

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
(КОМИ РЕСПУБЛИКАСА БИЛЭДЭЛ, НАУКА ДА ТОМ ИЮНЭСЭННИКА МИНИСТЕРСТВО)


ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА И ТУРИЗМА»  
(КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАЛАМАН АСШӨБӨЛҮСЭ СОҢОД КУЖӨКӨҮНӨ БИЛЭДЭННЭ  
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЭПЫН ДА ТОМ ВОЙТЫРЫН СПОРТ ДА ТУРИЗМ ИОРИН

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим советом

Протокол № 11

«28» августа 2018 г.

 Н.В. Баскакова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Г А У Д О Р К «РЦЮСИГ»

А.В. Просужих

«28» сентября 2018 г.



ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол № 1

«04» сентября 2018 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
**«Туризм. Первые шаги»**

**Направленность:**

туристско-краеведческая

**Возраст учащихся:** 10-17 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Составители:**

Новиков Станислав Алексеевич,

педагог дополнительного образования;

Бочарова Вера Григорьевна, методист

Сыктывкар

2018

## Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»;

- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

- Уставом образовательной организации;

- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;

- Образовательной программой образовательного учреждения.

**Направленность программы.** Программа «Туризм. Первые шаги» является туристско-краеведческой. Составлена на основе типовой программы для системы дополнительного образования «Туристы-проводники Республики Коми» (составитель - Николашенко И.И., 2016 г.). Программа доработана с учетом регионального компонента и особенностей обучения с позиции личностно-ориентированного подхода, технологии разноуровневого обучения, технологии коллективного взаимообучения.

Программа направлена на приобретение туристских навыков и личного опыта в туризме, а так же на формирование у детей таких личностных качеств как упорство, сила воли, целеустремлённость, честность, мужество, взаимовыручка, ответственность.

Обучение по программе дает возможность овладеть первичными туристско-краеведческими навыками и знаниями, получить понимание о собственных силах и интересах, что позволит ребёнку осознано принять решение о продолжении

занятий туризмом в дальнейшем и гармонично влиться в коллектив более опытных сверстников на углублённых этапах обучения по другим программам данной направленности. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей.

Путем краеведческой работы учащийся знакомится с культурой, географией, историей родного края. Учащимся прививается бережное отношение к природе. Путешествуя, дети знакомятся с окружающим миром, постигают его законы. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю.

**Актуальность программы.** Туризм в школьном возрасте – мощный катализатор развития ребёнка: в интеллектуальном, физическом и духовном самопознании. Поэтому общение с природой, получение базовых навыков нахождения в различных природных условиях, углублённые и длительные занятия туризмом, позволяют привлечь детей из различных социальных групп, способствуя в дальнейшем стремлению к спортивным достижениям.

Как указано в концепции развития дополнительного образования детей, «в дополнительном образовании детей познавательная активность личности выходит за рамки собственно образовательной среды в сферу самых разнообразных социальных практик. Становясь членами высоко мотивированных детско-взрослых образовательных сообществ, дети и подростки получают широкий социальный опыт конструктивного взаимодействия и продуктивной деятельности. В этих условиях дополнительное образование осознаётся не как подготовка к жизни или освоение основ профессии, а становится сутью основой непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека как субъекта культуры и деятельности».

**Отличительными особенностями программы** являются использование взаимосвязанных тематических блоков, позволяющих освоить основные навыки и умения по туристской деятельности в привязке к сезонам и типам походов, а также предусматривается выбор оптимальной нагрузки соответственно возрасту и индивидуальным особенностям учащихся.

**Адресат программы.** Программа предназначена для учащихся от 10 до 17 лет, в том числе детей-сирот и детей, оставшихся без родительского попечения, воспитывающихся в учреждениях интернатного (семейного) типа или при ином участии государственной опеки, не имеющих специальной туристской подготовки и желающих получить навыки и умения пребывания в природных условиях. К занятиям допускаются все желающие, имеющие медицинский допуск.

### **Формы организации образовательного процесса.**

Занятия проводятся по группам. Формируется разновозрастной состав группы с учетом физиологических и индивидуальных особенностей учащихся. Численность учащихся в группе - 15 человек.

Программа рассчитана на 144 часа. Учебные часы распределены на 9 месяцев. Режим занятий предусматривает: продолжительность занятия – 45 минут, периодичность в неделю – 1 раз, количество часов в неделю – 4 часа.

#### *Объём нагрузки по месяцам обучения*

Месяц обучения	Количество часов в неделю	Количество занятий в месяце	Всего часов в месяц
сентябрь	4	4	16
октябрь	4	4	16
ноябрь	4	4	16
декабрь	4	4	16
январь	4	4	16
февраль	4	4	16
март	4	4	16
апрель	4	4	16
май	4	4	16

Содержание программы тесно связано с предметами общеобразовательного цикла: информатикой, алгеброй, геометрией, историей, окружающим миром, обществознанием, географией, биологией, трудовым обучением, основами безопасности жизнедеятельности.

Полное овладение знаниями, умениями и навыками происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение - систематизация.

Для реализации данной программы предусмотрен **календарный учебный график** обучения. В графике отражаются все занятия по учебному плану, распределенные по месяцам и числам, где подробно представлено каждое занятие: время проведения, форма, количество часов, тема, место проведения, форма контроля (Приложение 1).

Обучение по программе предусматривает теоретические и практические занятия с использованием наглядных пособий: журналов, книг, учебных видеофильмов, а также видеосъёмки, сделанных в походах, на соревнованиях и других мероприятиях.

*Формы занятий:* лекция, беседа, обсуждение, наблюдение, практическое занятие, самостоятельная работа, сбор, тренировка, соревнование, поход выходного дня (ПВД), прогулка, многодневный некатегорийный, степенной, категорийный (пешеходный, лыжный, водный, комбинированный) походы, викторина, игра, экскурсия, встреча с интересными людьми. Предусматривает участие в мероприятиях (конкурсах, соревнованиях, слетах и т.д.).

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся путем самостоятельной отработки навыков технической подготовки, походного быта, краеведческой работы. Практические занятия проводятся в помещении (в классе, спортзале), а так же на местности.

*Виды занятий:* первоначальное изучение материала, повторительно-обобщающее, комбинированное, практическое.

Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию и осмыслению учащимися. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по туристской подготовке, технике и тактике спортивного туризма, топографии и ориентированию.

Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. В начале занятия проводится работа по усвоению изучаемого материала (повторение предшествующего материала, сообщение цели и учебных вопросов). В конце изучения каждой темы проводятся повторительно-обобщающие занятия, где рассматриваются вопросы их взаимосвязи.

*Формы и методы отслеживания результатов* – соревнование, открытое итоговое занятие, походы категорийные, экскурсия, собеседование, наблюдение, анкетирование, тестирование, сочинение, опрос, анализ прохождения похода, соревнований.

**Цель программы** – способствовать формированию навыков пребывания в природных условиях.

**Задачи:**

***Обучающие:***

- способствовать формированию знаний об истории туризма, родного края;
- способствовать освоению базовых знаний по подготовке туристских походов;
- обучить основам туристской техники, топографии и ориентирования;
- научить применять средства личной гигиены;
- обучить навыкам оказания первой помощи.

***Развивающие:***

- способствовать формированию интереса к туристско-краеведческой деятельности;
- развить кругозор, познавательную активность, самостоятельность;
- развить физические качества (быстроту, выносливость, гибкость, ловкость).

**Воспитательные:**

- сформировать нравственные качества, патриотические чувства, чувство коллективизма;
- сформировать экологическую культуру, способности к труду;
- расширить личностные качества (упорство, силу воли, целеустремлённость, ответственность).

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>88</b>	<b>34</b>	<b>54</b>	
1.1	История туризма, туристские путешествия. Виды спортивного туризма	2	2	-	Собесе- дование
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение. Подготовка к походу	22	10	12	Наблюдение
1.3	Техника безопасности в походе и на тренировочных занятиях	10	4	6	Практическое задание  Поход
1.4	Техника и тактика в туризме	26	8	18	
1.5	Привалы в походе	16	6	10	
1.6	Питание в походе	12	4	8	
<b>2</b>	<b>Основы гигиены. Первая помощь</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	Тест
2.1	Оказание первой помощи	12	2	10	
2.2	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травматизма	2	2	-	Практическое задание
<b>3</b>	<b>Краеведение</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	Сочинение
3.1	История туризма в Республике Коми. История родного города	6	4	2	Собесе- дование
3.2	Флора и фауна города и его окрестностей	10	3	7	Игра

<b>4.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	Практическое задание
4.1	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки	10	3	7	Игра
4.2	Ориентирование	16	2	14	Поход
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>50</b>	<b>94</b>	

## Содержание

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1 История туризма, туристские путешествия. Виды спортивного туризма

*Теория.* Знакомство с учащимися. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности. Понятие о туризме. История туризма. Туристские путешествия – походы, экспедиции, палаточные лагеря. Понятие о спортивном туризме. Виды спортивного туризма: водный, пешеходный, лыжный, горный.

#### 1.2 Личное и групповое туристское снаряжение. Подготовка к походу

*Теория.* Понятие о личном, групповом и специальном снаряжении. Материальное планирование походов. Требования к снаряжению и его перечень для одно-двухдневного похода. Особенности формирования перечня снаряжения для различных видов многодневных походов. Формирование перечня снаряжения с учётом цели похода. Техническая подготовка снаряжения. Принципы распределения группового снаряжения в пешем походе. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Ремонт снаряжения в полевых условиях. Ремнабор. Состав ремнабора.

Основные туристические узлы. Понятия о должностях в группах: постоянные и временные. Их обязанности и требования к ним.

*Практика.* Подготовка снаряжения. Укладка рюкзаков, сборка снаряжения. Вязка туристических узлов. Бухтование верёвок.

#### 1.3 Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях

*Теория.* Система обеспечения безопасности в туризме. Причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению опасностей. Роль МКК (маршрутно-квалификационных комиссий) в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательных служб. Понятие о страховке и само страховке.

*Практика.* Моделирование несчастного случая, выработка тактики и алгоритма действий по спасению пострадавшего, отработка на практике. Детальный анализ спасательной операции. Изучение страховочной системы.

#### **1.4 Техника и тактика в туризме**

*Теория.* Понятие о технике и тактике в туристском походе. Планирование нитки маршрута. Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Принципы движения по маршруту. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Дневки. Предварительная заброска продуктов и снаряжения, переноска их челноком. Изучение сложных участков маршрута. Особенности разведки сложных участков маршрута.

Препятствия и способы их преодоления. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Движение группы, по дорогам и тропам. Разведка маршрута.

Техника движения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту. Передвижение по тундре, тайге, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Передвижение по снежному и ледовому покрову. Техника преодоления препятствий при лыжном походе. Защита от переохлаждения в зимних походах.

*Практика.* Разработка плана-графика похода. Разработка маршрута. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Отработка приемов страховки.

#### **1.5 Привалы в походе**

*Теория.* Темп дневного хода, продолжительность переходов. Продолжительность и периодичность привалов в походе во взаимосвязи с темпом движения. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и к месту ночлега. Понятие бивака. Развертывание и свертывание лагеря. Организация ночлегов в летний и зимний периоды. Применение тентов, навесов, шалашей. Палатка туриста. Размещение вещей в ней. Предохранение палатки от намокания. Правила поведения в палатке.

Тёплая и холодная ночёвки. Отличия летних и зимних палаток. Печное отопление в палатке. Варианты длительного укрытия от холода без применения палаток.

Костер. Виды костров. Принадлежности для костра и его разведения. Правила разведения костра. Меры безопасности при разведении костра.

*Практика.* Работа по организации привала: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Работа по развертыванию и свертыванию лагеря.



Изготовление тентов, навесов, шалашей. Установка палаток. Размещение вещей в них. Валка «сушины» и заготовка дров. Разведение костров. Разведение костра в зимнем походе.

## **1.6 Питание в походе**

*Теория.* Организация питания в походе. Составление меню. Суточный рацион. Взаимосвязь рациона с длительностью, условиями и видом похода.

Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Распределение продуктов в многодневном походе. Понятие о герметичной упаковке.

Понятие о перекусе Движение по маршруту «на перекусах», как фактор риска. Требования к перекусам.

Пополнение продуктового запаса в походе. Использование природных источников питания. Соблюдение осторожности при использовании природных продуктов.

Питание в экстремальных условиях.

*Практика.* Составление меню и списка продуктов. Способы распределения между участников. Оборудование места для приема пищи.

## **2. Основы гигиены. Первая помощь**

### **2.1 Оказание первой помощи**

*Теория.* Особенности задач по сохранению жизни и здоровья в полевых условиях. Индивидуальная аптечка туриста. Состав походной аптечки.

*Практика.* Знакомство со средствами медицинского назначения и их использованием. Формирование походной аптечки. Отработка действий по оказанию первой помощи. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Изготовление оборудования для помощи и эвакуации (шины, носилки, волокуши). Способы транспортировки пострадавшего. Основы десмургии.

### **2.2 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травматизма**

*Теория.* Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Понятие личной гигиены (тела, одежды, обуви). Понятие о вредных привычках. Профилактика заболеваний и травматизма.

## **3. Краеведение**

### **3.1 История туризма в Республике Коми. История родного города**

*Теория.* История туризма в Республике Коми. Первые поселения на территории города, род и характер занятий древних поселенцев. Основание и становление города Сыктывкара.

*Практика.* Экскурсия по городу в виде игры-викторины.

### **3.2 Флора и фауна города и его окрестностей**

*Теория.* Основные представители животного и растительного мира. Охрана природы и экология города (редкие и охраняемые растения и животные городской черты и окрестностей).

*Практика.* Работа с наглядностью. Наблюдения за животным и растительным миром. Игра тематическая.

## **4. Топография и ориентирование**

### **4.1 Топографическая и спортивная карта. Условные знаки**

*Теория.* Введение в предмет. Значение топографических карт для туристов. Классификация и номенклатура топографических карт. Виды карт. Масштабы топографических карт. Виды масштабов. Понятие о топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Влияние рельефа в пути. Профиль маршрута. Понятие об отработке автоматизма при счете шагов.

*Практика.* Составление топографических и спортивных карт, схем, абрисов с изображением рельефа и условных знаков. Построение профиля маршрута. Исследование местности. Выявление особенностей местности.

### **4.2 Ориентирование**

*Теория.* Понятие ориентирования. Компас и его устройство. Правила обращения с компасом.

Понятие азимута. Приемы определения сторон горизонта и приблизительных азимутов. Местные предметы для ориентирования. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Определение сторон света. Способы определения азимута. Движение по азимуту. Прямая и обратная засечки. Факторы влияния точного движения. Взятие азимута на предмет. Способы выдерживания азимута. Движение через промежуточные ориентиры. Приемы обхода препятствий.

*Практика.* Определение азимута, снятие его с карты. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на измерение азимутов на карте.

Ориентирование с картой по компасу. Выполнение засечек.

## Планируемые результаты

По окончании обучения по программе учащиеся должны:

### **знать:**

- основы туристской подготовки;
- виды спортивного туризма;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- особенности организации привалов в походе;
- технику и тактику в туристском походе;
- организацию питания в походе;
- технику безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях;
- карты (топографическую и спортивную) и условные знаки;
- понятие и способы ориентирования;
- историю туризма в Республике Коми, история родного города;
- флору и фауну города и его окрестностей;
- основы гигиены, профилактику заболеваний и травматизма;
- основные приемы оказания первой помощи;

### **уметь:**

- различать виды туризма;
- комплектовать личное и групповое снаряжение для походов;
- выполнять основные приемы вязки узлов;
- распределять обязанности в туристской группе.
- организовать привал в походе;
- разрабатывать маршрут;
- составлять меню и оборудовать место для приема пищи;
- тактически и технически преодолевать естественные препятствия;
- составлять карты (топографические и спортивные) и условные знаки.
- использовать различные приемы ориентирования;
- определять редкие экземпляры растений и животных в городской черте и его окрестностях;
- применять средства личной гигиены;
- отрабатывать действия по оказанию первой помощи, формировать походную аптечку, изготавливать необходимое оборудование.

### **иметь навыки:**

- формирования стойкого интереса к туризму;
- индивидуальной работы и сотрудничества в коллективе;
- соблюдения норм экологического поведения на маршруте.

- безопасного поведения во время занятий;
- самоконтроля на занятиях, соревнованиях, в походе;
- туристской техники;
- выявления допущенных ошибок и их исправления;
- самостоятельной деятельности, волевых качеств личности;
- общефизической подготовки и укрепления здоровья;
- соблюдения основных правил личной гигиены в походе и на занятиях;
- участия в учебно-тренировочных походах.

## **Условия реализации программы**

### ***Материально-техническое обеспечение***

Программа предусматривает:

- наличие учебного кабинета соответствующего требованиям санитарно – гигиеническим нормам и правилам ТБ;
- наличие спортивного специализированного зала;
- наличие полигона с картой;
- наличие инвентаря и оборудования для работы.

#### Снаряжение и оборудование:

1. Система страховочная - 15 пар.
2. Палатка одноместная – 8 шт.
3. Палатка четырехместная – 8 шт.
4. Тент - 1 шт.
5. Топор – 2 шт.
6. Рюкзак туристический - 15 шт.
7. Спальный мешок - 15 шт.
8. Турковрики - 15 шт.
9. Спальник – 15 шт.
10. Котелок – 3 шт.
11. Пила – 2 шт.
12. Канистра – 5 шт.
13. Примус – 2 шт.
14. Лопата – 2 шт.
15. Курвиметр - 2 шт.
16. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
17. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
18. Карабин туристский с муфтой - 30 шт.
19. Шлем защитный - 15 шт.
20. Ледоруб - 15 шт.

21. Крюк скальный - 26 шт.
22. Молоток скальный - 2 шт.
23. Спасательный жилет - 15 шт.
24. Байдарка 2-х местная - 8 шт.
25. Палатка "Зима" - 2 шт.
26. Печка к палатке "Зима" - 2 шт.
27. Аптечка - 2 набора

#### Комплект для спортивного ориентирования

1. Компас - 15 шт.
2. Планшет – 15 шт.
3. Фонарь – 15 шт.
4. Часы – 15 шт.
5. Топографическая карта местности – 15 шт.
6. Карандаш – 15 шт.
7. Линейка – 15 шт.
8. Транспортир – 15 шт.
9. Лист ватмана – 10 шт.

#### Спортивный инвентарь:

1. Мяч волейбольный – 2 шт.
2. Мяч баскетбольный – 2 шт.
3. Мяч футбольный – 2 шт.
4. Скакалка – 5 шт.
5. Перекладина – 2 шт.
6. Канат гимнастический – 1 шт.
7. Секундомер – 2 шт.

#### Личные принадлежности (одежда, обувь, посуда):

1. Штормовой костюм.
2. Рукавицы брезентовые.
3. Ботинки туристические (типа " вибрам ").
4. Тренировочный костюм (хлопчатобумажный).
5. Куртка утепленная (или свитер шерстяной).
6. Лыжи, ботинки, крепления.
7. Смена белья.
8. Рубашка.
9. Шорты, плавки (купальный костюм).
10. Носки шерстяные — 2 пары.
11. Носки хлопчатобумажные — 2 — 3 пары.

12. Шапочка с козырьком, косынка.
13. Очки солнцезащитные.
14. Ботинки туристские.
15. Кроссовки или кеды.
16. Туалетные принадлежности.
17. Полотенце для тела и для ног.
18. Кружка, ложка, миска, нож (КЛМН).
19. Накидка от дождя.

### ***Информационное обеспечение:***

#### Технические средства:

1. Аудио - видео средства.
2. Фотоаппарат.
3. Ноутбук.
4. Интернет источники.

### ***Кадровое обеспечение:***

Учебные занятия реализуют педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование.

### ***Методическое обеспечение программы***

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы и методы</b>	<b>Дидактический материал и техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1.	<b>Краеведение</b>	Лекция, беседа, наблюдение, викторина, сочинение, экскурсии в музеи, встреча, самостоятельная работа	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Иллюстрированные альбомы, рисунки, тематические карточки, фотоматериалы (слайд-фильмы), специальная литература, презентации, видеофильмы, экологические и природоохранные сведения, тестовые задания, конспект занятия, наглядные пособия по краеведению,	Устный опрос, викторина, кроссворд, игра,

				ребусы, кроссворды, раздаточный материал, конспекты упражнений на развитие памяти, внимания, мышления	
2.	<b>Основы гигиены. Первая помощь.</b>	Лекция, беседа, наблюдение, обсуждение, прогулка, встреча, самостоятел ьная работа	Словесный Наглядный Практическ ий Наблюдени е	Карточки, альбомы, специальная литература, картинки, презентация, видеоматериалы, фотоматериалы (слайд-фильмы), тестовые задания, конспект занятия, наглядные пособия по медицине, раздаточный материал	Устный опрос, наглядный материал (стенд, альбом, др.), практическре задание (изготовление носилок, наложение шины и т.д.)
3.	<b>Основы туристско й техники</b>	Лекция, беседа, наблюдение, практическо е занятие, сбор, тренировка, соревновани е, поход выходного дня, поход, прогулка, игра, встреча с интересным и людьми, самостоятел ьная работа	Словесный Наглядный Практическ ий Наблюдени е	Картографический материал (карты туристские, спортивные), атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, стендовые материалы по туристским узлам, тематические карточки, фотоматериалы (фотографии походов, мероприятий и др.), видеоматериалы, экологические и природоохранные	Соревнование, поход, наглядный материал, практическое задание (установка палатки и др.)

				<p>сведения, тестовые задания, фотоматериалы (слайд-фильмы), конспект занятия, наглядные пособия по туризму, раздаточный материал, конспекты упражнений на развитие памяти, внимания, мышления</p>	
4.	<b>Топография и ориентирование</b>	<p>Лекция, беседа, практическое занятие, сбор, тренировка, соревнования, поход выходного дня, поход, прогулка, игра, встреча с интересными людьми, самостоятельная работа</p>	<p>Словесный Наглядный Практический Наблюдение</p>	<p>Рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, плакаты по спортивному ориентированию картографический материал (карты туристские, спортивные), тестовые задания, конспект занятия, наглядные пособия по топографии, и ориентированию, раздаточный материал, конспекты упражнений на развитие памяти, внимания, мышления</p>	<p>УТП, устный опрос, ориентирование на местности, практическое задание (составление схем, абрисов и др.)</p>

### Педагогический контроль

Для реализации поставленных в программе задач и достижения учащимися планируемых результатов разработана система *диагностических методик обученности* (Приложение 2). Результаты определяются путем педагогического



контроля: входящий, промежуточный и итоговый контроль. Показатели критериев обученности определяются высоким, средним и низким уровнями.

**Собеседование** служит входящей диагностикой для выявления начального уровня компетенций учащихся.

**Практическое задание, собеседование** служат промежуточной диагностикой для выявления знаний и практических умений учащихся по пройденным темам программы.

**Тест, поход** служат итоговой диагностикой для выявления уровня знаний и определения практических навыков по программе за весь учебный год.

Диагностика *образовательно-воспитательного процесса* проводится путем педагогического наблюдения на занятиях в течение года, где отслеживается развитие каждого учащегося, наблюдения заносятся в таблицу.

### Этапы педагогического контроля

Сроки	Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Сентябрь	Входящий	Определить уровень начальных знаний по истории туризма, подготовке туристских походов	Знание: - истории туризма в Республике Коми; - основ туристской подготовки.	Собеседование	высокий средний низкий
Октябрь	Промежуточный	Выявить знания об истории родного края	Знание: - истории города Сыктывкара; - основных представителей животного и растительного мира в родном крае; - редких и охраняемых растений и животных в РК.	Собеседование	высокий средний низкий
Ноябрь	Промежуточный	Выявить практические умения по туристской	Знание: - основ туристской техники; - топографии; - ориентирования;	Практическое задание	

		технике	- основы гигиены; - профилактики заболеваний и травматизма; первой помощи		
Декабрь	Промежуточный	Выявить практические умения по туристской технике	Знание: - основ туристской техники; - топографии; - ориентирования; - основы гигиены; - профилактики заболеваний и травматизма; первой помощи	Практическое задание	высокий средний низкий
Январь	Промежуточный	Выявить практические умения по туристской технике	Знание: - основ туристской техники; - топографии; - ориентирования; - основы гигиены; - профилактики заболеваний и травматизма; первой помощи	Практическое задание	высокий средний низкий
Февраль	Промежуточный	Выявить практические умения по туристской технике	Знание: - основ туристской техники; - топографии; - ориентирования; - основы гигиены; - профилактики заболеваний и травматизма; первой помощи	Практическое задание	высокий средний низкий
Март	Промежуточный	Выявить практические умения по туристской технике	Знание: - основ туристской техники; - топографии; - ориентирования; - основы гигиены; - профилактики заболеваний и травматизма; первой помощи	Практическое задание	высокий средний низкий

Апрель	Промежуточный	Выявить практические умения по туристской технике, топографии и ориентированию	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять топографические и спортивные карты с изображением рельефа и условных знаков;</li> <li>- разрабатывать профиль маршрута;</li> <li>- исследовать местность;</li> <li>- выявлять особенности местности;</li> <li>- ориентироваться.</li> </ul>	Практическое задание	<p>высокий средний низкий</p>
Май	Итоговый	Определить уровень усвоения знаний по программе	<p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основ туристской техники;</li> <li>- топографии;</li> <li>- ориентирования;</li> <li>- основы гигиены;</li> <li>- профилактики заболеваний и травматизма;</li> <li>- первой помощи.</li> </ul>	Тест	<p>высокий средний низкий</p>
	Итоговый	Определить усвоение практических навыков по итогам программы	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть приемами и способами туристской техники:</li> <li>- топографическим и навыками;</li> <li>- ориентироваться.</li> </ul>	Поход	<p>высокий средний низкий</p>

## Список литературы

### *Для педагога:*

1. Жихарев А.М. Собираемся в поход. Ярославль: Академия развития, 2005 г.
2. Казанцев В.В. В большое путешествие с первых шагов. Издательство ООО «Ритм», 2008 г.
3. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.
6. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
7. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
8. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
9. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2002г.
10. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста.(3-е издание) М.: Профиздат, 1985 г.
11. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983 г.

### *Для учащихся:*

1. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2003 г.
2. Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник.-М.ФЦДЮТиК, 2007 г.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М., 2004 г.
4. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии.- М.: ЦДЮТиК, 2002 г.
5. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – М.: Изд-во «СЛОВО», 2005 г.

## Календарный учебный график обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	09		Теоретический урок 1 (лекция)	1	1.1 Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности. Понятие о туризме. История туризма.	Учебный класс	
2.	Сентябрь	09		Теоретический урок 1 (лекция)	1	3.1 Определение уровня начальных знаний. История туризма в Республике Коми.	Учебный класс	Собеседование
3.	Сентябрь	09		Теоретический урок 2 (лекция)	2	1.1 Туристские путешествия – походы, экспедиции, палаточные лагеря. Понятие о спортивном туризме. Виды спортивного туризма.	Учебный класс	
4.	Сентябрь	09		Теоретический урок 1 (лекция)	1	1.3 Система обеспечения безопасности в туризме. Причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций. Опасности в туризме: субъективные и объективные.	Учебный класс	

5.	Сентябрь	16		Теоретический урок 1 (лекция)	1	4.1 Введение в предмет. Значение топографических карт для туристов. Классификация и номенклатура топографических карт. Виды карт.	Учебный класс	
6.	Сентябрь	16		Теоретический урок 1 (лекция)	1	4.2 Понятие ориентирования. Компас и его устройство. Правила обращения с компасом. Понятие азимута.	Учебный класс	
7.	Сентябрь	16		Теоретический урок 2 (лекция)	2	4.2 Приемы определения сторон горизонта и приблизительных азимутов. Причины, приводящие к потере ориентировки. Факторы влияния точного движения.	Учебный класс	
8.	Сентябрь	16		Практическое занятие 1 (наблюдение, практическое задание)	3	4.2 Определение сторон света. Определение азимута, снятие его с карты.	Территория школы	
9.	Сентябрь	23		Теоретический урок 1 (лекция)	1	3.2 Основные представители животного и растительного мира.	Учебный класс	
10.	Сентябрь	23		Теоретический урок 2 (лекция)	2	3.2 Основные представители животного и растительного мира.	Учебный класс	
11.	Сентябрь	23		Теоретический урок 2 (прогулка, беседа)	2	3.1 Основание и становление города Сыктывкара, история его развития.	Город	

12.	Сентябрь	23		Практическое занятие 1 (наблюдение, практическое задание)	3	3.2 Работа с наглядностью. Наблюдения за животным и растительным миром.	Город	
13.	Сентябрь	30		Теоретические уроки 1, 2, 3, 4 (прогулка, беседа)	1	1.4 Понятие о технике и тактике в туристском походе.	Природный объект	
14.	Сентябрь				2	1.4 Планирование нитки маршрута.		
15.	Сентябрь				3	1.4 Препятствия и способы их преодоления.		
16.	Сентябрь				4	1.4 Препятствия и способы их преодоления.		
17.	Октябрь	07		Теоретический урок 1 (лекция)	1	1.2 Понятие о личном, групповом и специальном снаряжении. Материальное планирование походов.	Учебный класс	
18.	Октябрь	07		Теоретический урок 2 (лекция)	2	1.2 Перечень снаряжения для одно-двухдневного похода. Правила размещения предметов в рюкзаке.	Учебный класс	
19.	Октябрь	07		Теоретический урок 3 (лекция)	3	1.2 Принципы распределения группового снаряжения в пешем походе.	Учебный класс	
20.	Октябрь	07		Теоретический урок 4 (лекция)	4	1.2 Особенности формирования перечня снаряжения для различных видов многодневных походов. Формирование перечня снаряжения с учётом цели похода.	Учебный класс	

21.	Октябрь	14		Теоретический урок 5 (лекция)	5	1.4 Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Принципы движения по маршруту. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы.	Учебный класс	Собеседование
22.	Октябрь	14		Теоретический урок 6 (лекция)	6	1.4 Дневки. Предварительная заброска продуктов и снаряжения, переноска их челноком. Изучение сложных участков маршрута. Особенности разведки сложных участков маршрута.	Учебный класс	
23.	Октябрь	14		Практическое занятие 1 (наблюдение, практическое задание)	7	1.4 Разработка плана-графика похода.	Учебный класс	
24.	Октябрь	14		Практическое занятие 2 (наблюдение, практическое задание)	8	1.4 Разработка плана-графика похода.	Учебный класс	
25.	Октябрь	21		Теоретический урок 5 (лекция)	5	1.2 Техническая подготовка снаряжения.	Учебный класс	
26.	Октябрь	21		Теоретический урок 6 (лекция)	6	1.2. Ремонт снаряжения в полевых условиях. Ремнабор. Состав ремнабора.	Учебный класс	
27.	Октябрь	21		Теоретический урок 7 (лекция)	7	1.2 Основные туристические узлы.	Учебный класс	



28.	Октябрь	21		Практическое занятие 1 (наблюдение, практическое задание)	8	1.2 Вязка туристических узлов. Бухтование верёвок.	Учебный класс	
29.	Октябрь	28		Теоретический урок 8 (лекция)	9	1.2 Понятия о должностях в группах. Их обязанности и требования к ним.	Учебный класс	
30.	Октябрь	28		Теоретический урок 9 (лекция)	10	1.2 Понятия о должностях в группах. Их обязанности и требования к ним.	Учебный класс	
31.	Октябрь	28		Теоретический урок 10 (лекция)	11	1.2 Основные туристические узлы.	Учебный класс	
32.	Октябрь	28		Практическое занятие 2 (наблюдение, практическое задание)	12	1.2 Вязка туристических узлов. Бухтование верёвок.	Учебный класс	

33.	Ноябрь	04		Практические занятия 2, 3 (наблюдение, практическое задание) Теоретические уроки 1, 2, (прогулка, беседа)	4	4.2 Способы определения азимута. Движение по азимуту. Способы выдерживания азимута.	Природный объект	
34.	Ноябрь				5	4.2 Взятие азимута на предмет. Движение через промежуточные ориентиры. Приемы обхода препятствий.		
35.	Ноябрь				1	1.5 Темп дневного хода, продолжительность переходов. Продолжительность и периодичность привалов в походе во взаимосвязи с темпом движения.		
36.	Ноябрь				2	1.5 Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и к месту ночлега.		
37.	Ноябрь	11		Теоретический урок 2 (лекция)	2	1.3 Меры по исключению аварийных и экстремальных ситуаций.	Учебный класс	Практическое задание
38.	Ноябрь	11		Теоретический урок 3 (лекция)	3	1.3 Меры по исключению аварийных и экстремальных ситуаций. Понятие о страховке и самостраховке.	Учебный класс	
39.	Ноябрь	11		Теоретический урок 4 (лекция)	4	1.3 Роль МКК (маршрутно-квалификационных комиссий) в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательных служб.	Учебный класс	

40.	Ноябрь	11		Практическое занятие 1 (наблюдение, практическое задание)	5	1.3 Моделирование несчастного случая, выработка тактики и алгоритма действий по спасению пострадавшего.	Учебный класс	
41.	Ноябрь	18		Практические занятия 2, 3, 4, 5 (наблюдение, практическое задание)	6	1.3 Моделирование несчастного случая, выработка тактики и алгоритма действий по спасению пострадавшего, отработка на практике. Изучение страховочной системы.	УТ полигон	
42.	Ноябрь				7			
43.	Ноябрь				8			
44.	Ноябрь				9			
45.	Ноябрь	25		Практические занятия 6 (беседа)	10	1.3 Детальный анализ спасательной операции.	Учебный класс	
46.	Ноябрь	25		Теоретический урок 1 (лекция)	1	2.1 Особенности задач по сохранению жизни и здоровья в полевых условиях.	Учебный класс	
47.	Ноябрь	25		Теоретический урок 2 (лекция)	2	2.1 Индивидуальная аптечка туриста. Состав походной аптечки.	Учебный класс	
48.	Ноябрь	25		Практическое занятие 1 (наблюдение, практическое задание)	3	2.1 Знакомство со средствами медицинского назначения и их использованием.	Учебный класс	

49.	Декабрь	02		Теоретический урок 2 (лекция)	2	4.1 Масштабы топографических карт. Виды масштабов. Понятие о топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам.	Учебный класс	
50.	Декабрь	02		Теоретический урок 3 (лекция)	3	4.1 Влияние рельефа в пути. Профиль маршрута. Понятие об отработке автоматизма при счете шагов.	Учебный класс	
51.	Декабрь	02		Практическое занятие 1 (наблюдение, практическое задание)	4	4.1 Составление топографических и спортивных карт, схем, абрисов с изображением рельефа и условных знаков.	Учебный класс	
52.	Декабрь	02		Практическое занятие 2 (наблюдение, практическое задание)	5	4.1 Составление топографических и спортивных карт, схем, абрисов с изображением рельефа и условных знаков.	Учебный класс	
53.	Декабрь	09		Практическое занятие 3 (наблюдение, практическое задание)	6	4.1 Изучение топографических знаков по группам.	Учебный класс	Практическое задание

54.	Декабрь	09		Практическое занятие 4 (наблюдение, практическое задание)	7	4.1 Изучение топографических знаков по группам.	Учебный класс	
55.	Декабрь	09		Практическое занятие 5 (наблюдение, практическое задание)	8	4.1 Построение профиля маршрута. Исследование местности. Выявление особенностей местности.	Территория школы	
56.	Декабрь	09		Практическое занятие 6 (наблюдение, практическое задание)	9	4.1 Построение профиля маршрута. Исследование местности. Выявление особенностей местности.	Территория школы	
57.	Декабрь	16		Теоретический урок 7 (лекция)	9	1.4 Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Движение группы, по дорогам и тропам. Разведка маршрута. Техника движения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники,	Учебный класс	

						по болоту. Передвижение по тундре, тайге, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.		
58.	Декабрь	16		Теоретический урок 8 (лекция)	10	1.4 Передвижение по снежному и ледовому покрову. Техника преодоления препятствий при лыжном походе. Защита от переохлаждения в зимних походах. Особенности прохождения маршрута в ночное время.	Учебный класс	
59.	Декабрь	16		Практическое занятие 7 (наблюдение, практическое задание)	10	4.1 Изучение топографических знаков по группам.	Учебный класс	
60.	Декабрь	16		Практическое занятие 3 (наблюдение, практическое задание)	11	1.4 Разработка плана-графика похода. Разработка маршрута.	Учебный класс	
61.	Декабрь	23		Теоретический урок 3 (лекция)	3	1.5 Понятие бивака. Развертывание и свертывание лагеря. Организация ночлегов в летний и зимний периоды. Применение тентов, навесов, шалашей.	Учебный класс	

62.	Декабрь	23		Теоретический урок 4 (лекция)	4	1.5 Палатка туриста. Размещение вещей в ней. Предохранение палатки от намокания. Правила поведения в палатке.	Учебный класс	
63.	Декабрь	23		Теоретический урок 5 (лекция)	5	1.5 Тёплая и холодная ночёвки. Отличия летних и зимних палаток. Печное отопление в палатке. Варианты длительного укрытия от холода без применения палаток.	Учебный класс	
64.	Декабрь	23		Теоретический урок 6 (лекция)	6	1.5 Костер. Виды костров. Принадлежности для костра и его разведения. Правила разведения костра. Меры безопасности при разведении костра.	Учебный класс	
65.	Январь	06		Практические занятия 4, 5, 6, 7 (наблюдение, практическое задание)	12	1.4 Отработка техники движения и преодоления препятствий. Отработка приемов страховки.	Природный объект	
66.	Январь				13			
67.	Январь				14			
68.	Январь				15			
69.	Январь	13		Теоретический урок 1 (лекция)	1	1.6 Организация питания в походе. Составление меню. Суточный рацион. Взаимосвязь рациона с длительностью, условиями и видом похода.	Учебный класс	

70.	Январь	13		Теоретический урок 2 (лекция)	2	1.6 Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Распределение продуктов в многодневном походе. Понятие о герметичной упаковке.	Учебный класс	
71.	Январь	13		Практическое занятие 1 (наблюдение, практическое задание)	3	1.6 Составление меню и списка продуктов. Способы распределения между участниками.	Учебный класс	
72.	Январь	13		Практическое занятие 2 (наблюдение, практическое задание)	4	1.6 Составление меню и списка продуктов. Способы распределения между участниками.	Учебный класс	
73.	Январь	20		Практическое занятие 2 (наблюдение, практическое задание)	4	2.1 Формирование походной аптечки.	Учебный класс	Практическое задание
74.	Январь	20		Практическое занятие 3 (наблюдение, практическое задание)	5	2.1 Формирование походной аптечки.	Учебный класс	



75.	Январь	20		Практическое занятие 4 (наблюдение, практическое задание)	6	2.1 Основы десмургии.	Учебный класс	
76.	Январь	20		Практическое занятие 5 (наблюдение, практическое задание)	7	2.1 Основы десмургии.	Учебный класс	
77.	Январь	27		Практическое занятие 6 (наблюдение, практическое задание)	8	2.1 Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами.	Учебный класс	
78.	Январь	27		Практическое занятие 7 (наблюдение, практическое задание)	9	2.1 Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами.	Учебный класс	
79.	Январь	27		Практическое занятие 8 (наблюдение, практическое задание)	10	2.1 Способы транспортировки пострадавшего.	Территория школы	

80.	Январь	27		Практическое занятие 9 (наблюдение, практическое задание)	11	2.1 Отработка действий по оказанию первой помощи.	Территория школы	
81.	Февраль	03		Практические занятия 8, 1, 2, 3 (наблюдение, практическое задание)	16	1.4 Передвижение по снежному и ледовому покрову.	Природный объект	
82.	Февраль				7	1.5 Работа по разворачиванию и свертыванию лагерь.		
83.	Февраль				8	1.5 Валка «сушины» и заготовка дров. Разведение костров. Разведение костра в зимнем походе.		
84.	Февраль				5	1.6 Оборудование места для приема пищи.		
85.	Февраль	10		Теоретический урок 1 (лекция)	1	2.2 Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.	Учебный класс	
86.	Февраль	10		Теоретический урок 2 (лекция)	2	2.2 Понятие личной гигиены (тела, одежды, обуви). Понятие о вредных привычках. Профилактика заболеваний и травматизма.	Учебный класс	

87.	Февраль	10		Теоретический урок 3 (беседа)	4	3.2 Охрана природы и экология города (редкие и охраняемые растения и животные городской черты и окрестностей).	Учебный класс	
88.	Февраль	10		Практическое занятие 2 (наблюдение, практическое задание)	5	3.2 Основные представители животного и растительного мира.	Город	
89.	Февраль	17		Теоретический урок 3 (беседа)	3	3.1 Первые поселения на территории города, род и характер занятий древних поселенцев.	Учебный класс	Практическое задание
90.	Февраль	17		Теоретический урок 4 (беседа)	4	3.1 Первые поселения на территории города, род и характер занятий древних поселенцев.	Учебный класс	
91.	Февраль	17		Практическое занятие 4 (наблюдение, практическое задание)	6	4.2 Приемы определения сторон горизонта и приблизительных азимутов. Местные предметы для ориентирования.	Территория школы	
92.	Февраль	17		Практическое занятие 5 (наблюдение, практическое задание)	7	4.2 Ориентирование с картой по компасу. Выполнение засечек.	Территория школы	

93.	Февраль	24		Практические занятия 3 и 4 (1.2), 10 (2.1), 6(4.2) (наблюдение, практическое задание)	13	1.2 Подготовка снаряжения. Укладка рюкзаков, сборка снаряжения.	Учебный класс, учебный полигон	
94.	Февраль				14	1.2 Подготовка снаряжения. Укладка рюкзаков, сборка снаряжения.		
95.	Февраль				12	2.1 Изготовление оборудования для помощи и эвакуации (шины, носилки, волокуши).		
96.	Февраль				8	4.2 Порядок действий в случае потери ориентировки.		
97.	Март	10		Практическое занятие 5 (наблюдение, практическое задание)	15	1.2 Формирование перечня снаряжения с учётом цели похода.	Учебный класс	
98.	Март	10		Практическое занятие 6 (наблюдение, практическое задание)	16	1.2 Формирование перечня снаряжения с учётом цели похода.	Учебный класс	
99.	Март	10		Практическое занятие 7 (наблюдение, практическое задание)	17	1.2 Вязка туристических узлов. Бухтование верёвок.	Учебный класс	

100	Март	10		Практическое занятие 8 (наблюдение, практическое задание)	18	1.2 Вязка туристических узлов. Бухтование верёвок.	Территория школы	
101	Март	17		Практическое занятие 7 (наблюдение, практическое задание)	9	4.2 Построение на бумаге заданных азимутов.	Учебный класс	
102	Март	17		Практическое занятие 8 (наблюдение, практическое задание)	10	4.2 Упражнения на измерение азимутов на карте.	Учебный класс	
103	Март	17		Практическое занятие 4 (наблюдение, практическое задание)	6	1.6 Составление меню и списка продуктов.	Учебный класс	
104	Март	17		Практическое занятие 9 (наблюдение, практическое задание)	17	1.4 Разработка плана-графика похода. Разработка маршрута.	Учебный класс	

105	Март	24		Практические занятия 10, 3, 4, 5 (наблюдение, практическое задание)	18	1.4 Передвижение по снежному и ледовому покрову.	Природный объект	Практическое задание
106	Март				9	1.5 Работа по организации привала: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).		
107	Март				10	1.5 Работа по организации привала: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).		
108	Март				11	1.5 Установка палаток. Размещение вещей в них.		
109	Март	31		Практическое занятие 11 (наблюдение, практическое задание)	19	1.4 Разработка плана-графика похода. Разработка маршрута.	Учебный класс	
110	Март	31		Практическое занятие 12 (наблюдение, практическое задание)	20	1.4 Разработка плана-графика похода. Разработка маршрута.	Учебный класс	
111	Март	31		Практическое занятие 9 (наблюдение, практическое задание)	19	1.2 Подготовка снаряжения. Укладка рюкзаков, сборка снаряжения.	Учебный класс	

112	Март	31		Практическое занятие 10 (наблюдение, практическое задание)	20	1.2 Подготовка снаряжения. Укладка рюкзаков, сборка снаряжения.	Учебный класс	
113	Апрель	07		Теоретический урок 3 (беседа)	7	1.6 Организация питания в походе. Составление меню. Суточный рацион.	Учебный класс	
114	Апрель	07		Теоретический урок 4 (беседа)	8	1.6 Взаимосвязь рациона с длительностью, условиями и видом похода	Учебный класс	
115	Апрель	07		Практическое занятие 9 (наблюдение, практическое задание)	11	4.2 Упражнения на глазомерную оценку азимутов.	Территория школы	
116	Апрель	07		Практическое занятие 10 (наблюдение, практическое задание)	12	4.2 Особенности движения ночью по азимуту.	Территория школы	
117	Апрель	14		Практическое занятие 15 (наблюдение, практическое задание)	21	1.4 Отработка техники движения и преодоления препятствий.	Учебный класс	

118	Апрель	14		Практическое занятие 16 (наблюдение, практическое задание)	22	1.4 Отработка техники движения и преодоления препятствий.	Учебный класс	
119	Апрель	14		Практическое занятие 6 (наблюдение, практическое задание)	12	1.5 Работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Изготовление тентов, навесов, шалашей.	Учебный класс	
120	Апрель	14		Практическое занятие 7 (наблюдение, практическое задание)	13	1.5 Разведение костров.	Учебный класс	
121	Апрель	21		Практические занятия 13, 14, 5, 13 (наблюдение, практическое задание)	23	1.4 Отработка техники движения и преодоления препятствий.	Природный объект	
122	Апрель				24	1.4 Отработка приемов страховки.		
123	Апрель				9	1.6 Оборудование места для приема пищи.		
124	Апрель				21	2.1 Изготовление оборудования для помощи и эвакуации (шины, носилки, волокуши).		
125	Апрель	28		Практическое занятие 13 (наблюдение, практическое задание)	13	4.2 Движение по азимуту.	Город	Практическое задание



126	Апрель	28		Практическое занятие 14 (наблюдение, практическое задание)	14	4.2 Движение по азимуту.	Город	
127	Апрель	28		Практическое занятие 3 (наблюдение, практическое задание)	6	3.2 Основные представители животного и растительного мира.	Парк Кирова	
128	Апрель	28		Практическое занятие 4 (наблюдение, практическое задание)	7	3.2 Основные представители животного и растительного мира.	Парк Кирова	
129	Май	05		Практическое занятие 1 (наблюдение, практическое задание)	5	3.1 Игра-викторина	Город	
130	Май	05		Практическое занятие 2 (наблюдение, практическое задание)	6	3.1 Игра-викторина	Город	

131	Май	05		Практическое занятие 5 (наблюдение, практическое задание)	8	3.2 Наблюдения за животным и растительным миром.	Город	
132	Май	05		Практическое занятие 6 (наблюдение, практическое задание)	9	3.2 Наблюдения за животным и растительным миром.	Город	
133	Май	12		Практическое занятие 11 (наблюдение, практическое задание)	15	4.2 Выполнение засечек.	УТ полигон	
134	Май			Практическое занятие 12 (наблюдение, практическое задание)	16	4.2 Прямая и обратная засечки.	УТ полигон	
135	Май			Практическое занятие 17 (наблюдение, практическое задание)	25	1.4 Отработка техники движения и преодоления препятствий.	УТ полигон	
136	Май			Практическое занятие 18 (наблюдение, задание)	26	1.4 Отработка приемов страховки.	УТ полигон	

137	Май	19		Практическое занятие 6 (наблюдение, практическое задание)	10	1.6 Составление меню и списка продуктов. Распределение между участников.	Учебный класс	
138	Май	19		Практическое занятие 7 (наблюдение, практическое задание)	11	1.6 Составление меню и списка продуктов. Распределение между участников.	Учебный класс	
139	Май	19		Практическое занятие 8 (наблюдение, практическое задание)	12	1.6 Составление меню и списка продуктов. Распределение между участников.	Учебный класс	
140	Май	19		Практическое занятие 11 (наблюдение, практическое задание)	21	1.2 Подготовка снаряжения.	Учебный класс	

141	Май	26		Практическое занятие 9 (наблюдение, практическое задание)	15	1.5 Работа по разворачиванию и свертыванию лагеря.	Природный объект	Поход
142	Май			Практическое занятие 10 (наблюдение, практическое задание)	16	1.5 Работа по разворачиванию и свертыванию лагеря.		
143	Май			Практическое занятие 12 (наблюдение, практическое задание)	22	1.2 Вязка туристических узлов.		
144	Май			Практическое занятие 7 (наблюдение, практическое задание)	10	3.2 Игра тематическая.		

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ****Мониторинг результатов обучения**

<b>Критерии</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>	<b>Уровень обученности (баллы)</b>	<b>Метод диагностики</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>			
Способность ответить на вопросы	учащийся овладел менее чем 0,5 объема знаний	Низкий уровень 1 балл	Собеседовани е  Тест
	учащийся способен ответить на половину и более вопросов	Средний уровень 2 балла	
	учащийся усвоил полный объем знаний	Высокий уровень 3 балла	
<b>Практическая подготовка</b>			
Владение техническими действиями	учащийся владеет менее половины используемых приемов и способов	Низкий уровень 1 балл	Практическое задание  Поход
	учащийся владеет половиной и более используемых приемов и способов	Средний уровень 2 балла	
	учащийся владеет всеми используемыми приемами и способами	Высокий уровень 3 балла	

<b>Общеучебные умения и навыки ребенка</b>			
Способность самостоятельно выполнить практические задания	учащийся испытывает затруднения при выполнении всех заданий	Низкий уровень 1 балл	Наблюдение
	учащийся выполняет некоторые задания с помощью педагога	Средний уровень 2 балла	
	учащийся умеет самостоятельно выполнить задания	Высокий уровень 3 балла	
<b>Личностные достижения учащихся</b>			
Стремление к высоким результатам обучения	учащийся не стремится к результатам	Низкий уровень 1 балл	Наблюдение
	учащийся не всегда стремится к результатам	Средний уровень 2 балла	
	учащийся всегда стремится к достижениям результатов	Высокий уровень 3 балла	

### **Способы диагностики и оценки результатов**

#### **1. Глубина и широта знаний по предмету (теория):**

- *высокий уровень*: имеет широкий кругозор знаний по содержанию программы;
- *средний уровень*: имеет неполные знания по содержанию программы;
- *низкий уровень*: имеет недостаточные знания по содержанию программы.

#### **2. Разнообразие умений и навыков (практика):**

- *высокий уровень*: имеет четкие технические умения и навыки в полном объеме;
- *средний уровень*: имеет отдельные технические умения и навыки;
- *низкий уровень*: имеет слабые технические навыки.

## Диагностические тесты «Основы туристской подготовки»

### Задание 1

- I.** Выберите из указанных ниже ситуаций в походе те, которые можно считать экстремальными:
- а) неумение ориентироваться на местности;
  - б) переезд на новое место расположения;
  - в) вынужденное автономное существование;
  - г) потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения;
  - д) заболевания и повреждения участников похода, требующие экстренной медицинской помощи;
  - е) автономное существование в природных условиях туристской группы, идущей по разработанному маршруту и имеющей необходимое снаряжение и продукты питания.
- II.** Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:
- а) выпадение осадков;
  - б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта);
  - в) потеря части продуктов питания;
  - г) потеря компаса;
  - д) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора;
  - е) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут;
  - ж) резкое понижение температуры воздуха.
- III.** Какая задача при проведении туристского похода является главной:
- а) выполнение целей и задач похода;
  - б) обеспечение безопасности;
  - в) полное прохождение маршрута.
- IV.** Какую цель преследует руководитель похода, обязательно сообщая в поисково-спасательную службу (ПСС) маршрут туристской группы:
- а) чтобы ПСС выделила представителя для сопровождения группы на маршруте;
  - б) чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, отмеченных на маршруте;
  - в) чтобы ПСС выделила группе рацию для связи при прохождении маршрута;
  - г) чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несчастного случая оперативно оказать ей помощь?

**V.** Наиболее удобной обувью в походе являются:

- |                        |                               |
|------------------------|-------------------------------|
| а) туристские ботинки; | б) сапоги резиновые;          |
| в) сапоги хромовые;    | г) кроссовки;                 |
| д) полуботинки;        | е) легкие спортивные тапочки; |
| ж) кеды;               | з) туфли.                     |

**VI.** Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста:

- |                          |                                   |
|--------------------------|-----------------------------------|
| а) однородного цвета;    | б) из камуфлированного материала; |
| в) яркая, демаскирующая? |                                   |

**VII.** Приметами хоженной тропы могут быть:

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| а) высокая трава;  | б) прижатая трава;                 |
| в) следы от транспорта;  | г) растущие на тропе грибы, ягоды; |
| д) следы деятельности человека (фантики от конфет, бумага, остатки пищи, окурки и т.д.); |                                    |
| е) наличие следов птиц и зверей;   |                                    |
| ж) сломанные ветки.  |                                    |

**VIII.** Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь:

- а) по часам; б) по Луне; в) по Полярной звезде?

**IX.** Определить стороны света на местности можно по таким факторам:

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| а) направлению ветра;           | б) собственной тени;             |
| в) направлению течения реки;    | г) направлению хоженных троп;    |
| д) направлению нехоженных троп; | е) компасу;                      |
| ж) звездам;                     | з) направлению движения поездов; |
| и) местным предметам.           |                                  |

**X.** По каким местным предметам можно определить стороны света:

- |                             |                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| а) стволам и коре деревьев; | б) кустарнику и сухой траве;         |
| в) лишайнику и мху;         | г) направлению течения ручьев и рек; |
| д) склонам холмов и бугров; | е) наезженной колее;                 |
| ж) муравейникам;            | з) таянию снега;                     |
| и) полыньям в водоемах;     | к) скорости ветра?                   |

**XI.** На каком костре можно быстро вскипятить воду:

- |                |               |
|----------------|---------------|
| а) «нодья»;    | б) «таежный»; |
| в) «звездный»; | г) «шалаш»?   |



**XII.** Назовите, какие из указанных ниже костров относятся к «жаровым»:

- а) «шалаш»;
- б) «таежный»;
- в) «звездный»;
- г) «колодец»;

**XIII.** Что запрещается делать при разведении костра:

- а) разводить костер вблизи водоемов;
- б) разводить костер на торфяных болотах;
- в) разводить костер на снегу;
- г) разводить костер близ деревьев;
- д) использовать для костра сухостой;
- е) использовать для костра сухую траву;
- ж) использовать для костра живые деревья;
- з) использовать для костра мох и мелко раздробленную кору;
- и) оставлять без присмотра горящий костер;
- к) оставлять дежурить возле костра менее трех человек?

**XIV.** Выберите из предложенных обязательные требования, предъявляемые к месту разведения костра:

- а) необходимо найти хорошо проветриваемую поляну;
- б) необходимо найти поляну, защищенную от ветра;
- в) место разведения костра должно быть не далее 10 м от водоема;
- г) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 м;
- д) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега;
- е) место разведения костра должно быть обложено камнями;
- ж) место разведения костра должно быть обложено поленьями.

**XV.** Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды:

- а) повысить физическую активность, чаще делать физические упражнения;
- б) снизить физическую активность;
- в) организовать полноценный отдых;
- г) избегать температурного дискомфорта (или переохлаждения);
- е) чаще находиться возле костра?

**XVI.** Укажите, какое время является лучшим для рыбной ловли:

- а) полдень;
- б) утро (на рассвете);
- в) ночь (после наступления темноты);
- г) вечер (перед закатом);
- д) в течение дня.

**XVII.** Назовите, какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:

- |                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| а) листья березы; | б) листья малины и земляники; |
| в) волчьи ягоды;  | г) бузина;                    |
| д) черника;       | е) брусника;                  |
| ж) полынь;        | з) иван-чай.                  |

**XVIII.** Основными причинами несчастных случаев на воде являются:

- а) купание в запрещенных и незнакомых местах;
- б) длительное пребывание на солнце;
- в) прыжки и падения в воду;
- г) шалости и игры на воде;
- д) ненастная погода и сильный ветер;
- е) нарушение правил безопасности при использовании плавательных средств.

**XIX.** Как поступить, если поблизости нет специально оборудованного пляжа;

- а) купание допускается, если ребята предварительно проверят глубину и безопасность места для купания;
- б) руководитель группы лично проверит глубину и безопасность места, выбранного для купания, удобный спуск, отсутствие камней, ям и др.;
- в) купание возможно, если пловцы-разрядники, имеющиеся в группе, несколько раз проплывут выбранный участок по всем направлениям и будут указаны границы купания всем купающимся?

**XX.** По каким признакам можно определить возможность переправы вброд:

- а) дороги или тропинки оканчиваются у одного берега и продолжаются на другом;
- б) перепады воды указывают на переход от мелких мест к глубоким;
- в) на берегах отсутствует растительность;
- г) темный цвет воды в реке;
- д) плавный поворот русла реки;
- е) широкие прямые участки русла рек с очень пологими берегами?

**XXI.** Чтобы правильно преодолеть реку, следует:

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| а) выбрать удобное место;  | б) использовать надувные матрасы и камеры; |
| в) переходить реку в брод; | г) преодолевать реку вплавь                |

**XXII.** При преодолении болот необходимо:

- а) идти друг за другом держась за руки;
- б) вооружиться шестом
- в) сделать настил из жердей;
- г) идти осторожно, но широким шагом;
- д) идти, наступая на кочки или корневища кустов.

### **Задание 2**

**1.** Что нужно делать, если во время движения по маршруту вы отстали от группы? Разместите указанные действия в необходимой последовательности:

- а) искать следы своих товарищей;
- б) ждать, когда за вами вернутся;
- в) не сходить с тропинки, лыжни;
- г) остановиться на развилке тропы;
- д) построить временное жилище;
- е) развести костер.

**2.** Что необходимо предпринять, если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы? Укажите, в какой очередности вы будете выполнять действия:

- а) прислушаться к звукам;
- б) определить, сколько времени вы двигались;
- в) остановиться, оценить ситуацию;
- г) найти возвышенное место, оглядеться;
- д) вспомнить свой путь;
- е) искать тропу или дорогу, ручей, реку;
- ж) осмотреться, искать затесы или маркировку туристских маршрутов на деревьях;
- з) выйти на тропу, дорогу, к ручью или реке и определить направление выхода.

**3.** При прохождении туристского маршрута в лесу ваша группа попала в экстремальную ситуацию. Руководитель группы принял решение ожидать помощь на месте. Что необходимо предпринять в этом случае? Определите очередность действий:

- а) если есть в группе пострадавшие, ослабленные, больные, немедленно оказать им помощь;
- б) подавать аварийные сигналы поисковым группам;

- в) при отсутствии запаса продуктов питания организовать поиск ближайшего населенного пункта;
- г) организовать поиск топлива для разведения костра;
- д) организовать приготовление пищи;
- е) организовать сооружение временного жилища.

**4.** Как правильно разводить костер? Разместите действия в правильном порядке:

- а) положить на почву растопку;
- б) на растопку положить ветки;
- в) поджечь костер спичками;
- г) приготовить растопку и дрова;
- д) сверху веток положить поленья, дрова;
- е) соблюдать правила пожарной безопасности.

### **Диагностический тест «Оказание первой помощи»**

#### **Задание 1**

**1.** Укажите, какие из нижеперечисленных веществ относятся к дезинфицирующим средствам:

- а) синтомициновая эмульсия;
- б) перекись водорода;
- в) настойка йода;
- г) мазь на основе змеиного яда;
- д) борная кислота;
- е) бриллиантовая зелень.

**2.** Перечислите, для чего применяется бриллиантовая зелень:

- а) для обработки ссадин и царапин;
- б) для растирания;
- в) при аллергических заболеваниях.

**3.** Смещение костей относительно друг друга в области сустава это:

- а) перелом;
- б) сдавление;
- в) вывих.

**4.** Какие состояния организма человека не являются признаками вывиха:

- а) высокая температура;
- б) нервное возбуждение;
- в) изменение формы сустава;
- г) боль в суставе;
- д) вынужденное (необычное) положение конечности;
- е) изменение длины конечности;
- ж) невозможность движения в суставе.

**5.** Полное или частичное нарушение целостности костей в результате удара, сжатия, сдавливания или другого воздействия это:

- а) вывих;      б) перелом;      в) ушиб;      г) сдавление.

**6.** Основным материалом, которым пользуются при перевязке, это:

- а) лейкопластырь;      б) трубчатые бинты;      в) марлевые (плоские) бинты.

**7.** Бинт, обладающий способностью растягиваться, что дает возможность плотно фиксировать поврежденную часть тела без излишнего сдавливания, это:

- а) марлевый плоский бинт;      б) индивидуальный перевязочный пакет;  
в) трубчатый (сетчатый) бинт;      г) эластичный бинт.

**10.** Каких бинтовых повязок на различные участки тела не существует:

- а) косыночные повязки;      б) пращевидные повязки;  
в) обезболивающие;      г) крестообразные, «восьмерка»;  
д) колосовидные;      е) спиральные.

**11.** Переломы возникают при резких движениях, ударах, падениях с высоты. Они могут быть:

- а) закрытыми;      б) внутренними;      в) открытыми;      г) наружными.

**12.** Переломы, при которых имеется рана на месте перелома и область перелома сообщается с внешней средой, это:

- а) закрытые переломы;      б) единичные переломы;  
в) множественные      г) открытые переломы.

**13.** Переломы, при которых отсутствует рана в месте перелома, это:

- а) закрытые переломы;      б) внутренние переломы;  
в) наружные переломы;      г) открытые переломы.

**14.** При травмах кисти накладывается:

- а) сходящаяся и расходящаяся повязка;      б) колосовидная повязка;  
в) крестообразная повязка или «восьмерка».

**15.** При растяжении связок и заболевании вен лучше всего применять:

а) эластичный бинт;                      б) марлевый (плоский) бинт;      в) индивидуальный перевязочный пакет.

**16.** Из приведенных ниже действий выберите те, которые запрещается делать при оказании первой медицинской помощи при переломах:

- а) проводить иммобилизацию поврежденных конечностей;
- б) вставлять на место обломки костей и вправлять на место вышедшую наружу кость;
- в) устранять искривление конечности;
- г) останавливать кровотечение.

**17.** Оказывая первую медицинскую помощь пострадавшему при закрытом переломе, обязательно ли надо снимать с него одежду:

- а) обязательно;
- б) желательно;
- в) одежду снимать не надо.

**18.** Можно ли накладывать жесткую шину прямо на тело пострадавшего при иммобилизации:

- а) нельзя, сначала под шину надо положить мягкую подкладку (вату, полотенце и т.д.);
- б) можно, но при этом шину закрепляют так, чтобы между ней и телом было небольшое воздушное пространство;
- в) можно только на верхние конечности.

**19.** В нижеприведенном тесте определите правильные действия при промывании желудка:

- а) дать выпить пострадавшему не менее двух глотков холодной воды из-под крана;
- б) дать выпить пострадавшему не менее двух стаканов кипяченой воды со слабым раствором пищевой соды или марганцовки;
- в) надавливая на область живота, вызвать рвоту;
- г) вызвать рвоту, надавливая пальцами на корень языка.

**20.** Внезапно возникающая кратковременная потеря сознания, это:

- а) шок;
- б) обморок;
- в) мигрень.

**21.** Повреждение тканей, возникающее при повышении их температуры свыше 50°, это:

- а) ожог;
- б) тепловой удар;
- в) солнечный удар.

## Задание 2

1. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при ушибах: а) на место ушиба наложить тугую повязку; б) обеспечить покой пострадавшему; в) на место ушиба наложить холод; г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

2. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при вывихах:

а) дать пострадавшему обезболивающее; б) обеспечить покой поврежденной конечности; в) доставить пострадавшего в медицинское учреждение; г) сделать тугую повязку на поврежденную конечность.

3. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при открытом переломе: а) дать обезболивающее средство; б) остановить кровотечение; в) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения; г) на рану в области перелома наложить стерильную повязку; д) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

4. Из предложенных вариантов оказания первой медицинской помощи при пищевом отравлении выберите правильные и определите их последовательность: а) измерить пострадавшему температуру; б) дать пострадавшему обезболивающие средства; в) дать пострадавшему выпить горячего чая; г) промыть пострадавшему желудок; д) на область желудка положить грелку; е) направить пострадавшего в лечебное учреждение.

5. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при обмороке: а) обрызгать лицо холодной водой; б) уложить пострадавшего в полусидящее положение с запрокинутой назад головой; в) расстегнуть пострадавшему воротник и дать доступ свежему воздуху.

Ответы на проверочный тест.

Задание 1: 1 — в, д; 2 — б, д; 3 — б; 4 — " 5 — г, :-: 6 — в; 7 — б, в, д, ж; 8 — в; 9 — б, е, ж, и; 10 — а, в, д, ж, з; 11 — г; 12 — а, г; 13 — б, г, ж, и 14 — б, д, е; 15 — б, в, г; 16 — б, г 17 - с я в 18 — а, в, г, е; 19 — б; 20 — а б; 21 — а, в- б, в, д.

Задание 2: 1 — з. а. г, б, д, е; 2 — в, д, б, а, ж, г, е, з; 3 — а. е. г. д. в, б; 4 — г, а, б, д, в, е.

Ответы на проверочный тест по медицине

Задание 1: 1 — б, в, е.; 2 — а; 3 — б; 4 — а; 5 — в; 6 — а, б; 7 — б; 8 — б; 9 — г; 10 — в; 11 — б, г; 12 — г; 13 — а; 14 — в; 15 — а; 16 — б, в; 17 — в; 18 — а; 19 — б, в; 20 — б; 21 — б; 22 — б.

Задание 2: 1 — б, в, а, г; 2 — а, г, б, в; 3 — б, а, г, в, д; 4 — г, в, е; 5 — б, в, а.





