

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное учреждение дополнительного образования Пензенской
области «Многофункциональный туристско-спортивный центр»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Туризм-школа жизни»

Целевая аудитория:
учащиеся в возрасте 12-17 лет
Форма обучения: очная
Срок реализации: 21 день
Объем: 141 час.

Автор: Клочкова Татьяна Юрьевна,
зам. директора по УМР ГАУДО МФТСЦ

Пенза, 2024 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план	9
Блок 1. Учебная деятельность	9
Блок 2. Воспитательная работа	11
Календарный учебный график	12
Ресурсное обеспечение	13
Список литературы	16

Пояснительная записка

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Актуальность программы состоит в обеспечении ознакомления учащихся с современными профессиями, поддержки профессионального самоопределения, формировании навыков планирования карьеры.

Активные виды туризма (в том числе и очень популярный последнее время экстремальный туризм) становятся отраслью экономики и активного отдыха, одним из векторов развития малого бизнеса. Для успешного развития этой отрасли требуются тысячи специалистов разных уровней. Но основой данного направления являются гиды – проводники, люди с огромным багажом узкоспециализированных знаний по спортивному туризму, ориентированию на местности, навыкам выживания в природной среде, приемам оказания первой медицинской помощи. Такие специалисты могут вырасти, освоив объем знаний и навыков по образовательной линии: «Спортивный туризм»- «Юные инструкторы туризма» - «Гиды-проводники», так как, постепенно, начиная со школьного возраста, ребенок погружается в профессиональную подготовку. Что ограждает его от социальной проблемы в будущем, когда, будучи старшеклассником, он сталкивается с выбором будущей профессии.

Спорт в жизни человека играет одну из ключевых ролей. Он приносит радость, закаляет характер, укрепляет силу воли и дисциплинирует. Физические нагрузки влияют положительно на весь организм в целом. Здоровая привычка двигаться должна быть сформирована у ребенка с детства. Спортивный туризм — это вид деятельности, который сочетает в себе интенсивные тренировки (удовлетворяет мотивацию много двигаться) и активный отдых (постепенно заменяет потребность к развлечениям на потребность проводить свободное время с друзьями на свежем воздухе).

Реализация программы «Туризм-школа жизни» помогает подросткам оценить свои возможности, познать себя и помочь сформировать личностную позицию, мотивацию к ведению здорового образа жизни. Способствует формированию устойчивой мотивации к профессиональному самоопределению в выбранной сфере деятельности, что отвечает современной тенденции развития образования.

Программа представляет собой логически выстроенную систему, направленную, с одной стороны, на овладение знаниями в интересующей учащегося области, с другой стороны – ориентированную на формирование у ребенка ключевых компетенций в области спортивного туризма, ориентирования в лесу и в горах, оказания первой доврачебной помощи, а так же в области коммуникаций, основанных на мотивах, потребностях, ценностях, идеалах ученика, определяющих его роль в конкретном социуме, дающих возможность построить образ о самом себе как саморазвивающейся личности. Образовательный процесс по данной программе выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся через создание комфортных условий для развития каждого ребенка. Физическая нагрузка на занятиях дозируется как по объему, так и по интенсивности.

Весьма важным условием при организации образовательного процесса является организованное педагогом взаимодействие школьников непосредственно среди природы. В результате такого взаимодействия формируется образовательная среда, способствующая развитию социального мышления учащихся, проявлению активной позиции в решении поставленных задач, использованию творческой энергии. Учитываются возрастные и личностные особенности. Образовательные технологии основаны на принципах индивидуальности подхода, доступности материала, преемственности и результативности. Во время образовательного процесса обучающиеся не получают готовых знаний, не выстраивают алгоритм ответов, а исследуя варианты поведения (собственного и других людей) в нестандартных жизненных ситуациях, самостоятельно проектируют способы своего поведения. Подростков включают в практическую деятельность по обеспечению собственной безопасности; а также на протяжении всего процесса обучения осуществляется психологическое сопровождение участников, обеспечивающее осознание ими приобретаемого опыта поведения в нестандартных ситуациях, что способствует повышению уровня готовности к деятельности в данных ситуациях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм-школа жизни» (далее-ДООП, программа) разработана для спортивно-оздоровительного лагеря «Меридиан» (далее-СОЛ «Меридиан») и направлена на углубление и совершенствование знаний, умений и навыков учащихся в сфере туристско-краеведческой деятельности.

Программа разработана на основе следующих документов:

Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегией развития образования в РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г., (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Правилами и регламентами видов спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», «скалолазание»;

Положением о системе поощрения в детском туризме (действует с 30 мая 2018 г.);

Уставом и локальными актами ГАУДО МФТЦ (Положением о дополнительной общеобразовательной программе; Положением об аттестации обучающихся).

Цель программы: популяризация туризма и краеведения как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности. Формирование познавательного интереса к виду спорта «Спортивный туризм».

Задачи программы.

обучающие:

- формирование специальных знаний, умений и навыков в области туризма и краеведения;
- обучение теоретическим и тактическим решениям, применяемым в спортивном туризме;
- изучение способов применения специального оборудования в спортивном туризме;
- обучение правильному использованию индивидуальных физиологических особенностей своего организма при преодолении дистанций;

развивающие:

- развитие морально-волевых качеств через влияние туризма на психологические процессы, задействованные во время занятий и соревнований;
- формирование способности и готовности к использованию и применению полученных знаний и умений в повседневной жизни;
- развитие физических способностей обучающихся (скоростно-силовые, координационные, гибкость и выносливость);
- развитие мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
- развитие коммуникативных навыков и навыков работы в команде;
- развитие общей физической и специальной выносливости.

воспитательные:

- создание эмоциональной доброжелательной атмосферы, способствующей полноценному общению участников смены;
- развитие навыков организованности, аккуратности и самодисциплины;
- формирование навыков бесконфликтного общения и культуры поведения.

- воспитание чувства гражданственности, патриотизма, общероссийской идентичности и социальной ответственности;

Целевая аудитория: учащиеся образовательных организаций в возрасте 12-17 лет.

Форма обучения: очная, групповая

Особенности реализации программы:

- краткосрочность и реализация программы в условиях временного детского коллектива;
- практико-ориентированная образовательная деятельность;
- большая часть занятий проводится на природе, где от педагогов требуется повышенное внимание и контроль за действиями обучающихся;
- программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, математикой, географией, историей, физкультурой.

Срок реализации программы.

Продолжительность образовательного процесса равна продолжительности смены и составляет 21 дней.

Режим образовательной деятельности.

Образовательная деятельность осуществляется согласно распорядку дня и в соответствии с планом-сеткой программы.

Этапы реализации программы.

Подготовительный этап:

- разработка программы и плана-сетки;
- разработка образовательных и воспитательных мероприятий;
- определение необходимых ресурсов: материально-технических, кадровых и др.;
- проведение инструктивно-методического семинара для вожатых с целью знакомства с содержанием программы.

Организационный этап:

- заезд детей, знакомство друг с другом, сотрудниками, инфраструктурой детского лагеря;
- формирование временного детского коллектива, выработка правил совместной жизни и безопасности;
- командообразование;
- знакомство с программой и мотивация на активное участие в ней.

Основной этап:

- реализация образовательных и воспитательных мероприятий;
- проведение мастер-классов, походов и экскурсий.

Итоговый этап:

- проведение итоговых мероприятий программы;
- подведение итогов программы.

Механизм реализации программы.

Содержание программы представлено 2 блоками: учебная и воспитательная деятельность.

Блок «Учебная деятельность» включает в себя инвариантную и вариативную части. В инвариантная часть представлена 4 темами: «Туризм в России и Пензенской области. История и традиции», «Топография и ориентирование», «Тактика и техника преодоления естественных и искусственных препятствий», «Оказание первой помощи в условиях ЧС. Знакомство с профессией спасателя».

Каждый тема представляет собой законченный курс, состоящий из теоретической и практической частей. Во время теоретических занятий обучающиеся знакомятся с основами туристской подготовки, способами выживания в дикой природе, основами первой медицинской помощи; знакомятся с историей, историческими, культурными и природными особенностями родного края. В ходе практической подготовки в форме практических тренировок на местности, мастер-классов, обучающиеся закрепляют полученные знания, умения и навыки.

Вариативная часть программы представлена 2 темами: «Велотуризм» и «Водный туризм».

Формы образовательной деятельности:

- мастер-класс;
- экскурсия;
- поход;
- конкурс;
- квест;
- соревнования по ориентированию;
- соревнования по туризму;
- творческие и спортивные активности.

Предполагаемые результаты.

Учащиеся будут знать:

- правила безопасного поведения в природе, во время походов и соревнований;
- туристскую терминологию;
- правила организации туристского быта, привалов, ночлега;
- виды ориентирования, условные знаки спортивных карт;
- правила соревнований по туризму и спортивному ориентированию;
- правила охраны природы, окружающей среды.

Учащиеся будут уметь:

- ориентироваться на местности;
- составлять творческие отчеты о походе, экспедиции;
- собирать краеведческий материал, проводить его анализ;
- преодолевать препятствия, обеспечивать страховку на маршруте с помощью туристского снаряжения;
- разбивать туристские лагеря, организовывать бытовые условия;

- оказывать первую помощь.

Метапредметные.

Учащиеся будут:

- знать основы командного взаимодействия;
- уметь оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- уметь работать индивидуально и в команде;
- выполнять практические упражнения, применять теоретические знания общей физической подготовки;
- владеть навыками работы с информацией.

Личностные.

У учащихся будут сформированы:

- осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- основы здорового образа жизни, гигиенические навыки;
- коммуникативная компетентность в сотрудничестве со сверстниками и взрослыми.

Формы подведения итогов.

- соревнования по ориентированию на местности;
- соревнования по туризму в форме контрольно-туристского маршрута с элементами поисково-спасательных работ;
- торжественное закрытие программы. Подведение итогов программы и награждение победителей и призеров.

Учащимся, освоившим программу, вручается сертификат об освоении программы.

Учебный план

Учебный план разработан с целью создания единого образовательного пространства, определяет содержание и организацию образовательного процесса по ДООП «Туризм – школа жизни».

Учебный план определяет перечень блоков, объем часов по каждому блоку. Общий объем часов -133 ч.

Учебный план содержит следующие блоки:

1. Учебная деятельность - 57 ч. Общее количество часов (57 ч.) рассчитано исходя из 3 часов в день. Определено 19 дней для проведения образовательных занятий без учета заезда и отъезда (1 и 21 дни).

2. Воспитательная деятельность - 84 ч. Общее количество часов (84 ч.) рассчитано исходя из 4 часов в день. Воспитательная деятельность проводится каждый день смены-21 д.

Блок 1. Учебная деятельность

Учебно-тематический план

№ п/п	Модули (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Инвариантная часть</i>					
1.	Введение в курс занятий.	1	1	-	Входное тестирование.
2.	Туризм в России и в Пензенской области. История и традиции	3	1	2	Викторина.
3	Ориентирование на местности.	9	4	5	Прохождение дистанции по спортивному ориентированию.
4	Тактика и техника преодоления естественных и искусственных препятствий	9	4	5	Тесты на преодоление этапов и дистанций лично, группе (связке). Квест-игра «Чемпионы»
5	Оказание первой помощи в условиях ЧС. Знакомство с	9	4	5	Контрольно-туристский маршрут с

	профессией спасателя.				элементами поисково-спасательных работ.
6	Однодневный поход.	8	-	8	-
<i>Вариативная часть</i>					
7	Велотуризм.	18	6	12	Соревнования по велотуризму
8	Водный туризм.	18	6	12	Соревнования по водному туризму.
ИТОГО		57	26	31	

Содержание

Тема 1. Введение в курс занятий.

Теория. Правила поведения и меры безопасности. Требования к занятиям.

Контроль. Собеседование.

Тема 2 Туризм в России и в Пензенской области. История и традиции.

Краткий исторический обзор развития туристско-краеведческого движения в России и в Пензенской области. Изучение культурного наследия результатов русских географических экспедиций, в том числе и исследователей - пензенцев. Прикладное значение туризма.

Практика. Виртуальная экскурсия в музей русских экспедиций Пензенского областного отделения Русского географического общества. Просмотр и изучение экспозиций о пензенских путешественниках, их вкладе в географические исследования.

Входное тестирование. Викторина на тему: «Пензенские путешественники - исследователи».

Тема 3. Ориентирование на местности

Теория. Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения юных туристов, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде).

Практика. Рисовка занимающимся плана стола (парты), класса, своей комнаты. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на территории лагеря. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) лагеря.

Ориентирование с использованием легенды. Ориентирование в лагере по дорожно-тропиночной сети. Чтение легенды и движение по легенде с

отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии.

Контроль. Анализ прохождения дистанции под руководством педагога.

Тема 4. Тактика и техника преодоления естественных и искусственных препятствий.

Теория. Естественные и искусственные препятствия. Технические этапы дистанций 3-5 класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Работа с веревкой. Организация перил, ВКС и сопровождения. Организация работы лично и в составе команды на технических этапах дистанций 3-5 класса. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Общение на этапе.

Практика. Совершенствование техники прохождения (преодоления) различных этапов. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону, переправа по бревну, навесная переправа. Организация перил: навесная переправа (горизонтальная, вверх, вниз), параллельные перила (верх, низ), спуск по перилам, подъем по перилам, и т.д. Организация страховки. Усовершенствование умений и навыков работы на дистанции лично и командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): навесные переправы, параллельные перила, подъем и спуск по склону по перилам, спуск и подъем по вертикальным перилам, вертикальный и горизонтальный маятник, переправа по бревну. Блоки этапов.

Контроль. Тесты по прохождению отдельных этапов, дистанций. Тест на преодоление этапов и дистанций лично, группе (связке). Квест-игра «Чемпионы».

Тема 5. Оказание первой помощи в условиях ЧС. Знакомство с профессией спасателя.

Теория. История создания спасательной службы России и города Пензы. Профессия-спасатель.

Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Обеззараживание воды. Раны: виды, обработка. Остановка кровотечения. Ожоги, обморожения, потертости; как их избежать.

Практика. Знакомство с аварийно-спасательной техникой, инструментом, снаряжением, получение первых представлений о профессии спасателя. Обработка ран, потертостей, мозолей, опрелостей. Способы наложения повязок на раны, наложения жгута. Первая помощь. Отработка приёмов наложения шин на перелом. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами «рот в рот», «рот в нос»). Непрямой массаж сердца. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Вязка носилок и правила переноски пострадавшего на носилках. Профессиональная проба «Сотрудник МЧС» (Приложение №4).

Контроль. Зачет на умение делать искусственное дыхание, знание различных способов наложения шин с использованием тренажеров. Прохождение контрольно-туристского маршрута с элементами поисково-спасательных работ.

Тема 6. Поход.

Контрольно-туристский маршрут с элементами поисково-спасательных работ.

Вариативные модули

Тема 1. Велотуризм.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Педалирование и управление машиной. Повороты, торможение, подтормаживание на крутых спусках. Движение на крутых подъёмах и спусках, по плохой дороге. Тактика прохождения этапов спортивной дистанции на велосипеде.

Практика. Езда в различных дорожных и погодных условиях, на подъёмах и спусках, езда в лесу, в условиях бездорожья, проводка велосипеда в руках, преодоление различных препятствий.

Контроль. Соревнования по велотуризму.

Тема 2. Водный туризм.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Катамаран - один из судов водного туризма. Элементы гребли. Гребки перемещения и управления, гребки прямые и обратные. Посадка и высадка из судна. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления судном. Взаимодействие членов экипажа. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий. Движение по открытым водоемам.

Практика. Отработка технических приемов на открытой воде. Разворот весла, хват. Гребки для перемещения катамарана управления им. Прямой и обратный гребок. Управление катамараном: повороты, зацепы. Посадка в катамаран и высадка из него. Отчаливание от берега и причаливания к нему. Прохождение искусственных препятствий: мостов, плотин, рыболовных сооружений. Прохождение естественных препятствий: прижимов, отмелей.

Контроль. Соревнования по водному туризму.

Блок 2. Воспитательная работа

Воспитательная работа по программе выстроена на основе приоритетных направлений государственной политики в сфере воспитания детей, подростков и молодежи согласно Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. и Рабочей программы воспитания СОЛ «Меридиан».

Воспитательная деятельность в рамках программы призвана обеспечить формирование у учащихся основ российской идентичности, готовности к саморазвитию, мотивацию к познанию и обучению, ценностные установки и социально-значимые качества личности, активное участие в социально-значимой деятельности. Указанные задачи реализуются через систему воспитательных мероприятий, проводимых в рамках Рабочей программы воспитания СОЛ «Меридиан».

Модуль «Будущее России. Ключевые мероприятия»

1. Церемония подъема (спуска) Государственного флага Российской Федерации и исполнение Государственного гимна Российской Федерации.

Торжественная церемония подъема (спуска) Государственного флага Российской Федерации в СОЛ «Меридиан» проводится в день проведения открытия и закрытия смены, еженедельно по понедельникам, а так же в дни государственных праздников Российской Федерации.

В Спортивно-оздоровительном лагере «Меридиан», по уже существующей традиции, право подъема флага на линейке открытия и закрытия смены предоставляется капитанам отрядов.

Ежедневная утренняя общелагерная линейка начинается с гимна.

2. Дни единых действий

Ежегодно в Спортивно-оздоровительном лагере «Меридиан» отводится особое значение дням единых действий, которые включаются в план сетку смен лагеря.

ИЮНЬ

- 1 июня Международный день защиты детей
- 6 июня Пушкинский день России. День русского языка
- 12 июня День России
- 14 июня Открытие чемпионата мира по футболу
- 16 июня День отца в мире (в 3-е воскресенье июня)
- 22 июня День памяти и скорби
- 23 июня Международный олимпийский день

ИЮЛЬ

- 8 июля Всероссийский день семьи, любви и верности
- 10 июля День воинской славы России
- 11 июля Всемирный день шоколада
- 20 июля Международный день шахмат
- 28 июля 110 лет со дня начала Первой мировой войны (1914)
- 30 июля Международный день дружбы

АВГУСТ

- 5 августа Международный день светофора
- 9 августа Всемирный день книголюбов.

9 августа Международный день коренных народов мира
 9 августа День воинской славы России
 12 августа Международный день молодёжи
 22 августа День государственного флага Российской Федерации
 27 августа День российского кино

3. Модуль «Движение Первых»

СОЛ Меридиан совместно с региональным отделением Пензенской области Общероссийским общественно-государственным движением детей и молодежи «Движение первых» планируется ежегодное проведение дня РДДМ «Движение Первых».

Ключевая идея дня заключается в осмыслении ее участниками мировоззрения Первых, миссии Первых. Кто такие первые? Это люди –первопроходцы, первооткрыватели, пионеры своего времени и своего дела: ученые, полководцы, спортсмены, музыканты, художники, артисты, писатели, поэты и пр. В каждом субъекте Российской Федерации есть выдающиеся личности, известные люди – драйверы позитивных изменений региона.

4. Модуль «Цивилизационное наследие России»

Пензенский край богат людьми, прославившими не только город, но и страну.

История Пензенского спорта – неотъемлемая часть истории Пензенского края. Планируется организация совместно с Музеем спорта Пензенской области цикла мультимедийных мероприятий об истории Пензенского спорта, известных спортсменов Пензенской области, и о спортсменах-участниках Великой Отечественной войны.

Ежегодные праздники Троицы и Ивана Купалы проходят при участии детей в хороводах, организованными педагогами.

Для ребят вожатые лагеря совместно с региональным отделением Русского географического общества проводят квесты и игры.

5. Модуль Просветительский проект «Без срока давности».

Для погружения детей в историю Древней Руси и другие исторические эпохи нашей страны СОЛ «Меридиан» приглашает коллектив «Центр живой истории». У отдыхающих лагеря появляется возможность пострелять из лука, познакомиться с крестьянским бытом, поучаствовать в народных играх и мастер-классах.

Также отдыхающие лагеря имеют возможность стать участниками военно-исторических реконструкций, что способствует патриотическому воспитанию и историческому образованию подрастающего поколения.

В день памяти и скорби впервые в рамках лагеря планируется проведение акции «Свеча памяти» под руководством поискового отряда «Поиск-вездеход».

При активном сотрудничестве с фондом «Защитники отечества» ребята являются участниками акции «Солдатский треугольник», которая проводится с целью моральной поддержки военнослужащих, находящихся на передовой. Такие мероприятия учат ребят с уважением относиться к защитнику Отечества, своей Родине, быть благодарными.

6. Модуль «Отрядная работа. Коллективно-творческое дело (КТД)»

Одним из важнейших педагогических принципов СОЛ «Меридиан» является принцип совместной деятельности детей и взрослых. Отрядная работа включает мероприятия, направленные на командообразование, формирование духовно-нравственных ценностей, здоровьесберегающие технологии, личную и общественную гигиену, безопасное поведение, а так же подготовку и реализацию мероприятий различной направленности.

Уже в первый день ребята включаются в Коллективно-творческие дела: знакомятся между собой, с лагерем и правилами проживания в нем. С начала смены дети включаются не только в отрядные мероприятия, но и в межотрядные и общелагерные.

В течение смены дети становятся активными участниками Коллективно-творческих дел по таким направленностям как: трудовые (закрепление территории лагеря для уборки за каждым отрядом, поддержание комнаты в чистоте), познавательные (участие в мастер-классах, интеллектуальных турнирах, встречах с интересными людьми), художественные (оформление отрядного уголка, подготовка номера, театрализованной сценки, песни, танца), экологические (туристско-экскурсионные прогулки, экологические костюмы и букеты, ЭКО маршруты), досуговые (кружковые занятия и программы профориентации), спортивные (спортивные турниры, матчевые встречи).

7. Модуль «Дополнительное образование»

Дополнительное образование в СОЛ «Меридиан» – один из немногих способов совместить отдых ребенка и организовать досуг, обеспечивающий личностное развитие, интерес к обучению.

Дополнительное образование детей в СОЛ «Меридиан» является одним из основных видов деятельности и реализуется через участие обучающихся в кружковых объединениях, туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленностей.

8. Модуль «Здоровый образ жизни»

Программа смены предусматривает: проведение подвижных игр; эстафет, спортивных турниров по футболу, пионерболу, настольному теннису, городкам, баскетболу, волейболу, армрестлингу, шахматам, шашкам. Итоги спортивных турниров подводятся по командному и личному зачету. Лучшие результаты регулярно отмечаются на общелагерной линейке.

При активном сотрудничестве с Комитетом по физической культуре, спорту и молодежной политике г. Пензы, Муниципальным центром тестирования ВФСК ГТО г. Пензы, ребята, отдыхающие в СОЛ «Меридиан» имеют возможность стать участниками акции «Путешествие по стране ГТО» и сдать нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Для формирования навыков здорового образа жизни, культурно-гигиенических навыков, воспитания опрятности и аккуратности в течение лагерной смены проводятся беседы, игры, познавательные занятия, профуроки.

В начале и в конце смены каждого ребенка осматривает медицинский работник, измеряет вес, рост и сравнивает результаты. Тем самым, оценивается оздоровительный эффект каждой лагерной смены.

Медицинский персонал осуществляет ежедневный контроль за организацией питания, сани

9. Модуль «Профилактика и безопасность»

Особое внимание администрация и педагогический состав СОЛ «Меридиан» уделяют обеспечению безопасности детей через реализацию программы смены. С этой целью организовано сотрудничество с Центром ГИМС и МЧС России, Пензенским поисково-спасательным отрядом «ЛизаАлерт», ООО ВДПО, Управлением МВД России по Пензенской области, сотрудниками Росгвардии, фондом «Защитники Отечества», Пензенским областным центром общественного здоровья и медицинской профилактики.

В рамках данного сотрудничества для отдыхающих в СОЛ «Меридиан» проводятся квесты, встречи с интересными людьми, календарные праздники, военные и сюжетно-

ролевые игры, эстафеты, мастер-классы, концерты, фотокроссы.

Сотрудники Пензенского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики проводят с ребятами 14-16 лет тренинги о вреде алкоголя и курения, интерактивные лекции «Профилактика ВИЧ среди молодежи», для ребят 7-13 лет - витаминные гостиные о правильном питании, полезной и здоровой пище.

Инспектора по делам несовершеннолетних, с ребятами, отдыхающими в СОЛ «Меридиан» проводят профилактические беседы о правилах, соблюдение которых позволит избежать противоправных посягательств, об ответственности, предусмотренной за нарушения законодательства, о необходимости быть бдительными не только на улице, но и при общении в сети Интернет.

Сотрудники Управления МВД России по Пензенской области для отдыхающих проводят практическое занятие, на импровизированном автогородке, во время которого юные участники дорожного движения имеют возможность закрепить навыки безопасного управления велосипедом, самокатом.

В рамках Всероссийской акции «Мои безопасные каникулы» сотрудники ВДПО проводят профилактическое мероприятие в формате пожарно-спасательной эстафеты.

9. Модуль «Экскурсии и походы»

С целью расширения кругозора, получения новых знаний об окружающей природной среде, уважительного и бережного отношения к ней, приобретения важного опыта социально одобряемого поведения в различных ситуациях, для детей, отдыхающих в СОЛ «Меридиан» организуются туристские походы и учебно-познавательные экскурсии.

Интерес к научным исследованиям формируется у детей через эколого-просветительскую деятельность и учебно-познавательную экскурсию «Наедине с природой».

Методистами ГАУДО МФТЦЦ разработан маршрут экскурсии по окрестностям светлополянского лесничества. В маршрут экскурсии входит памятник природы регионального значения «Светлополянский резерват ятрышника шлемоносного», где произрастают 10 редких видов растений, занесенных в Красную книгу Пензенской области. Наибольшую ценность представляет ятрышник шлемоносный, занесенный в Красную книгу Российской Федерации.

На территории памятника природы обитает более 300 видов насекомых, из которых в Красную книгу Пензенской области занесено 24 вида.

Программой экскурсии предусматривается сбор материала для гербария, составление ботанических коллекций плодов, семян, шишек.

Для детей, отдыхающих в СОЛ «Меридиан» сотрудники ГАУДО МФТЦЦ, инструктора детско-юношеского туризма, разработали ряд маршрутов для туристских прогулок, которые главным образом направлены на развитие общей выносливости, а так же, на ознакомление с ключевыми компетенциями в области спортивного туризма, ориентирования в лесу.

10. Модуль «Профориентация»

В рамках сетевого взаимодействия СОЛ «Меридиан» с социальными партнерами (предприятиями, организациями, учреждениями дополнительного образования, спорта и культуры) в лагере созданы насыщенные профориентационно-развивающие ситуации погружения детей в мир профессий.

Программа смены предусматривает проведение сюжетно-ролевых и интерактивных игр, конкурсов, соревнований, исследовательской и проектной деятельности, экскурсии, встреч с интересными людьми, мастерами своего дела, общественно полезного труда, что

помогает сделать знакомство с миром профессий для отдыхающих полезным и увлекательным, способствует добросовестному отношению детей к труду, воспитанию уважения к людям труда, формированию внутренней готовности самостоятельно и осознанно планировать, корректировать и реализовывать перспективы своего развития дети получают опыт сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, знакомятся с образом и стилем жизни людей в разных профессиональных сферах.

Дети, отдыхающие в СОЛ «Меридиан», являются обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Профессия - пожарный» туристско-краеведческой направленности.

Занятия по программе создают условия для формирования профессиональных качеств пожарных и выработке умений и навыков по выполнению упражнений на основном пожарном оборудовании. Программа способствует совершенствованию системы обучения учащихся мерам пожарной безопасности, их профессиональной ориентации, пропаганды пожарно-технических знаний. Обучение по данной программе также станет инструментом формирования ценностей, мировоззрения, гражданской идентичности подрастающего поколения, адаптивности к темпам социальных и технологических перемен.

11. Модуль «Социальное партнерство»

В рамках реализации программы воспитания, образовательной программы, программы дополнительного образования, СОЛ «Меридиан» взаимодействует с предприятиями, организациями, учреждениями дополнительного образования, спорта, культуры, здравоохранения:

- Управлением МВД России по Пензенской области;
- Центром ГИМС и МЧС России;
- Пензенским поисково-спасательным отрядом «ЛизаАлерт»;
- Пензенским областным отделением Всероссийское добровольное пожарное общество;
- Фондом «Защитники Отечества».

Ресурсное обеспечение

Методическое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо следующее методическое обеспечение:

- план-сетка программа;
- инструктивно-методический семинар для вожатых;
- консультации вожатых в течение смены;
- методические материалы;
- психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений.

Во время занятий педагог использует разные формы организации деятельности с обучающимися. Основная форма – тренировочное занятие, соревнования, игровые, контрольные.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Словесные методы. Объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет (педагог или хором группа). Используя эти методы, педагог помогает детям создать представление об изучаемом движении, понять его форму, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этих методов. В связи со спецификой спортивного туризма, все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях занятия в безопасной зоне. Когда группа находится на технических этапах, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку для обучающихся ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность травмирования.

Наглядные методы. Показ упражнения квалифицированными исполнителями с объяснением, показ пособий (плакаты, рисунки, фильмы и т.п.), сигналы жестом, свистком, голосом. Использование наглядных методов помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Сильно выраженная склонность к подражанию у детей делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям.

Практические методы. Упражнения, многократные повторения, игры, соревнования (упражнения на оценку, кто лучше и т.п.). Метод упражнений характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др.. Все упражнения, используемые в процессе обучения, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники преодоления препятствий в целом.

Для игрового метода характерны эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры, умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях, комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий спортивным туризмом. На занятиях применяются следующие виды дидактических игр: игры - упражнения, игры-путешествия, игры-соревнования и др.

Игровая ситуация дает возможность подростку осознать себя личностью, стимулирует самоутверждение, самореализацию, делает процесс обучения занимательным.

Соревнования по туризму – прохождение в природной среде туристских маршрутов с целью выявления сильнейших.

Поход – передвижение организованной группы людей с определенной целью и в установленном порядке.

Экскурсия – прогулка с образовательной, научной, спортивной целью.

Квест – прохождение маршрута по станциям, на которых обучающиеся выполняют конкурсные задания.

Технология индивидуального обучения используется как учебно-познавательная деятельность учащихся по выполнению специфических заданий, позволяющая регулировать темп продвижения каждого ребенка согласно его возможностям.

Наиболее эффективным путем реализации индивидуальной формы организации учебной деятельности на занятии являются дифференцированные индивидуальные задания, которые освобождают учащихся от механической работы и позволяют при меньшей затрате значительно увеличить объем эффективной самостоятельной работы. Важным является контроль педагога за ходом выполнения заданий, его своевременная помощь в разрешении возникающих у учащихся затруднений. Индивидуальная работа проводится на всех этапах занятия, при решении различных дидактических задач; для усвоения новых знаний и их закрепления, для формирования и закрепления умений и навыков, для обобщения и повторения пройденного, для контроля, для овладения исследовательским методом и т.д.

Реализация вышеперечисленных методов и технологий обучения дополняется методами контроля образовательного процесса, которые позволяют отслеживать результативность реализации программы.

Материально-техническое обеспечение Помещения, оборудование для занятий

- Физкультурно-оздоровительная зона. (спортивный зал, лесной массив.)
- Библиотека туристско-краеведческого содержания.
- Ноутбук, принтер, сканер – 1 комплект.
- Канцелярские товары и принадлежности – в ассортименте.

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

1. Верёвка основная Ø 10 мм – 20 бухт по 45 метров.
2. Карабины с байонетной муфтой («Венто», «Вертикаль», «Ринг») – 80 шт.
3. Жюмар 20 шт.
4. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «восьмерка» 20 шт.
5. Системы страховочные – 20 шт.
6. Каски спортивные -20 шт.
7. Секундомер электронный 5 шт.
8. Часы стартовые.
9. Велосипеды 15 шт.
10. Каски велосипедные 15 шт.
11. Катамаран 6 местный- 2 шт.
12. Спасательные жилеты- 2 шт.
13. Весла- 15 шт.

Кадровое обеспечение

Занятия проводят методисты и педагоги дополнительного образования ГАУДО МФТСЦ, спасатели ГБУ «Пензенский пожарно-спасательный центр», сотрудники Музея спорта Пензенской области, ГБУК «Объединение литературно-мемориальных музеев Пензенской области».

Требования к педагогу:

- высокий уровень профессионализма в туристско-краеведческой направленности;
- высокий уровень квалификации и педагогического мастерства;
- владение современными педагогическими технологиями;
- знание современных педагогических технологий в области дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности;
- владение педагогической этикой;
- знание психолого-педагогических основ развития детей.

Список литературы

1. Константинов Ю.С. История отечественного детского туризма (1918-2018 гг.): монография. - М.: ФЦДЮТиК, Международная общественная организация «Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова», 2018.
 2. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития) - М.: ООО «САМ Полиграфист», 2015.
 3. Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». - Москва, 2015.
 4. Иванов Е.И. Дистанция длиною в жизнь. - М., ФСО России, 2013.
 5. Ильин Е.П., Психология спорта. - СПб.: Питер, 2012.
 6. Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». - Москва, 2015.
 7. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие-2-е изд., - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
 8. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
 9. Алешин В.М., Пызгарев В.А. Спортивная картография- Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
 10. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Москва, Санкт-Петербург: - «Невский Фонд», 2005.
 11. Константинов Ю.С., О.Л. Глаголева. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
 12. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2004.
- Интернет ресурсы:
<http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта РФ;
<http://www.tssr.ru/> - Федерация спортивного туризма России.

Туристско-краеведческая игра «Турград»

Данное мероприятие имеет своей целью не столько научить преодолевать препятствия, сколько преподать его участникам много полезных уроков, включая искусство командной работы и лидерства.

Каждое задание создано таким образом, чтобы участники испытали определённые трудности в его решении, почувствовали «вкус борьбы» с ним.

Заключение (анализ) каждого упражнения даёт ребятам возможность увидеть, зачем они боролись, и что они могут сделать в жизни иначе, чтобы преодолеть подобные трудности более эффективным способом.

Другими словами, мы подбираем каждое задание трудным, но преодолимым. Зачастую наиболее ценным для команды становится задание, на котором ребята «застражили» дольше всего, Но мы считаем задание успешным.

Познание может приносить удовольствие! Одной из главных причин популярности данного мероприятия является то, что участники все познают на собственном опыте, и то, что это весело!

Примерные задания

Время нахождения команды на каждом этапе до 5 минут.

«Платформа»

На асфальте нарисован квадрат размером 1х1 м.

Ваша задача – за кратчайшее время уместиться всей группой в этом квадрате, не заступая за ее края и удержаться на ней 10 секунд. Задание выполняется без звука.

Оборудование: школьный мел, метр.

«Лавочка»

Лавочка шириной 20 см. и длиной так, чтобы 10 участников встав «паровозиком», уместились впритык.

Ваша задача - встать так, чтобы первый с конца стал первым сначала, второй с конца стал вторым сначала и т. д. При этом вы не должны касаться земли. В противном случае, вся команда начинает упражнение заново. Задание выполняется без звука.

Оборудование: спортивная скамейка

«Паутинка»

Паутина из веревок, имеющая минимум 11 ячеек, в которые может пролезть участник.

Ваша задача - пролезть всей командой с одной стороны паутины на другую, причем, не касаясь ни одной ее части. В противном случае, вся команда возвращается, и упражнение начинается сначала. Учтите, что каждую ячейку можно использовать лишь единожды. Помните, что уже выполнивший задание участник не может вернуться и помочь команде. Задание выполняется без звука.

Оборудование: веревка

«Магические квадраты»

Перед группой начерчена на полу сетка из квадратов 8x8 шт. У ведущего в руках лист бумаги с подобными квадратами, по которым проложен маршрут.

Команде необходимо построиться друг за другом и по очереди попробовать перейти с одной стороны квадрата на другую, обнаружив задуманный ведущим маршрут. Если вы делаете неверный шаг, то должны вернуться в конец колонны. Наступает очередь пробовать пройти следующему участнику группы. Задание выполняется без звука.

Оборудование: школьный мел, маршрут на листе бумаги

«Метание веревки в цель»

Все участники команды по очереди бросают веревку в воротики. Каждому участнику предоставляется 2 попытки. Расстояние до воротиков 7-8 метров. Оценивается бросок веревки в цель (попадание - 1 балл).

Оборудование: веревка, имитация ворот

«Установка палатки»

Команда устанавливает на время палатку типа «домик». Оценивается правильность и время установки палатки.

Оборудование: туристическая палатка

«Эстафета с карабинами»

Команде предоставляется две горизонтальные веревки на расстоянии около 10 метров друг от друга. На первой веревке висят два туристских карабина. В режиме эстафеты участникам команды необходимо перевешивать карабины с одной веревки на другую.

Оборудование: веревка - 2шт., туристский карабин – 2 шт.

«Знатоки родного края и любители природы»

Команда получает карточку с вопросами и отвечает на них.

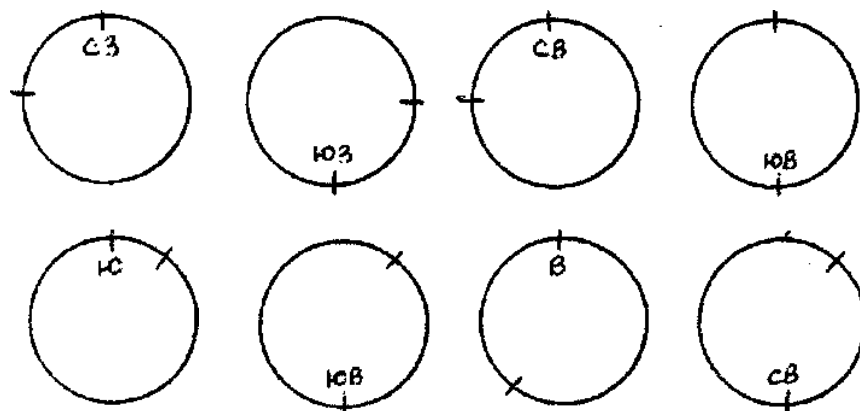
Примерные вопросы:

- Из листьев каких растений варят щи?
- Что в хлебе родится, а есть не годится?
- С молоком, а не коровушка, летает, а не соловушка.
- Какая птица выводит птенцов в дождь?
- Какая птица устраивает себе гнезда за стеной водопада?
- Какое ядовитое растение носит название птичьего глаза?
- Самая большая змея в мире.
- Его называют царем зверей
- Охота на машинах.
- Тропический лес.
- Когда был открыт первый в Европе музей Одной картины и где он располагается?
- Когда отмечается день защиты окружающей среды?
- На засечной черте были определены различные формы службы, среди них "засечные сторожи". Что представляли собой эти "засечные сторожи"?

- Что такое "засечная черта"?
- Что такое слобода?
- По чьему указу и в каком веке были учреждены гербы городов Пензенской губернии?
 - "В красном поле скрещенные бердыши (секиры) в знак того, что обыватели сего города суть старых служб служилые люди". Чей это герб?
 - "Наковальня, клещи и молоток в красном поле полеже сей город наполнен кузнецами, от которого рукоделия и имя получил". Чей это герб?
 - Что было изображено на гербе Пензенской губернии?
 - Растение семейства злаковых серебристого цвета, занесенное в Красную книгу Пензенской области?
 - Дата рождения М. Ю. Лермонтова?
 - Назовите 5 наиболее крупных городов (кроме Пензы) Пензенской области.
 - Кто был первым воеводой Пензы-крепости?
 - Кто автор произведений: «Царев гость из Наровчата», «Поединок», «Гранатовый браслет»?
 - Эту рубашку придумали в Древней Ассирии, но особенно она полюбилась русским воинам. Её носили с X по XVII века, потом она стала бесполезной. Что это за рубашка?
 - В каком районе Пензенской области изготавливается знаменитая абашевская игрушка?
 - Самое большое село Пензенской области?
 - Когда образована Пензенская область в современных границах?
 - Назовите наибольшее количество объектов, которые носят имя В.Г.Белинского?
 - В каком году была утверждена Пензенская губерния?
 - Какое название носил собор, располагавшийся на месте современной Советской площади?

«Стороны горизонта»

Команда получает карточку с изображением сторон горизонта. Им необходимо отметить требуемую сторону горизонта.



Оборудование: карточка с заданием.

«Болото»

Все участники команды встают на один коврик. Второй – кладут перед собой и перемещаются на него. Освободившийся первый опять кладут перед собой и перемещаются на него и т.д. Задача – переместиться с одной стороны зала на другую только по коврикам, при этом ни один участник не должен касаться земли. В противном случае, вся команда начинает упражнение заново. Задание выполняется без звука.

Оборудование: туристический коврик – 2 шт.

«Этап X»

Условия выполнения задания будут даны на этапе.

Тест «Первая помощь»

1. **При проведении ИВЛ (искусственной вентиляции легких) методом «рот в рот» необходимо:**
 1. Свободной рукой плотно зажимать нос пострадавшего
 2. Нос пострадавшему не зажимать
 3. Зажимать нос пострадавшего только в случае, если носовые ходы свободны
2. **Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?**
 1. Выше раны на 4-6 см
 2. Ниже раны на 4-6 см
 3. Непосредственно на рану
3. **К ушибленному месту необходимо приложить:**
 1. Грелку
 2. Холод
 3. Спиртовой компресс
4. **В каком объеме проводятся мероприятия при прекращении сердечной деятельности и дыхания у пострадавшего?**
 1. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких)
 2. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких) и НМС (непрямого массажа сердца).
 3. Проведение НМС (непрямого массажа сердца)
5. **В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?**
 1. Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
 2. Уложить пострадавшего на бок
 3. Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела
6. **Как обеспечить восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей пострадавшего при подготовке к проведению сердечно-легочной реанимации?**
 1. Уложить пострадавшего на бок, наклонить его голову к груди. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс.
 2. Уложить пострадавшего на спину и, не запрокидывая ему голову, сжать щеки, чтобы раздвинуть губы и раскрыть рот. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс.
 3. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс. Уложить пострадавшего на спину, запрокинуть ему голову, поднять подбородок и выдвинуть нижнюю челюсть.
7. **Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют подручные средства для их изготовления?**
 1. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.
 2. Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.
 3. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.
8. **Как определить наличие пульса на сонной артерии пострадавшего?**

1. Большой палец руки располагают на шее под подбородком с одной стороны гортани, а остальные пальцы – с другой стороны

2. Три пальца руки располагают с правой или левой стороны шеи на уровне щитовидного хряща гортани (кадыка) и осторожно продвигают вглубь шеи между щитовидным хрящом и ближайшей к хрящу мышцей

3. Три пальца руки располагают с левой стороны шеи под нижней челюстью

9. Как остановить кровотечение при ранении вены и некрупных артерий?

1. Наложить жгут выше места ранения

2. Наложить жгут ниже места ранения

3. Наложить давящую повязку на место ранения

10. Как следует расположить руки на грудной клетке пострадавшего при давлении руками на его грудину (выполнении непрямого массажа сердца)?

1. Давление руками на грудину выполняют основанием ладони только одной руки, расположенной на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка. Направление большого пальца не имеет значения.

2. Основания ладоней обеих рук должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону левого плеча пострадавшего, а другой – в сторону правого плеча

3. Основания ладоней обеих рук, которые накладываются одна на другую, должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону подбородка пострадавшего, а другой – в сторону живота

11. Как следует уложить пострадавшего при потере им сознания и наличии пульса на сонной артерии для оказания первой помощи?

1. На спину с подложенным под голову валиком

2. На спину с вытянутыми ногами

3. Чтобы пострадавший не мог погибнуть от удушья в результате западания языка, его следует положить на бок так, чтобы согнутые колени опирались о землю, а верхняя рука находилась под щекой

4. Чтобы пострадавший не мог погибнуть от удушья в результате западания языка, его следует положить на живот, чтобы вызвать рвотный рефлекс

12. Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?

1. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «Рот ко рту»

2. Искусственная вентиляция легких и давление руками на грудину пострадавшего: вначале 1 вдох методом «Рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину

3. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «Рот ко рту»

13. Какова первая помощь при наличии признаков термического ожога второй степени (покраснение и отек кожи, образование на месте ожога пузырей, наполненных жидкостью, сильная боль)?

1. Полить ожоговую поверхность холодной водой, накрыть стерильной салфеткой и туго забинтовать

2. Пузыри не вскрывать, остатки одежды с обожженной поверхности не удалять, рану накрыть стерильной салфеткой (не бинтовать), по возможности приложить холод и поить пострадавшего водой

3. Вскрыть пузыри, очистить ожоговую поверхность от остатков одежды, накрыть стерильной салфеткой (не бинтовать), по возможности приложить холод, поить пострадавшего водой

14. Какова первая помощь при черепно-мозговой травме, сопровождающейся ранением волосистой части головы?

1. Наложить импровизированную шейную шину, на рану наложить стерильный ватный тампон, пострадавшего уложить на спину, приподняв ноги. По возможности к голове приложить холод.

2. Шейную шину не накладывать, рану заклеить медицинским пластырем, пострадавшего уложить на бок только в случае потери им сознания

3. Наложить импровизированную шейную шину. К ране волосистой части головы приложить давящую повязку из стерильного бинта, пострадавшего уложить на бок с согнутыми в коленях ногами, по возможности к голове приложить холод.

15. Каковы признаки кровотечения из крупной артерии и первая помощь при ее ранении?

1. Одежда быстро пропитывается кровью, кровь темного цвета вытекает из раны пассивно. Накладывается давящая повязка на место ранения.

2. Одежда пропитывается кровью только в месте ранения (цвет крови не имеет значения), кровь вытекает из раны пассивно. Накладывается кровоостанавливающий жгут ниже места ранения не менее чем на 3-5 см.

3. Одежда пропитана кровью, кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струей. Накладывается кровоостанавливающий жгут выше места ранения не менее чем на 3-5 см.

16. Когда следует начинать сердечно-легочную реанимацию пострадавшего?

1. При потере пострадавшим сознания и отсутствии пульса на сонной артерии, а также признаков дыхания

2. При наличии болей в области сердца и затрудненного дыхания

3. При потере пострадавшим сознания, независимо от наличия пульса на сонной артерии, и признаков дыхания

17. На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?

1. Не более одного часа в теплое время года и не более получаса в холодное время года

2. Время наложения жгута не ограничено

3. Не более получаса в теплое время года и не более одного часа в холодное время года

18. О каких травмах у пострадавшего может свидетельствовать поза «лягушки» (ноги согнуты в коленях и разведены, а стопы развернуты подошвами друг к другу) и какую первую помощь необходимо при этом оказать?

1. У пострадавшего могут быть переломы шейки бедра, костей таза, перелом позвоночника, повреждение внутренних органов малого таза, внутреннее кровотечение. Позу ему не менять, ноги не вытягивать, шины не накладывать. При первой помощи подложить под колени валик из мягкой ткани, к животу по возможности приложить холод.

2. У пострадавшего могут быть переломы костей голени и нижней трети бедра. При первой помощи наложить шины только на травмированную ногу от голеностопного до коленного сустава, не вытягивая ногу.

3. У пострадавшего могут быть ушиб брюшной стенки, перелом лодыжки, перелом костей стопы. При первой помощи вытянуть ноги, наложить шины на обе ноги от голеностопного сустава до подмышки.

19. Основные правила оказания первой помощи при травматическом шоке:

1. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Снять одежду или ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.

2. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности, временная остановка кровотечения, борьба с болью, закрытие ран стерильными (чистыми) повязками, придание пострадавшему наиболее удобного положения, обеспечить приток свежего воздуха, организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.

3. Уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок.

20. Первая медицинская помощь при вывихе конечности?

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

21. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

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

22. При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается:

1. С наложения давящей повязки
2. С наложения импровизированной шины
3. С наложения жгута выше раны на месте перелома

23. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?

1. Запрещено
2. Разрешено
3. Разрешено в случае крайней необходимости

24. Действия по помощи пострадавшему при попадании инородного тела в дыхательные пути:

1. Положить пострадавшего на бок и вызвать интенсивную рвоту.
2. Нагнуть туловище пострадавшего вперед, нанести несколько интенсивных ударов ладонью между лопаток, при отсутствии эффекта — обхватить пострадавшего сзади, надавить 4-5 раз на верхнюю часть живота.
3. Нанести пострадавшему, стоящему прямо, несколько интенсивных ударов ладонью между лопаток.

25. Когда должен применяться непрямой массаж сердца?

1. При повышении артериального давления
2. При применении искусственного дыхания
3. При кровотечении
4. После освобождения пострадавшего от опасного фактора
5. При отсутствии пульса

26. Внезапно возникающая потеря сознания — это:

1. Обморок
2. Шок
3. Мигрень

27. Признаки переохлаждения

1. Озноб и дрожь
2. Снижение температуры тела
3. Нарушение сознания: заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение
4. Посинение или побледнение губ
5. Нет пульса у лодыжек
6. Потеря чувствительности

28. Признаки артериального кровотечения

1. Очень темный цвет крови
2. Над раной образуется валик из вытекающей крови
3. Кровь пассивно стекает из раны
4. Алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

5. Большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего

29. Признаки венозного кровотечения

1. Очень темный цвет крови
2. Алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей
3. Кровь пассивно стекает из раны
4. Над раной образуется валик из вытекающей крови

30. Признаки обморока

1. Потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах
2. Потеря сознания более 6 мин
3. Потеря чувствительности
4. Кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин)

Викторина «Регламент проведения соревнований по спортивному туризму»

Дисциплина: «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ»

1. Как расшифровывается следующее сокращение, используемое в данном Регламенте - **ПКВ**

- а) предоставляемый коридор выхода
- б) промежуточное контрольное время
- в) пункт контрольного времени

2. **Дистанция** - это:

- а) участок естественного рельефа между стартовой и финишной линией
- б) участок искусственного рельефа между первым и последним этапами, преодолеваемого с комплексом судейского оборудования
- в) вся техническая зона соревнований, включающая в себя зону предстартовой подготовки и зону послефинишной проверки снаряжения

3. Дистанция считается **пройденной**, если :

- а) до истечения общего контрольного времени дистанции, группа (связка, участник) пересекли финишную линию, не зависимо от местонахождения всего основного специального снаряжения
- б) при соблюдении Условий соревнований хотя бы один участник из группы пересек финишную линию
- в) при соблюдении Условий соревнований и до истечения общего контрольного времени дистанции, группа (связка, участник) и всё основное специальное снаряжение пересекли финишную линию

4. Как расшифровывается следующее сокращение, используемое в данном Регламенте - **КОД**

- а) контрольный отрезок дистанции
- б) командная опора дистанции
- в) коридор обратного движения

5. Как расшифровывается следующее сокращение, используемое в данном Регламенте - **ВКС**

- а) всероссийский корпус судей
- б) временный контроль страховки
- в) верхняя командная страховка

6. **Условия** соревнований должны содержать следующие сведения:

- а) - общие сведения (дату и место проведения, состав группы (связки), характер маркировки, систему оценки нарушений, необходимость заполнения декларации)
 - условия прохождения этапов, блоков этапов
- б) - основные параметры (класс дистанции, длина дистанции, набор высоты на дистанции, ОКВ, количество этапов)
 - точное описание взаимного расположения технических этапов, старта, финиша, смотровых площадок (СП), пунктов питания (ПП), а также путей подходов к СП и ПП
- в) - расстояния между этапами (в том числе стартом и первым этапом, последним этапом и финишем) – для дистанций без участков ориентирования

- содержать сведения о наборе высоты, очередности и направления прохождения этапов и КП, номера или названия этапов, оборудование этапов

7. Снятие с дистанции – штрафная санкция, применяемая к группе (связке, участнику) на основании:

- а) Условий соревнований
- б) Правил соревнований
- в) Решения Главной судейской коллегии (ГСК)

8. Этап – это:

- а) часть дистанции, на которой группа (связка, участник) преодолевает препятствие посредством ТП
- б) комплекс судейского снаряжения и зона работы судейской бригады
- в) часть дистанции, ограниченная КЛ

9. Как расшифровывается следующее сокращение, используемое в данном Регламенте - ППС

- а) пункт питания судей
- б) перила принимающей стороны
- в) промежуточный пункт страховки

10. Технический приём - это:

- а) комплекс действий внутри группы (связки, участника), самостоятельно технически и тактически отработанные и направленные на скоростное прохождение этапа
- б) действия группы (связки, участника), направленные на прохождение этапа и не противоречащие Правилам и Регламенту
- в) любые действия группы (связки, участника) на этапе

11. Как расшифровывается следующее сокращение, используемое в данном Регламенте - ВСС

- а) временная судейская страховка
- б) верхняя судейская страховка
- в) возвратная судейская страховка

12. Точка опоры - это:

- а) элемент этапа, предназначенный для закрепления специального снаряжения
- б) судейский «глухой» карабин, предназначенный для закрепления специального снаряжения
- в) любая часть этапа, предназначенный для закрепления специального снаряжения

13. Точкой опоры может являться:

- а) вертикальная опора и страховочные судейские перила
- б) опорная петля и любой элемент скального стенда
- в) горизонтальная опора и карабин

14. Время прохождения дистанции – это:

- а) промежуток времени между временем старта и временем финиша за вычетом отсечек
- б) промежуток времени между временем старта и временем финиша без учета отсечек
- в) заданный промежуток времени для прохождения дистанции

15. Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в природной среде в каждой дисциплине могут проводиться на:

- а) сверхкороткой дистанции
- б) короткой дистанции (спринт)
- в) короткой дистанции
- г) средней дистанции
- д) длинной дистанции
- е) сверхдлинной дистанции

16. Этап на дистанции – это:

- а) часть дистанции, ограниченная КЛ и выделенными РЗ
- б) комплекс судейского снаряжения и зона работы судейской бригады
- в) часть дистанции, на которой участник преодолевает препятствие посредством ТП

17. При планировании соревнований в природной среде в дисциплине «дистанция-пешеходная» на короткой дистанции учитывается длина всей дистанции в зависимости от класса. Выделите **правильные параметры**

- а) 1 класс - 1200 м
- б) 2 класс - 2800 м
- в) 3 класс - 4200 м
- г) 4 класс - 2300 м
- д) 5 класс - 4800 м
- е) 6 класс - 5300 м

18. Снятие с дистанции – штрафная санкция, применяемая к участникам соревнований на основании:

- а) Регламента соревнований
- б) Решения Зам гл. судьи по безопасности
- в) Правил соревнований
- г) Условий соревнований

19. При планировании дистанции в природной среде в дисциплине «дистанция-пешеходная» учитывается количество этапов с организацией перил в зависимости от класса. Выделите **правильные параметры**

- а) 1 класс - 1 этап
- б) 2 класс - 1 этап
- в) 3 класс - 2 этапа
- г) 4 класс - 3 этапа
- д) 5 класс - 5 этапов
- е) 6 класс - 14 этапов

20. При планировании дистанции в природной среде в дисциплине «дистанция-пешеходная» иногда включается этап «Вертикальный маятник», который преодолевается с помощью судейских перил и с организацией самостраховки. На дистанции каких классов этот этап НЕ ставится:

- а) 1, 2 классы
- б) 3, 4 классы
- в) 5, 6 классы
- г) ставится на всех классах

21. Технический приём - это:

- а) действий группы (связки, участника), направленные на максимально скоростное прохождение этапа
- б) любые действия группы (связки, участника) на этапе, не противоречащие Условиям соревнований
- в) действия группы (связки, участника), направленные на прохождение этапа и не противоречащие Правилам и Регламенту

22. На каких классах дистанций (дисциплина «дистанция-пешеходная-группа») в природной среде допускается установка этапа «**Навесная переправа**» без сопровождения

- а) 1, 2 классы
- б) 2, 3 классы
- в) 3, 4 классы
- г) 4, 5 классы

23. Время прохождения дистанции – это:

- а) заданный промежуток времени для прохождения дистанции
- б) промежуток времени между временем старта и временем финиша за вычетом отсечек
- в) промежуток времени между временем старта и временем финиша без учета отсечек

24. На каких классах дистанций (дисциплина «дистанция-пешеходная») в закрытых помещениях допускается установка этапа «**Наклонная переправа вверх**»

- а) 2 класс
- б) 3 класс
- в) 4 класс
- г) 5 класс

25. Набор высоты на дистанции - это:

- а) сумма перепадов высот всех участков дистанции, на которых осуществляется подъём по рельефу
- б) сумма перепадов высот всех участков дистанции, на которых осуществляется спуск по рельефу
- в) сумма перепадов высот (подъемы и спуски) всех этапов на дистанции

26. Точка опоры - это:

- а) любая часть этапа, предназначенный для закрепления специального снаряжения
- б) элемент этапа, предназначенный для закрепления специального снаряжения
- в) судейская петля или судейский «глухой» карабин, предназначенные для закрепления специального снаряжения

27. Длина наибольшего расстояния между предыдущим и последующим техническими этапами (стартом, финишем) **не должна превышать:**

- а) 30 % длины дистанции
- б) 40 % длины дистанции
- в) 50 % длины дистанции

28. Официальная тренировка – это тренировка, которая может быть проведена организаторами соревнований непосредственно на дистанции или части дистанции соревнований в определённое программой проведения соревнований время с

целью наилучшей подготовки участников к соревнованиям. Но бывают ситуации когда возникает необходимость перенести или отменить проведение официальной тренировки. Решение о переносе или отмене официальной тренировки может принять только:

- а) Председатель оргкомитета соревнований
- б) Главный судья соревнований
- в) Зам. Гл. судьи по безопасности

29. Самостраховка на всех этапах дистанции может обеспечиваться:

- а) карабином, подключенным в любую часть ИСС
- б) ФСУ на перилах
- в) усом самостраховки, подключенным к ТО, перилам, петлевому узлу на перилах
- г) жумаром на перилах
- д) любым зажимом на перилах (допущенным на предстартовой проверке технической комиссией)

30. После прохождения предстартовой проверки, участник проходит в зону старта. **В стартовой зоне** допускается физический контакт стартующего участника с:

- а) судьей старта
- б) представителем своей команды
- в) финишировавшим участником своей команды
- г) запрещено со всеми

31. Опоздание на старт является явка участника на линию старта **позже времени**, указанного в стартовом протоколе. В случае опоздания на старт участник:

- а) не допускается на дистанцию
- б) допускается по решению старшего судьи старта, но время старта участника не меняется
- в) допускается по письменному заявлению представителя, но время старта участника не меняется

32. Снаряжение, используемое участником на соревнованиях, должно быть полностью исправным. Ответственность за исправность снаряжения, используемого участником на дистанции, несет:

- а) Участник соревнований
- б) Представитель делегации
- в) Председатель технической комиссии
- г) ГСК

33. Как расшифровывается следующее сокращение, используемое в данном Регламенте - **ПВК**

- а) промежуточное время контроля
- б) промежуточное время команды
- в) пункт выдачи карты
- г) пункт внутреннего контроля (на дистанции)

34. На всероссийских и межрегиональных соревнованиях для контроля прохождения дистанции и хронометража должна применяться электронная система отметки. **Электронная система отметки состоит из:**

- а) станции выдачи чипов
- б) станции очистки памяти чипов

- в) станции отметки на этапах
- г) станции передачи чипов замыкающему участнику команды
- д) станции считывания информации на финише

35. Найдите (и укажите) ошибку в ТП п. 7.1 «**Переправа первого участника вброд**». Данный ТП осуществляется только при проведении соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная – группа»

- а) переправа осуществляется с обеспечением страховки основной верёвкой, расположенной выше по течению. К участнику дополнительно должна быть подключена верёвка сопровождения, выдача которой осуществляется ниже по течению
- б) страховочная верёвка должна удерживаться в руках не менее чем двумя участниками. Верёвка сопровождения должна удерживаться в руках не менее чем одним участником
- в) свободные концы верёвок оканчиваются узлами проводник-восьмёрка и должны быть закреплены на ТО
- г) расстояние между участниками, обеспечивающими страховку и сопровождение, должно быть не менее половины ширины водного препятствия

36. Страхующий участник должен всегда **находиться на само страховке**, кроме случаев:

- а) организации ВКС с ИС (ЦС) этапа «Переправа методом "вертикальный маятник"», не оборудованной ТО
- б) организации ВКС с ИС (ЦС) этапа «Наклонная навесная переправа» при движении второго участника вверх по перилам
- в) организации ВКС с ЦС этапов «Спуск по склону» и «Спуск по перилам» из БЗ, не оборудованной ТО

37. Укажите при выполнении каких ТП участник **обязан** находиться в перчатках/рукавицах:

- а) подъём по вертикальным перилам
- б) осуществление страховки
- в) организация само страховки
- г) спуск по наклонной навесной переправе

38. При организации перил на этапах «Спуск по склону», «Спуск по перилам», «Подъём по склону», «Подъём по перилам», «Переправа методом "вертикальный маятник"», на свободном (не закреплённом на ТО и не подключенном к участнику) конце перил должен быть завязан узел проводник-восьмёрка. При проведении соревнований в закрытых помещениях узел на свободном конце перил не обязателен в том случае, если длина перил превышает длину этапа, указанную в Условиях, не менее чем на:

- а) 1 метр
- б) 2 метра
- в) 3 метра
- г) 4 метра

39. При выполнении технического приема (ТП) для связывания веревок одинакового диаметра **разрешено использовать узел**:

- а) прямой

- б) встречный
- в) ткацкий
- г) академический

40. Блок этапов – это:

- а) комбинация нескольких этапов с общей РЗ и общим КВ
- б) комбинация нескольких этапов с общим судейским оборудованием
- в) комбинация нескольких этапов имеющие общие ОЗ и РЗ

41. Крепление перил к ТО осуществляется методом «карабинная удавка» или узлами:

- а) грейпвайн
- б) проводник
- в) австрийский проводник
- г) встречный
- д) штык

42. Опорная петля – это:

- а) петля из двойной верёвки диаметром не менее 10 мм
- б) петля из двойной верёвки диаметром не менее 8 мм
- в) петля из двойной верёвки диаметром не менее 6 мм

43. В случае если организация перил и ВКС (сопровождения) производится через судейские карабины либо организованные на них ТО, организация перил и ВКС (сопровождения) должна производиться через:

- а) только судейские карабины (любые)
- б) разные судейские карабины
- в) ТО, организованные участниками на любом судейском карабине
- г) ТО, организованные участниками, расположенные на разных судейских карабинах

44. Все завязанные узлы должны иметь выход свободного конца не менее:

- а) 5 см
- б) 10 см
- в) 15 см

45. Провис перил этапа «Переправа по бревну», организованных участниками, при движении по ним в ОЗ не должен быть ниже:

- а) пояса участника
- б) колен участника
- в) ступней участника

46. При движении участника по наклонной навесной переправе иногда вместо сопровождения участник обеспечивается ВКС. **ВКС применяется при наклоне навесной** более:

- а) 10 градусов
- б) 15 градусов
- в) 20 градусов
- г) 30 градусов

47. При спуске по наклонной навесной переправе движение производится:

- а) вперед головой
- б) вперед ногами

в) не регламентируется

48. К вспомогательным узлам **не относится**:

а) контрольный

б) проводник

в) грейпвайн

г) стремя

49. Для организации **самостраховки на дистанциях 1-2 классов** (на этапе «Подъём (спуск) с самостраховкой по перилам (по склону)») допускается использовать схватывающий узел, но только в том случае если угол наклона подъёма (спуска) менее:

а) 10 градусов

б) 20 градусов

в) 30 градусов

г) 40 градусов

50. На некоторых этапах участники соревнований обеспечиваются **верхней судейской страховкой (ВСС)**, подключение к которой на ИС этапа осуществляется:

а) старшим судьей этапа

б) судьей этапа (любой)

в) самостоятельно участником

51. При **транспортировке** снаряжения НЕ запрещено:

а) перебрасывание незакрепленного снаряжения с одной стороны этапа на другую

б) перебрасывание закрепленного снаряжения с одной стороны этапа на другую

в) волочение веревок на дистанции между РЗ этапов и блоков этапов

г) волочение веревок на дистанции в РЗ этапов и блоков этапов

15. Специальное снаряжение - это:

- а) любое снаряжение, используемое на дистанции
- б) любое снаряжение, кроме основного специального снаряжения
- в) все снаряжение, находящееся на участнике перед стартом

16. Самостраховка – действия участника, выполняемые самостоятельно, направленные на предотвращение или минимизацию возможных опасностей при срыве.

Самостраховка может обеспечиваться:

- а) усом самостраховки, подключенным к ТО, перилам, петлевому узлу на перилах
- б) ФСУ на перилах
- в) карабином, подключенным в любую часть ИСС
- г) жумаром на перилах
- д) схватывающим узлом на перилах
- е) любым сертифицированным зажимом на перилах (допущенным на предстартовой проверке технической комиссией)

17. Как расшифровывается следующее сокращение, используемое в данном Регламенте - ОЗ

- а) зона отсечки
- б) опора запрещена (для использования)
- в) опасная зона

Содержание пробы

Вводная часть

1. *Краткое описание профессионального направления.*

Аварийно-спасательные работы – это действия по спасению людей, материальных и культурных ценностей, защите природной среды в зоне чрезвычайных ситуаций (ЧС), локализации чрезвычайных ситуаций и подавлению или доведению до минимально возможного уровня воздействия характерных для них опасных фактов.

В широком смысле спасатель – это любой человек, приходящий на помощь пострадавшим в чрезвычайной ситуации. В узком, профессиональном смысле спасатель – это тот, кто помощь ближним превращает в свою специальность, ежедневно сталкиваясь с новыми чрезвычайными ситуациями, каждая из которых по-своему уникальна; применяет знания, умения и навыки, особое оборудование для того, чтобы спасти жизнь тем, кто попал в беду. В России закон определяет профессионального спасателя как гражданина подготовленного и аттестованного для проведения аварийно-спасательных работ.

2. *Место и перспективы профессионального направления в современной экономике.*

В России спасатель – сотрудник Министерства чрезвычайных ситуаций, который проводит аварийно-спасательные работы. При обрушении зданий и сооружений спасает людей из-под завалов, ищет пострадавших после наводнений и землетрясений, а также тех, кто, предположительно, заблудился в лесу, в горах, или утонул. Тогда спасатели прочесывают леса, погружаются в водоемы, занимаются поиском с воздуха. Кроме того, спасатели проводят разъяснительную работу с населением: рассказывают, как вести себя в чрезвычайных ситуациях, как их предотвратить.

3. *Необходимые качества для овладения профессией.*

Для того, чтобы стать сотрудником МЧС, спасателем, нужно иметь такие качества, как:

- выносливость;
- устойчивость нервной системы;
- сообразность, внимательность;
- ловкость и физическая сила;
- хорошая реакция;
- взаимовыручка;
- сообразительность;
- дисциплинированность;
- умение принимать решение и нести за него ответственность;
- навыки командной работы.

4. *Интересные факты о профессиональном направлении.*

Спасатели бесконечно тренируются на учебных тренажерах и полигонах, где имитируются условия различных ЧС, для того, чтобы все навыки были доведены до автоматизма.

Обмундирование сотрудника МЧС довольно тяжелое, поэтому они всегда должны быть в отличной физической форме.

Постановка задачи

1. Постановка цели и задач в рамках профессиональной пробы.

Участнику программы необходимо надеть боевую одежду пожарного (БОП), преодолеть полосу препятствий и эвакуироваться из зоны ЧС, а затем произвести тушение условного пожара.

2. Демонстрация итогового результата, продукта.

Необходимо продемонстрировать профессиональные навыки по надеванию БОП, преодолению полосы препятствий и эвакуации из зоны ЧС.

Выполнение задания

1. Инструкция по выполнению задания

Алгоритм выполнения профессиональной пробы:

- Надеть БОП.
- Подсоединить рабочую рукавную линию со стволом Б к патрубку пожарной колонки (ПГ).
- Преодолеть с рукавом полосу препятствий (завалы):
 - 1 этап: перепиливание деревянного бруса при помощи ножовки;
 - 2 этап: проползание под стабилизированной плитой;
 - 3 этап: перекусывание кабеля без напряжения при помощи диэлектрических кусачек.
- Выйти на позицию ствольщика.
- Поднять руку вверх и дать команду «Готов!» на подачу воды.

2. Рекомендации для наставника по организации процесса выполнения задания.

Необходимо контролировать процесс выполнения задания и стараться отслеживать следование технике безопасности в целях исключения возможности получить травму во время выполнения задания.

При возникновении вопросов или неверном исполнении оказать помощь.

Контроль, оценка и рефлексия

1. Критерии успешного выполнения задания.

Необходимо удостовериться, чтобы у участников получилось выполнить задание по образцу, который демонстрировался в начале профессиональной пробы.

2. Рекомендации для наставника по контролю и процедуре оценки.

Каждый участник должен выполнить задание в точности с образцом, соблюдая правила техники безопасности. При обнаружении недочетов необходимо их исправить (исправление осуществляет либо сам участник,

самостоятельно, после полученной инструкции от наставника, либо наставник в присутствии участника, проговаривая выполняемые действия.

3. Вопросы для рефлексии учащихся.

Какие новые знания, умения и навыки были приобретены?

Что изменилось в твоих представлениях о себе и жизненных планах после прохождения пробы?

Приложение 5

Профессиональная проба «Инструктор-проводник»

Вид пробы: ознакомительная

Формат проведения: очный

Содержание пробы

Вводная часть

1. Краткое описание профессионального направления.

Инструктор-проводник – это проводник по лесным, горным, водным маршрутам. Он руководит пешими туристическими маршрутами, велопрогулками, сафари, водными прогулками, организует велопробеги, сплавы по рекам, горные переходы. Инструктор для туристов, как отец родной. Ему, и только ему доверена группа людей. Её надо провести по горному маршруту в целостности и сохранности, не допустить болезней и травм. Он единственный, кто работает с группой туристов круглосуточно и на протяжении всего периода отдыха в горах. На инструктора возложено обучение туристов походному быту, передвижению и основам выживания в путешествии. Инструктор владеет сразу несколькими профессиями.

Он экскурсовод, спорткультурорганизатор, повар, врач, спасатель, искусный рассказчик и краевед, знаток истории и народного фольклора, хороший психолог и педагог.

2. *Место и перспективы профессионального направления в современной экономике.*

Инструкторы-проводники на современном рынке труда востребованы в индустрии туризма (туристические компании), сфере услуг, образовательных учреждениях. Россия богата на удивительные туристические маршруты: велотуры по Крыму, рафтинг в Адыгее и Карелии, конно-водные туры по Южному Уралу и многие другие. Все это невероятно интересно, но достаточно опасно. Отправляясь в экстремальный поход, туристы предпочитают обращаться за консультативной и практической помощью к инструктору, который хорошо знаком с основами выживания в сложных условиях, оказанием первой медицинской помощи, ориентировании на открытой местности.

3. *Необходимые качества для овладения профессией.*

Для того, чтобы стать инструктором-проводником, нужно иметь такие качества, как:

- стрессоустойчивость;
- организаторские способности;
- коммуникабельность;
- умение быстро принимать решения в стрессовых ситуациях;
- хорошая дикция, громкий голос;
- хорошая память;
- хорошая реакция;
- ловкость, выносливость и физическая сила.

4. *Интересные факты о профессиональном направлении.*

Инструктор по туризму обязан быть мастером на все руки, ведь в случае форс-мажора именно он несет ответственность за безопасность людей. Он должен принять адекватные меры в случае, если один или несколько человек получили травмы, страдают от горной болезни или панических атак, заразились какой-то инфекцией.

Постановка задачи

1. *Постановка цели и задач в рамках профессиональной пробы.*

Участнику программы необходимо освоить этапы действий в аварийных ситуациях природного и техногенного характера, правила оказания первой помощи.

2. *Демонстрация итогового результата, продукта.*

Необходимо продемонстрировать профессиональные навыки подачи сигналов бедствия, необычного использования обычных вещей в экстремальных условиях, изготовления убежища, оказания первой помощи пострадавшему.

Выполнение задания

1. Инструкция по выполнению задания

Алгоритм выполнения профессиональной пробы:

- Учащиеся делятся на группы, жеребьевкой определяют, в какой местности условная группа туристов терпит бедствие: в лесу, в горах; с какими естественными препятствиями столкнулась группа;
- Выбрать способ подачи сигнала бедствия при помощи подручных средств и природных материалов (соответствующий типу выбранной местности), безопасно (без использования открытого огня и т.п.) продемонстрировать, каким образом группа будет подавать сигнал бедствия.
- Продемонстрировать технику преодоления естественных препятствий (в соответствии с карточкой-заданием).
- Организовать убежище для группы (из подручных средств и природных материалов).
- Оказать первую помощь «пострадавшему» члену группы (в соответствии с карточкой-заданием).

2. Рекомендации для наставника по организации процесса выполнения задания.

Необходимо контролировать процесс выполнения задания и стараться отслеживать следование технике безопасности в целях исключения возможности получить травму во время выполнения задания.

При возникновении вопросов или неверном исполнении оказать помощь.

Контроль, оценка и рефлексия

1. Критерии успешного выполнения задания.

Необходимо удостовериться, чтобы у участников получилось выполнить задание по образцу, который демонстрировался в начале профессиональной пробы.

2. Рекомендации для наставника по контролю и процедуре оценки.

Каждый участник должен выполнить задание в точности с образцом, соблюдая правила техники безопасности. При обнаружении недочетов необходимо их исправить (исправление осуществляет либо сам участник, самостоятельно, после полученной инструкции от наставника, либо наставник в присутствии участника, проговаривая выполняемые действия).

3. Вопросы для рефлексии учащихся.

Какие новые знания, умения и навыки были приобретены?

Что изменилось в твоих представлениях о себе и жизненных планах после прохождения пробы?