

Муниципальное бюджетное учреждение
городского округа «Город Архангельск»
«Спортивная школа «Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова»
(МБУ СШ Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ СШ Парусный центр
«Норд» им. Ю.С. Анисимова

А.Г. Осколков
« 16 » августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Выживание и спасение в природной среде (зимний блок)»

(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей, на которых рассчитана программа: 12-18 лет
Срок реализации программы: 4 месяца (16 учебных недель)

Составитель:
Перепелкин Александр Сергеевич,
инструктор-методист, тренер
МБУ СШ Парусный центр «Норд»
им. Ю.С. Анисимова

г. Архангельск, 2022 г.

Муниципальное бюджетное учреждение
городского округа «Город Архангельск»
«Спортивная школа «Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова»
(МБУ СШ Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ СШ Парусный центр
«Норд» им. Ю.С. Анисимова

А.Г. Осколков
« ____ » _____ 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Выживание и спасение в природной среде (зимний блок)»

(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей, на которых рассчитана программа: 12-18 лет
Срок реализации программы: 4 месяца (16 учебных недель)

Составитель:
Перепелкин Александр Сергеевич,
инструктор-методист, тренер
МБУ СШ Парусный центр «Норд»
им. Ю.С. Анисимова

г. Архангельск, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Выживание и спасение в природной среде (зимний блок)» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей и подростков 12-18 лет. Программа направлена на:

- формирование и развитие у занимающихся ответственного отношения к вопросам безопасности, здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья,
- воспитание полезных привычек и пропаганду физической культуры, спорта, туризма в семье;
- организацию безопасного досуга детей и подростков;
- воспитание нравственных и физических качеств;
- познание живой природы, изучение флоры и фауны, расширение кругозора,
- овладение навыками поведения в природе, опыта выживания в экстремальных ситуациях;
- патриотическое воспитание, обучение, профессиональную ориентацию, социальную адаптацию детей и подростков.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
- «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москвы),
- Устав МБУ СШ Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Актуальность программы

В настоящее время мы являемся свидетелями растущего общественного запроса на знания и умения в области автономного существования в

условиях города и природной среды, выживания, спасения и самоспасения. Многочисленные видеоблоги насыщают информационное пространство соответствующим контентом, проводятся мастер-классы, сформировалась целая субкультура «выживальщиков». Ореол «экстремальности», романтики приключений привлекает к данной тематике подростков, они активно усваивают соответствующую информацию и даже пытаются применять ее на практике. Вместе с тем предлагаемые такими «экспертами» советы нередко отрывочны, далеки от реальности во многих случаях вообще малоприменимы.

Следует отметить, что навыки спасения и выживания в природной среде всегда рассматривались как обязательный элемент подготовки самостоятельных и спортивных туристов. Аварийные ситуации в путешествиях и походах, к сожалению, время от времени случаются. И в первую очередь, причиной травматизма является нарушение правил и техники безопасности вследствие беззаботного отношения, неумения предвидеть риски, плохого владения техникой туризма, незнания как действовать в нештатной ситуации. Безопасность в туризме – обширная тема, затрагивающая буквально все аспекты при подготовке и проведении походов и путешествий. Поэтому вся система спортивного туризма пронизана идеологией профилактики несчастных случаев на маршруте.

Огромный опыт в сфере обеспечения безопасности, накопленный в системе самостоятельного и спортивного туризма, сегодня очень востребован в системе детско-юношеского туризма. Привлечение подростков к занятиям спортивным туризмом позволяет укрепить их физически, отвлечь от мира компьютерных игр, развить важные и полезные навыки жизни в природной среде, сделать самостоятельнее, научить принимать решения, сотрудничать.

Актуальность предлагаемой программы «Выживание и спасение в природной среде (зимний блок)» состоит в ее огромном практическом значении для повышения безопасности походов и путешествий.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Данная программа может быть реализована в сетевой форме в партнерстве с другими учреждениями туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленности, располагающих соответствующими спасательными средствами и снаряжением, а также специалистами (тренерами, педагогами дополнительного образования), имеющими необходимую подготовку, опыт участия в поисково-спасательных работах в зимний период, проводимых туристскими группами (далее – ПСР).

Цель программы

Целью программы является:

- физическое, социальное, духовно-нравственное развитие детей и подростков через освоение ими навыков обеспечения жизнедеятельности в условиях природной среды и проведения спасательных работ силами туристской группы.

Задачи программы

Предметные/обучающие:

- формирование базовых знаний в области безопасности жизнедеятельности в условиях природной среды - в частности, в таежной местности в условиях зимы;
- знакомство с материальной частью спортивного туризма (снаряжение, которое может применяться при ПСР), основами ориентирования, приемами спасения и самоспасения;
- формирование представлений стратегии и тактике ПСР;

Метапредметные/развивающие:

- развитие познавательных умений: умение анализировать аварийные ситуации, расширение представлений участников программы о приемах и методах спасения и самоспасения с использованием привычных предметов снаряжения;
- развитие регулятивных умений: умение планировать свою деятельность в природной среде с учетом требований безопасности, умение действовать «с холодной головой» при возникновении ЧС;
- развитие коммуникативных умений: умение полно и точно выражать свои мысли, ставить задачи при организации ПСР, а также умение работать в команде;
- приобщение к новому социальному опыту – возможность ощутить себя в качестве спасателя.

Личностные/воспитательные:

- воспитание уважительного отношения к традициям самодеятельного туризма в нашей стране, опыту туристов старшего поколения, благодаря которым, в частности, возникли первые туристские спасательные отряды, ставшие прообразом современных служб спасения МЧС.
- воспитание и развитие личностных качеств – ответственности, психологической устойчивости перед лицом трудностей, умение сохранять позитивный настрой во взаимодействии с другими людьми, быть полезным членом команды.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является ее практическая направленность: все навыки, необходимые для безопасного выполнения задач по самоспасению и спасению силами туристской группы, не только обсуждаются, но и отрабатываются на практике.

«Туристская» спасательная подготовка имеет отличия от подготовки спасателей, спасателей-волонтеров. Условием функционирования туристской группы является большая или меньшая автономность – удаленность от профессиональных служб спасения и медицинских организаций. В случае возникновения нештатной ситуации (потеря участника, потеря ориентировки и невозможность выйти к людям в установленный срок, травмы и обострения имеющихся заболеваний и т.д.) туристы обязаны быть готовы самостоятельно реализовать ряд мероприятий, которые не позволят ситуации приобрести характер аварии.

На первый план выходят следующие умения:

- умение объективно оценивать риски прохождения маршрутов в зимний период;
 - умение осуществлять профилактику возникновения чрезвычайных ситуаций как следствия реализации имеющихся рисков;
 - в случае возникновения нештатной ситуации - умение принимать решения о дальнейших действиях, направленных на предотвращение развития ситуации по неблагоприятному сценарию и ее превращения в чрезвычайную и аварийную;
 - умение обеспечивать условия для безопасной жизнедеятельности группы при неблагоприятном и нежелательном развитии событий (резкое ухудшение погоды, незапланированная ночевка в полевых условиях, потеря снаряжения);
 - проведение спасательных операций и квалифицированное оказание первой помощи в необходимом и достаточном объеме;
 - умение устанавливать связь со службами спасения и, в случае необходимости, участвовать в дальнейших аварийно-спасательных работах;
- Программа будет наиболее полезна участникам с начальным и базовым уровнями туристской подготовки, с опытом походов выходного дня.

Программа строится на следующих дидактических принципах:

- доступности: материал подается в соответствии с возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся;
- наглядности: в обучении используются наглядные пособия, раздаточный материал, видеосюжеты;
- научности: методологическую базу и теоретическую основу программы составляют учебные материалы и рекомендации, одобренные Федерацией спортивного туризма России.

Содержание программы строится по модульному принципу, предполагающему освоение всех основных аспектов проведения ПСР и выживания в условиях зимней тайги:

- теоретическая и тактическая подготовка
- поисково-спасательные работы
- транспортировочные работы
- первая помощь
- выживание.

Характеристика обучающихся по программе

Средний школьный возраст — переходный от детства к юности. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек. Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность внимания. Дети откликаются на необычные, захватывающие дела, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле.

Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. Дети в этот период склонны к спорам и возражениям, слепое следование авторитету взрослого сводится зачастую к нулю.

Вместе с тем средний школьный возраст — самый благоприятный для развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту. Занимающимся интересны дела, которые служат активному самовыражению подростков и учитывают их интересы.

Занятия по программе «Выживание и спасение в природной среде (зимний блок)» по-настоящему интересны подросткам, поскольку имитируют «пограничные» и критические ситуации, требуют проявления лучших качеств, необходимых при спасении и сохранении жизни другого человека и своей собственной. Вместе с тем занятия по программе способны ориентировать подростка на здоровый образ жизни, сформировать потребность в движении, физическом развитии, общении с природой и со сверстниками, позволяют обрести навыки работы в команде и получить опыт принятия ответственных решений.

Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп от 10 до 12 человек.

Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на 4 месяца обучения (16 недель = 32 часа), разделена на 5 разделов и основана на изложении материала в доступной и увлекательной форме. Программа начинается в январе и заканчивается в мае.

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 2,75 недели; 3,5 часа

Раздел 2. Поисково-спасательные работы – 3 недели; 6 часов.

Раздел 3. Транспортировочные работы – 2,5 недели; 7 часов.

Раздел 4. Первая помощь – 4 недели; 8 часов.

Раздел 5. Выживание - 3,25 недели; 6,5 часов

Тестирование – 0,5 недели; 1 час.

В соответствии с нормами СанПин 2.4.4.3172-14, занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 2 академических часа (за исключением учебно-тренировочных выходов продолжительностью до 4 часов).

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 10-12 человек). Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, тренировочное занятие.

Примерная структура занятия по теоретической, комбинированной, практической подготовке :

I этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, техникой безопасности.

II этап. Основная часть.

Постановка цели и задач занятия.

Создание мотивации предстоящей деятельности.

Получение и закрепление новых знаний и умений.

Практическая работа группы по освоению полученных знаний на практике.

III этап. Заключительная часть.

Анализ работы. Подведение итогов занятия.

Примерная структура тренировочного занятия:

I этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, техникой безопасности.

II этап. Основная часть.

Постановка тренировочной задачи и способов ее достижения.

Выполнение тренировочного задания.

III этап. Заключительная часть.

Анализ тренировки. Подведение итогов занятия.

Ожидаемые результаты и форма их проверки

Ожидаемые результаты достижения предметных/обучающих задач:

- у занимающихся будут сформированы базовые знания в области безопасности жизнедеятельности в условиях природной среды - в частности, в таежной местности в условиях зимы;
- занимающиеся будут знать, как называется и как применяется снаряжение, используемое при ПСР, как использовать средства связи (рации) и передавать сигналы бедствия, как использовать карту, компас, GPS - приемник в смартфоне, отработают приемы спасения и самоспасения;
- занимающиеся узнают, как работают службы спасения при поиске пострадавших в тайге и как облегчить им поиск пострадавших;

Ожидаемые результаты достижения метапредметных/развивающих задач:

- занимающиеся получают опыт анализа причин и хода развития аварийных ситуаций, расширяют представления о приемах и методах спасения и самоспасения с использованием привычных им предметов снаряжения;
- занимающиеся получают опыт ведения деятельности в природной среде с учетом требований безопасности, а решение ситуационных задач будет способствовать выработке умения действовать «с холодной головой» при возникновении ЧС;

- занимающиеся оценят важность умения полно и точно выражать свои мысли, ставить задачи, работать в команде; получают опыт работы с рацией.
- тренировки и деловые игры позволят им ощутить себя спасателями.

Ожидаемые результаты достижения личностных/воспитательных

- обращением к традициям самодетельного туризма в нашей стране, опыту туристов старшего поколения станет важным элементом в воспитании уважительного отношения к истории и традициям отечественного туризма;
- тренировки и решение ситуационных задач потребуют от занимающихся проявления таких социально значимых качеств как ответственность, психологическая устойчивость перед лицом трудностей, умение сохранять позитивный настрой во взаимодействии с другими людьми, быть полезным членом команды.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Результаты тестирования по итогам освоения программы оцениваются по принципу «зачет \ незачет». Для зачета необходимо правильно ответить на 16 вопросов из 20, предложенных в тесте.

Учебно-тематический план, календарный учебный график

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации \ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Входная диагностика			1	
2	Теоретическая подготовка	3,5		3,5	
2.1	Опасности в таежной местности в зимний период	1		1	
2.2	Аварийные ситуации в туристском путешествии: виды, причины возникновения	0,5		1	
2.3	Факторы безопасности и надежности в туризме	0,5		0,5	
2.4	Профилактика аварийных ситуаций на маршруте	1		1	
3	Поисково-спасательные работы	0	6	6	
3.1	Организация и планирование		1	1	
3.2	Связь при проведении ПСР		1	1	
3.3	Ориентирование и работа с картой		2	2	
3.4	Поиск по ориентирам, по GPS - координатам		2	2	
4	Транспортировочные работы		7	7	
4.1.	Срочная эвакуация из опасной зоны		2	2	
4.2	Эвакуация на небольшие расстояния силами 2-3 человек		2	2	

4.3	Эвакуация на значительные расстояния. Транспортировочный отряд		3	3	
5	Первая помощь	0	8	8	
5.1	Основные травмы и заболевания в зимний период, профилактика		1	1	
5.2	Алгоритм оказания первой помощи		1,5	1,5	
5.3	Первая помощь при:				
5.3.1	обморожениях и переохлаждении		0,75	0,75	
5.3.2	переломах и вывихах		0,75	0,75	
5.3.3	кровоотечениях		2	2	
5.3.4	термических ожогах		0,75	0,75	
5.3.6	других неотложных состояниях, обострении заболеваний		0,75	0,75	
5.4	аптечка в туристском походе		0,5	0,5	
6	Выживание		6,5	6,5	
6.1	Разведение костров		1	1	
6.2	Сигнализация		1	1	
6.3	Организация "холодного" ночлега		2	2	
6.4	Сооружение убежищ		2,5	2,5	
7	Итоговая диагностика (зачет)			1	тест
	Всего	2,5	27,5	32	

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Опасности в таежной местности в зимний период. Туризм – связь человека с окружающей средой. Опасности природного характера: перепады температур, ухудшение погодных условий, сложные условия движения. Опасности, связанные с «человеческим фактором»: риск выбиться из графика движения, риск необнаружения предполагаемого места ночевки (избы, приюта), опасности переправ через таежные реки, опасности получения травм, потери снаряжения.

Аварийные ситуации в туристском путешествии: виды, причины возникновения. Авария как реализация неблагоприятного развития событий. Нештатная ситуация - экстремальная (чрезвычайная) ситуация – аварийная ситуация. Причины аварий: независящие от человека и являющиеся следствием его действий или бездействия. Как снизить риск возникновения штатных ситуаций? Как не дать штатной ситуации перерасти в чрезвычайную, а далее в аварийную? Как избежать тяжелых последствий аварии?

Факторы безопасности и надежности в туризме. Саморегуляция: рефлекс самосохранения, психофизиологическое состояние, навыки и умения, мотивы безопасной деятельности. Наличие «пассивных» и «активных» систем

безопасности: организация безопасной жизнедеятельности, групповые и индивидуальные средства защиты. Роль обучения и тренировки как фактора стабильного психофизиологического состояния и фактора мотивации безопасной деятельности.

Профилактика аварийных ситуаций на маршруте. Планирование маршрута с учетом опыта группы, уровня ее подготовленности, сезонного фактора. Обучение и предподходные тренировки. Психологическая готовность. Достаточность снаряжения. Наличие связи. Достаточность снаряжения, укомплектованность аптечки. Соблюдение правил и техники безопасности на этапе заброски, прохождения маршрута, выброски. Руководитель и группа.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Поисково-спасательные работы

Организация и планирование. Действия в нештатной ситуации – какие могут быть алгоритмы? ПСР в малой группе – когда в них есть смысл и целесообразность, а когда проводить ПСР своими силами нельзя? Руководство ПСР. Оценка ситуации. Оценка имеющихся ресурсов. Сценарии действий. Распределение ролей. Обеспечение ПСР. Координация. Контроль. Ограниченность возможностей туристской группы при проведении ПСР.

Связь при проведении ПСР. Связь с «большой землей». Взаимодействие со службами спасения, полицией, скорой помощью. Связь внутри группы. Мобильные телефоны – правила использования в походе и при поиске. Спутниковые телефоны. Портативные рации – проблемы и решения. Правила ведения радиообмена. Сообщение о происшествии.

Ориентирование и работа с картой. Общие сведения о картах. Как подготовить карту к походу. Компас – правила и приемы использования. Если нет карты и компаса. Карта и компас при проведении ПСР.

Поиск по ориентирам, по GPS – координатам. Точечные, линейные и площадные ориентиры. Как соотнести местность и карту? Общие сведения о системах глобального позиционирования. GPS-приемник как отдельное устройство и функция в смартфоне. Электронная картография. Треки и точки. Координаты места. Как всем этим пользоваться?

Транспортировочные работы

Срочная эвакуация из опасной зоны. Когда пострадавшего необходимо срочно эвакуировать из опасной зоны. Когда пострадавшего нельзя перемещать. Правила эвакуации. Приемы транспортировки пострадавшего одним спасателем: переноска, волочение. Транспортировка двумя спасателями.

Эвакуация на небольшие расстояния силами 2-3 человек. Нести или перемещать волоком по снегу? Приемы переноски с использованием снаряжения, подручных средств. «Быстрые» волокуши.

Эвакуация на значительные расстояния. Транспортировочный отряд. Изготовление волокуш, основные способы. Размещение и закрепление пострадавшего на волокушах. Сменность в транспортировочном отряде. «Пробивка» маршрута для спасотряда. Сложные случаи эвакуации: перемещение волокуш с пострадавшим через овраги, вниз и вверх по склону, через водные препятствия.

Первая помощь

Основные травмы и заболевания в зимний период, профилактика. Переохлаждение, обморожение, колото-резаные травмы, вывихи, переломы, ушибы, пищевые отравления, отравление угарным газом, мозоли и потертости. Обострение имеющихся заболеваний под воздействием неблагоприятных факторов окружающей среды, нагрузки.

Алгоритм оказания первой помощи. Ограничения первой помощи. Ответственность за неоказание первой помощи и за оказание некачественной помощи, усугубившей состояние пострадавшего. Подготовка по первой помощи. Оценка состояния. Реанимационные мероприятия. Остановка кровотечения. Противошоковые мероприятия.

Первая помощь при обморожениях и переохлаждении. Признаки переохлаждения и обморожения. Степени обморожения. Как согреть человека? Чего нельзя делать. Помощь при переохлаждении и обморожении.

Первая помощь при переломах и вывихах. Признаки перелома. Противошоковые мероприятия. Фиксация перелома. Шинирование подручными средствами.

Первая помощь при кровотечениях. Виды кровотечений. Остановка кровотечения. Виды бинтовых повязок головы, туловища, конечностей.

Первая помощь при термических ожогах. Виды ожогов. Чего нельзя делать. Помощь при ожоге.

Первая помощь при других неотложных состояниях, обострении заболеваний. Какие заболевания могут обостриться. Действия.

Аптечка в туристском походе. Необходимый минимум средств первой помощи. перевязочные, асептические материалы, средства для остановки кровотечения. Лекарства – кто имеет право их назначать и давать?

Выживание

Разведение костров. Как выбрать лучшие дрова для костра и что делать, если с дровами проблемы. Технология разведения костра: подготовка кострища, дров, розжиг и поддержание горения. Лучшие типы костров для приготовления пищи и для обогрева. Костры длительного горения. Что делать, если нет пилы и топора.

Сигнализация. Ограничения визуальной сигнализации в условиях таежной местности. Кому передать сигналы? Дымовые костры. Огонь в темное время суток. Ракетницы. Передача сигналов авиации.

Организация "холодного" ночлега. Когда возможна холодная ночевка. Когда необходимо остановиться и приступить к подготовке ночлега. Костер «нодья». Изоляция от холода при ночлеге. Использование имеющегося снаряжения, защита от ветра и осадков.

Сооружение убежищ. Когда целесообразно строить убежище? Снежная стенка. Убежище типа «нора». Снежная иглу.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- учебный класс с набором учебно-методических пособий, ноутбуком, мультимедийным проектором, доской;
- туристское снаряжение: веревки, карабины, рюкзаки, коврики и т.д.
- набор костровых принадлежностей, группового бивачного снаряжения
- аптечка первой помощи
- 10 компасов
- портативные радиостанции
- комплекты для изготовления носилок, волокуш.
- лыжи и палки.

Кадровое обеспечение: тренер, соответствующий профессиональному стандарту «Тренер», или тренер-преподаватель, педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Формы реализации: Очная. Возможно частичное использование дистанционного формата с использованием сети Интернет (использование системы Zoom, официальной группы объединения в социальных сетях).

Список информационных ресурсов

Балабанов И.В. Узлы. – М., 1990.

Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: «Просвещение», 1980.

Куприн А.М. Как создается топографическая карта. – М.: Издательство «Недра», 1971.

Куприн А.М. Слово о карте. – М.: Издательство «Недра», 1987.

Международное руководство по первой помощи и реанимации. – Женева: Международная федерация обществ Красного Креста и Красного полумесяца, 2016.

Оказание первой помощи пострадавшим. Экстренная психологическая помощь. – Новосибирск: Норматика, 2015.

Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТ, 1995.

Мартынов А.И., Мартынов И.А. Безопасность и надежность в альпинизме. – М.: ТВТ Дивизион. 2006.

Несбит П. Один на один с природой. – М.: Военное издательство Министерства обороны СССР, 1965.

Волович В.Г. Человек в экстремальных ситуациях природной среды. – М.: Мысль, 1983.

Чеурин Г.С. Самоспасение без снаряжения. – М.: ЗАО «Издательство
Русский журнал», 2001.

Тест (входная диагностика)

1. Чем привлекателен лыжный туризм?
 - А) Можно попасть в труднодоступные летом места
 - Б) Большими физическими нагрузками
 - В) Легкостью

2. Какие опасные факторы лыжного похода необходимо учитывать?
 - А) Короткий световой день
 - Б) Низкая температура
 - В) Ветер
 - Г) Глубокий снег
 - Д) Все перечисленное

3. Что следует заранее отработать перед лыжным походом?
 - А) Организацию привала
 - Б) Прохождение элементов маршрута
 - В) Организацию ночлега
 - Г) Все перечисленное

4. Из какого материала должна быть нательная рубашка лыжника?
 - А) Из хлопка
 - Б) Из льна
 - В) Термобелье из синтетических волокон

5. Каково рекомендуемое суточное время движения?
 - А) Не более 12 часов
 - Б) Не более 9 часов
 - В) Не более 7 часов

6. Какое самое опасное место при переходе через реку зимой?
 - А) Береговая кромка
 - Б) Середина реки
 - В) Зимой не стоит переходить реку

7. Может ли на болоте реке или озере при сильном морозе под снегом оказаться вода?
 - А) Да
 - Б) Нет

8. Как передвигаются участники лыжного похода?
 - А) По целине

- Б) По готовой лыжне
- В) Любой из вариантов возможен

9. Какие требования к возглавляющему колонну туристу?

- А) Он самый высокий
- Б) Он самый выносливый
- В) Он лучше всех выдерживает заданный темп

10. Какое дополнительное групповое снаряжение туристы могут взять в лыжный поход?

- А) Палатку
- Б) Походную печку
- В) Очки ночного видения

Критерии оценки выполнения:

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ: дано не менее 80% верных ответов

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ: дано не менее 60% верных ответов

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ: дано менее 60% верных ответов

Тест (итоговая диагностика)

1. Перемещение снежных масс с помощью ветра (снег может быть как уже лежащий, так и выпадающий) это:

А) метель б) вьюга в) пурга

Какие опасности представляет для туриста это природное явление:

2. Потеря единственных рукавиц в лыжном походе это:

а) нештатная ситуация б) аварийная ситуация в) экстремальная ситуация г) нормальная ситуация.

Напишите, почему вы так считаете:

3. Вы собираетесь в лыжный поход с ночевкой в таежной избе, местоположение которой отмечено на карте. Вы целый день шли к цели, но по приходу на место, уже в сумерках, обнаружили лишь старые развалины. Перечислите, какие ошибки были допущены на этапе планирования:

4. Наиболее удобным способом связи между поисковыми группами в лесной местности является:

А) портативная рация б) мобильный телефон в) спутниковый телефон г) перекличка

5. Угол, образованный между «северным» концом стрелки на компасе и направлением на предмет, называется:

А) истинный азимут б) магнитный азимут в) погрешность компаса г) навигационный угол

6. Определите любым способом, на каком острове находится данная точка: N 64,49649 E 40,64091

7. Назовите все известные вам способы эвакуации пострадавшего двумя спасателями: _____

8. Признаки артериального кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

1. очень темный цвет крови

2. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

3. большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего

4. над раной образуется валик из вытекающей крови

5. кровь пассивно стекает из раны

9. Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?

Выберите один ответ:

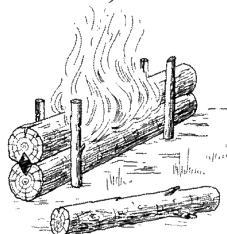
1. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «Рот ко рту»

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 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «Рот ко рту»

10. Какой тип костра изображен на рисунке:

- а) «Шалаш»;
- б) «Колодец»;
- в) «Таежный»;
- г) «Нодья».



Критерии оценки выполнения:

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ: дано не менее 80% верных ответов, развернутые ответы на открытые вопросы.

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ: дано не менее 60% верных ответов, односложные ответы на открытые вопросы

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ: дано менее 60% верных ответов, открытые вопросы оставлены без ответов.