных или категорийных походов (других туристско-краеведческих мероприятий: лагерь, слет, учебно-тренировочные сборы, соревнования).

2.4 Оценочные материалы

Перечень диагностических методик:

1. Контрольный тест по теме «Краеведение»;
2. Таблица показателей развития;
3. Вопросы теста по теме «Основы гигиены и первая помощь»

2.5 Методические материалы

Организация образовательного процесса - очная.

Методы обучения: словесный; наглядно - иллюстративный; практический; игровой, соревновательный.

Формы организации образовательного процесса:

- групповая.

Формы организации учебного занятия:

- соревнование

- эстафета

- туристский слет

- учебно-тренировочный поход, сбор

Педагогические технологии:

- технология группового обучения;

- технология коллективной творческой деятельности;

Алгоритм учебного занятия:

- название темы, определение цели занятия;

- предлагаемый образовательный материал или информация;

- обобщение и выводы;

- заключение.

Дидактические материалы: раздаточные материалы; инструкционные, технологические карты и др.

Основными формами обучения являются соревнования, учебно-тренировочные походы, учебные сборы в походных условиях. Такие формы интересны учащимся, поскольку есть возможность на практике отработать навыки по основам туристской подготовки, по топографии и ориентированию, краеведению и основам гигиены и первой помощи.

В период карантина возможно реализация программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

2.6 Список литературы для педагогов

1. Биржаков, М. Б., Казаков, Н. П. Безопасность в туризме [Текст] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. - М.: Национальная академия туризма, 2011.
2. Варламов, В. Т., Карзалов, С. А. Спортивный туризм в системе физического воспитания среднего и высшего образования [Текст] / В. Т. Варламов, С. А. Карзалов. - М.: РГГУ им. Серго Орджоникидзе, 2010
3. Веретенников, Е. И. Приёмы и методы оздоровления детей и подростков [Текст] / Е. И. Веретенников // Методические рекомендации. – М.: «Лига здоровья нации», 2012г. – 95 с.
4. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] / Л. А. Вяткин. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Горяева, О. А., Ионов, Ю. И. Очерки самодеятельного туризма в Кемеровской области [Текст] / О. А. Горяева, Ю. И. Ионов. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2006.- 69с.
6. Губаненкова, С. М. Спортивный туризм в системе образования [Текст] / С. М. Губаненкова. -СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2010. -196 с.
7. Губаненкова, С. М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков [Текст] / С. М. Губаненкова. - СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2011. - 278с.
8. Детско-юношеский туризм и краеведение - средство взаимодействия основного и дополнительного образования [Текст] / Материалы международной научно-практической конференции. – М.: МОО Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2013 – 92 с.
9. Дрогов, И. А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма [Текст] / И. А. Дрогов // Учебно-методическое пособие.– М.: ФЦДЮТиК, 2014.
10. Дрогов, И. А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме [Текст] / И. А. Дрогов // Монография.– М.: ФЦДЮТиК, 2014. – 196 с.
11. Жихарев, А. М. Собираемся в поход [Текст] / А. М Жихарев. - Ярославль. Академия развития, 2004.
12. Константинов, Ю. С. Из истории детско-юношеского туризма в России [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.-312с.
13. Константинов, Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма [Текст] / Ю. С. Константинов // Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2009. - 392 с.
14. Константинов, Ю. С., Маслов, А.Г. Туризм и краеведение [Текст] / Ю.С. Константинов, А. Г. Маслов // Образовательные программы для системы дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2013.
15. Константинов, Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма. [Текст] / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. - М.:ЦДЮТиК, 2002.
16. Константинов, Ю. С., Куликов, В. М. Педагогика школьного туризма [Текст] / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов // Издание 2-е, дополненное. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.

17. Константинов, Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся / учебно-методическое пособие.- М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000
18. Константинов, Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей.- М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001
19. Константинов, Ю. С., Глаголева, О. Л. Уроки ориентирования [Текст] / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева // Учебно-методическое пособие.- М.: ФЦДЮТиК, 2005
20. Константинов, Ю.С. Туристы-проводники: Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТиК, 2000
21. Константинов, Ю. С., Шур, Г. В. Ориентирование как образ жизни или с улыбкой об ориентировании. [Текст] / Ю. С. Константинов, Г. В. Шур. - М.: ФЦДЮТиК, 2007.
22. Константинов, Ю. С., Огородников, Б. И., Елизаров В. Л., Лосев, А. С. [Текст] / Ю. С. Константинов, Б. И. Огородников, В. Л. Елизаров, А. С. Лосев // Ориентирование в России и СССР. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
23. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.- 600 с.
24. Константинов, Ю.С., Усков, С. В. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. [Текст] / Ю.С. Константинов, С. В. Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
25. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2010.
26. Куликов, В. М., Ротштейн, Л. М., Константинов, Ю. С. Словарь юного туриста [Текст] / В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн, Ю. С. Константинов.- М.: ЦДЮТиК, 2011.
27. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Владос, 2012.
28. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2011.
29. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Владос, 2013.
30. Маслов, А. Г., Константинов, Ю.С., Латчук, В.Н. Способы автономного выживания человека в природе [Текст] / А. Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук // Учебник для вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
31. Маслов, А. Г. Школа безопасности [Текст] / А. Г. Маслов // Программа участников движения. - М.: ФЦДЮТиК, 2007.
32. Минхаиров, Ф. Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф. Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ «Школа», 2007. -148 с.
33. Миндель, А. Я. Дорогу осилит идущий [Текст] / А. Я. Миндель // Клубная работа, туризм, экология. - М.: РОДЮО «Образование. Спорт. Реабилитация», 2010
34. Нам силу дает наша верность отчизне [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ФЦДЮТиК, 2012.
35. Новиков, А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии [Текст] / А. Л. Новиков. - М.: ФЦДЮТиК, 2014.
36. Овеянные славою флаг наш и герб [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014.

37. Озеров, А. Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе [Текст] / А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
38. Озеров, А. Г. Историко-этнографические исследования учащихся [Текст] / А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2010.
39. Основные направления туристско-краеведческой деятельности на современном этапе [Текст] / Сборник научных статей и материалов Всероссийской научно-практической конференции под ред. Дрогова И.А.- М.: МАТГР, 2009. – 128 с.
40. Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология Туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТиК, 2001
41. Проблемы развития туристско-краеведческой деятельности [Текст] / Материалы всероссийской научно-практической конференции. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
42. Программы дополнительного образования детей. [Текст] / Выпуск №1 // Развивающие игры. - М.: Советский спорт, 2012.
43. Программы дополнительного образования детей [Текст] / Выпуск №2 // Экологическое воспитание. - М.: Советский спорт, 2012.
44. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками. – М.: АРКТИ, 2011
45. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения: ежеквартальный информационно-методический сборник. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2015
46. Ротштейн, Л. М. Слагаемые успеха (из опыта туристско-краеведческой работы) [Текст] / Л. М. Ротштейн - М.: ЦДЮТиК, 2013.
47. Самарина, И. А. Юные туристы-экологи [Текст] / И. А. Самарина // Программы для системы дополнительного образования детей. - М.: ФЦДЮТиК, 2014.
48. Самарина, И. А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся [Текст] / И. А. Самарина. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
49. Самохин, Ю. С., Самохина, Т. А. Туризм в детском оздоровительном лагере [Текст] / Ю. С. Самохин, Т. А. Самохина. - М.: Педобщество, 2005.
50. Смирнов, Д. В. Оздоровительно-познавательный туризм [Текст] / Д. В. Смирнов // Программа дополнительного образования детей. Выпуск №4. - М.: Советский спорт, 2012.
51. Туризм в Кузбассе В.Я. Северный – Кемерово ИПП «Кузбасс»: ООО «Скиф» 2009 – 244 с.
52. Туристско-краеведческое движение «Отечество» [Текст] / Сборник статей и конкурсных работ. - М.: ЦДЮТиК, 2013.
53. Туристско-краеведческое движение «Отечество»: исследования, конференции, конкурсы [Текст] / Сборник статей. - М.: ЦДЮТиК, 2014.
54. Туристско-краеведческое движение «Отечество» [Текст] / Сборник работ учащихся-участников Всероссийского конкурса исследовательских краеведческих работ. – М.: ФЦДЮТиК, 2015.
55. Туристско-краеведческое движение «Отечество»: военная история [Текст] / Сборник статей и конкурсных работ. - М.: ФЦДЮТиК, 2015.
56. Туристская игротека. [Текст] / Сборник №4. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
57. Усыскин Г.С. Очерки истории Российского туризма. СПб.: Изд. дом. «Герда», 2010

58. «Школа безопасности» [Текст] / Временные правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012.
59. Экологическое воспитание детей и молодежи средствами туризма и краеведения [Текст] / Материалы международной научно-практической конференции. - М.: ФЦДЮТиК, 2012.

Список литературы для учащихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
2. Биржаков, М. Б., Казаков, Н. П. Безопасность в туризме [Текст] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. - М.: «Издательский дом Герда», 2011.- 208с.
3. Бурцев, В. П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования [Текст] / В. П. Бурцев. -М.: ФЦДЮТиК, 2007.
4. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] / Л. А. Вяткин. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Жихарев, А. М. Собираемся в поход [Текст] / А. М Жихарев. - Ярославль. Академия развития, 2004.
6. Константинов, Ю. С. Из истории детско-юношеского туризма в России [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.-312 с.
7. Константинов, Ю. С., Глаголева, О. Л. Уроки ориентирования [Текст] / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева // Учебно-методическое пособие.- М.: ФЦДЮТиК, 2005
8. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2011
10. Куликов, В. М., Ротштейн, Л. М., Константинов, Ю. С. Словарь юного туриста [Текст] / В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн, Ю. С. Константинов.- М.: ЦДЮТиК, 2011.
11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Владос, 2012
12. Миндель, А. Я. Воспитание и развитие личности подростка [Текст] / А. Я. Миндель. - М.: РОДЮО «Образование. Спорт. Реабилитация», 2007.
13. Нам силу дает наша верность отчизне [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ФЦДЮТиК, 2012.
14. Новиков, А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии [Текст] / А. Л. Новиков. - М.: ФЦДЮТиК, 2014.
15. Овеянные славою флаг наш и герб [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014.
16. Озеров, А. Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе [Текст] / А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
17. Озеров, А. Г. Историко-этнографические исследования учащихся [Текст] / А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2010.
18. Персин, А. И. Словарь юного краеведа. [Текст] / А. И. Персин. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.

19. Ротштейн, Л. М. Туристская игротека [Текст] / Л. М. Ротштейн // Выпуск №3. - М.: ЦДЮТиК, 2011.
20. Самарина, И. А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся [Текст] / И. А. Самарина. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
21. Скалон, Н. В. Рыбы Кемеровской области [Текст] / Н. В. Скалон. – Кемерово: ООО «Скиф» : ИПП «Кузбасс», 2009.-112 с.
22. Туризм в Кузбассе В.Я. Северный – Кемерово ИПП «Кузбасс»: ООО «Скиф» 2009 – 244 с.
23. Туристско-краеведческое движение «Отечество» [Текст] / Сборник работ учащихся-участников Всероссийского конкурса исследовательских краеведческих работ. – М.: ФЦДЮТиК, 2015.
24. Туристская игротека. [Текст] / Сборник №4. - М.: ФЦДЮТиК, 2013.
25. Усыскин Г.С. Очерки истории Российского туризма. СПб.: Изд. дом. «Герда», 2010

Контрольный тест по теме «Краеведение»

1 -й год обучения

1	Назовите географическое положение Кемеровской области:	10.	Назовите самую высокую вершину Горной Шории.
А	Юг Западной Сибири	А	Верхний Зуб
Б	Запад Восточной Сибири	Б	Кубез
В	Центральная Сибирь	В	Патын
		Г	Пустаг
2	Где берет свое начало река Томь?	11.	Какие из вершин Кузнецкого Алатау имеют высоту более 1500 м?
А	на юге Кузбасса	А	Бол. Церковная
Б	в Хакасии	Б	Чемодан
В	в республике Тува	В	Бол. Каным
Г	в республике Алтай	Г	Крестовая
		Д	Бол. Зуб
2.	Кому был поставлен первый памятник в г. Кемерово?	12.	Какая из этих рек не является притоком р. Томь?
А	Волкову	А	Мрассу
Б	Ленину	Б	Кондома
В	Пушкину	В	Уньга
Г	Кирову	Г	Яя
4.	В каком году был основан наш город?	13.	В каком году г. Щегловск был переименован в г. Кемерово?
А	1895г.	А	1932 г.
Б	1928г.	Б	1918 г.
В	1918 г.	В	1941 г.
Г	1914г.	Г	1928 г.
5.	Назовите самый северный город Кузбасса.	14.	Какой из этих районов г. Кемерово находится на правом берегу р. Томь?
А	Мариинск	А	Ленинский
Б	Анжеро-Судженск	Б	Центральный
В	Юрга	В	Кировский
Г	Кемерово	Г	Заводский.
6.	С какой областью (краем, республикой) граничит Кемеровская область с севера?	15.	Назовите первый административный район г. Кемерово.
А	Красноярский край	А	Рудничный
Б	Томская область	Б	Центральный
В	Новосибирская область	В	Кировский
Г	Республика Алтай	Г	Заводский
7.	Назовите город Кемеровской области, который является центром черной металлургии.	16.	Когда был заложен Парк Победы в сосновом бору Рудничного района?
А	Междуреченск	А	1955 г.,
Б	Прокопьевск	Б	1960 г.,
В	Кемерово	В	1965 г.,
Г	Новокузнецк	Г	1975 г.
8.	Какой горный массив находится на востоке Кузбасса?	17.	Назовите старейший кинотеатр города.
А	Кузнецкий Алатау,	А	Аврора
Б	Салаирский кряж,	Б	Москва
В	Горная Шория	В	Космос
Г	Тарадановский увал	Г	Металлург.
9.	Притоком какой реки является р.Томь?	18.	Какой самый длинный проспект в г. Кемерово
А	Кия	А	пр. Октябрьский
Б	Чулым	Б	пр. Кузнецкий
В	Обь	В	пр. Советский
Г	Иртыш	Г	пр. Шахтеров

КЛЮЧ

1. А	2. Б	3. В	4. В	5. А	6. Б	7. Г	8. А	9. В	10. В	11. В, Г, Д	12. Г	13. А	14. В	15. А	16. Г	17. Б	18. Б
------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Оценка показателей развития
(юноши)

№	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)				
			12	13	14	15	16
1	Бег 30 м. сек	5	5,0 и менее	4,7 и менее	4,4 и менее	4,2 и менее	4,0 и менее
		4	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7	4,1-4,5
		3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,6-5,0
		2	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,5-5,9	5,1-5,5
		1	6,6 и более	6,3 и более	6,0 и более	6,0 и более	5,6 и более
7	Кросс 1000 м, мин., сек	5	3.31 и менее	3.22 и менее	3.12и менее	3.05 и менее	3.00 и менее
		4	3.32-3.51	3.23-3.44	3.13-3.43	3.06-3.23	3.01-3.08
		3	3.52-4.22	3.45-4.10	3.44-3.58	3.24-3.47	3.09-3.16
		2	4.24-4.5^ 1	4.11-4.43	3.59-4.30	3.48-4.16	3.17-3.23
		1	4.55 и более	4.44 и более	4.31 и более	4.17и более	3.24 и более
3	Челночный бег 3*10 м, сек.	5	7.3 и менее	7.0 и менее	6.8 и менее	6.6 и менее	6.4 и менее
		4	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,5-6,8
		3	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6	6,9-7,3
		2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1	7,4-7,7
		1	8,9 и более	8,6 и более	8,4 и более	8,2 и более	7,8 и более
4	Бег на месте 10 сек., mail. количество раз	5	68 и более				
		4	58 - 67				
		3	48 - 57				
		2	38 - 47				
		1	37 и менее				
5	Прыжок в длину с места. см	5	211 и более	226 и более	236 и более	251 и более	260 и более
		4	196-210	211-225	221-235	236-250	245-259
		3	181-195	196-210	206-220	221-235	231-244
		2	166-180	181-195	191-205	206-220	215-230
		1	165 и менее	180 и менее	190 и менее	205 и менее	214 и менее
6	Прыжок вверх с места, см	5	55 и более	60 и более	64 и более	67 и более	70 и более
		4	53-59	53-59	57-63	60-66	63-69
		3	48-54	46-52	50-56	53-59	58-62
		2	41-47	39-45	43-49	46-52	51-57
		1	34-40 33 и менее	38 и менее	42 и менее	45 и менее	50 и менее
7	Подтягивание из виса, количество раз	5	15и более	18 и более	21 и более	25 и более	28 и более
		4	11-14	13-17	15-20	18-24	21-27
		3	7-10	8-12	9-14	11-17	14-20
		2	3-6	3-7	3-8	4-10	7-13
		1	0-2	2 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее
8	Наклон вперед. см	5	От + 11 и более				
		4	От+0,5 до+10,5				
		3	От 0.0 до+10,0				
		2	От-10,5 до-20,5				
		1	От -21 и более				

**Оценка показателей развития
(девушки)**

№	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)				
			12	13	14	15	16
1	Бег 30 м. сек	5	5,3 и менее	5,0 и менее	4,8 и менее	4,5 и менее	4,2 и менее
		4	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,3-4,7
		3	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2
		2	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7
		1	6,9 и более	6,6 и более	6,4 и более	6,1 и более	5,8 и более
2	Кросс 1000 м, мин., сек	5	3.44 и менее	3.34 и менее	3.25 и менее	3.17 и менее	3.10 и менее
		4	3.45-4.06	3.35-3.50	3.26-3.40	3.18-3.30	3.11-3.19
		3	4.07-4.28	3.51-4.01	3.41-3.58	3.31-3.47	3.20-3.32
		2	4.29-4.54	4.11-4.32	3.59-4.18	3.48-4.05	3.33-3.49
		1	4.55 и более	4.34 и более	4.19 и более	4.06 и более	3.50 и более
3	Челночный бег 3*10 м. сек.	5	7.5 и менее	7.1 и менее	6.9 и менее	6.7 и менее	6.5 и менее
		4	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-6,9
			8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,0-7,4
		2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,5-7,9
		1	9,1 и более	9,0 и более	8,8 и более	8,3 и более	8,0 и более
4	Бег на месте 10 сек., мах. количество раз	5	68 и более				
		4	57 - 65				
		3	47 - 56				
		2	37 - 46				
		1	36 и менее				
5	Прыжок в длину с места. см	5	191 и более	206 и более	221 и более	231 и более	241 и более
		4	181-190	196-205	211-220	221-230	231-241
		3	171-180	186-195	201-210	211-220	221-230
		2	161-170	176-185	191-205	201-210	211-220
		1	160 и менее	175 и менее	190 и менее	200 и менее	210 и менее
6	Прыжок вверх с места. см	5	45 и более	49 и более	51 и более	54 и более	56 и более
		4	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55
		3	35-39	39-43	43-46	46-49	48-51
		2	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47
		1	29 и менее	33 и менее	38 и менее	41 и менее	50 и менее
7	Подтягивание из виса, количество раз	5	10 и более	14 и более	15 и более	16 и более	17 и более
		4	7-9	10-13	11-14	12-15	13-16
		3	4-6	6-9	6-9	8-11	9-12
		2	1-3	2-3	1-4	4-7	5-9
		1	1-2	2 и менее	3 и менее	3 и менее	3 и менее
8	Наклон вперед, см	5	От+ 16 и более				
		4	От+0,5 до+15,5				
		3	От -5,0 до +5,0				
		2	От-5,5 до-15,0				
		1	От-16 и более				

Примечания:

суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей должна быть не менее 22 баллов; выполнение пунктов 1, 2, 3, 5, 7 является обязательным.

Вопросы к теме " Основы гигиены и первая помощь ", первый год обучения

1. Для скорейшего заживления потертостей и мозолей используют:

- а. финалгон
 - б. метилурациловую мазь
 - в. спиртовой раствор бриллиантового зеленого (зеленку)
- (б)

2. Для обработки ссадин используют:

- а. пантенол
 - б. спиртовой раствор бриллиантового зеленого (зеленку)
 - в. йод
- (а,б,в)

3. Выбрать правильные и расположить их в порядке очередности: Первая помощь при ушибе, растяжении и разрывах связок: _____

- А. В первые 8 часов после травмы наложить теплоизолирующую повязку.
 - В. По прошествии 8 часов после травмы мазевые аппликации - троксевазин гель, индовазин, фастум гель, греющие мази.
 - С. В первые 8 часов после травмы прикладывать холод.
 - Д. Обработать ушибленное место пантенолом.
 - Е. Обеспечить поврежденному месту покой.
 - Ф. Внутрь - обезболивающие препараты.
- (С,Е,Ф,В)

4. Помощь при обморожении 1-2 степени.

- а. Поврежденный участок растереть снегом.
 - б. Внутрь противоаллергические препараты - димедрол, травегил или супрастин.
 - в. Пораженную поверхность обработать пантенолом или олазолем.
 - г. наложить теплоизолирующую повязку.
 - д. Пораженный участок согреть горячей водой
 - е. Обильное горячее и сладкое питье
 - ж. Поврежденный участок растереть рукой, рукавицей или шарфом.
 - з. Пострадавшего согревают
 - и. Внутрь анальгетики,
- (в,г,е,ж,з)

5. Выбрать правильные и расположить их в порядке очередности: Помощь при тепловом ударе:

- А. Освободить от стесняющей одежды.
- В. Уложить с приподнятой головой.
- С. Привести в сознание.
- Д. Согреть пострадавшего.
- П. В места, где близко расположены кровеносные сосуды, положить холодные примочки.
- Ф. Смочить лицо и голову холодной водой.
- Г. Уложить пострадавшего с приподнятыми ногами.
- Н. Обильное питье.

(Г,С,А,Е,Ф,Н)

6. Первая помощь при обмороке:

- а. пострадавшего уложить, приподняв голову.
 - б. Освободить шею и грудь от стесняющей одежды.
 - в. Пострадавшего уложить, приподняв ноги.
 - г. Похлопать по щекам.
 - д. Дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом.
- (б, в, г, д)

Вопросы к теме " Основы гигиены и первая помощь "

2. Истечение крови из сосуда при нарушении целостности или повышенной проницаемости сосудистой стенки называется_____. (*кровотечение*)

3. Кровоточит вся поверхность раны, кровь сочится из мелких сосудов. Определите характер кровотечения:_____ (*капиллярное*)

4. Кровь темно - красного цвета из поврежденной вены льется непрерывно. Прижатие кровотока ниже места ранения - останавливает ее. При опускании конечности вниз кровотечение усиливается, при поднятии вверх - уменьшается или даже прекращается. Определите характер кровотечения:_____ (*венозное*)

5. Кровь алого цвета, выбрасывается из сосуда под давлением в виде дуги или фонтана, пульсирующей струей. Сдавление артерии выше места травмы останавливает кровотечение. У пострадавшего наблюдается бледность кожи, головокружение, мелькание мушек перед глазами, слабость, потеря сознания. Определите характер кровотечения _____ (*артериальное*)

6. Боль в области ключицы, при надавливании на среднюю часть ключицы деформация в области плечевого сустава исчезает, после отпущения, восстанавливается вновь. Определите травму пострадавшего _____ (*вывих ключицы*)

7. Пострадавший отмечает боль в области тазобедренного сустава, невозможность развернуть ногу в тазобедренном суставе и повернуть стопу наружу. Определите травму пострадавшего _____ (*вывих бедра*)

8. Клещевой энцефалит передается через:

- А. поцелуй
- Б. укус таежного клеща
- В. грязные руки
- Г. сырое козье молоко

(Б, Г)

9. Ваши действия при обнаружении присосавшегося клеща.

- А. в первые сутки после укуса ввести иммуноглобулин
- Б. обработать место укуса спиртом
- В. резким движением выдернуть присосавшегося клеща
- Г. удалить клеща с помощью ниточной петли, не допуская обрыва хоботка
- Д. удаленного клеща сжечь
- (все, кроме В)