

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Маркеловская основная общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДАЮ: Директор МКОУ «Маркеловская ООШ»

Ю.А. Сычева

Приказ № 100/Д от 02.09.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«По лесным тропинкам!»

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Черных Сергей Григорьевич,
педагог дополнительного образования

д. Маркелово, 2024 г.

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «По лесным тропинкам» (далее Программа) имеет туристско-краеведческую направленность.

Наш век – век технического прогресса, развития высочайших технологий и как следствие этому идёт резкое ухудшение экологической среды, остро встаёт вопрос оздоровления населения страны. Большинство детей сейчас рождаются со всевозможными болезнями и отклонениями в развитии организма. Многие лекарственные препараты малоэффективны. Поэтому, возрастает роль спорта и физических упражнений.

Актуальность Программы

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребёнка.

Туристско-краеведческая форма работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья учащихся через дозированные физические нагрузки, знакомство воочию с красивейшими ландшафтами родного края, непосредственный контакт с природой.

Отличительные особенности Программы

Туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно-развивающий характер.

Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – это прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет потребности детей. В походе дети раскрываются совсем с другой стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен и для педагога, так как позволяет глубже понять натуру каждого из учащихся и найти подход к нему. Он способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений как между педагогом и учащимися, так и между учащимися в целом. Несколько дней, проведённых на природе, дают детям в сфере общения больше, чем год, проведённый в стенах школы.

Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 10-15 лет.

Объем, сроки реализации и режим занятий

Объем программы: 36 часов.

Сроки реализации: 1 год (36 недель).

Режим занятий: 1 раз в неделю продолжительностью 1 час.

Формы организации образовательного процесса

Основной формой занятий – индивидуальная и групповая работа.

Виды занятий:

- теоретические занятия (беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций на тему туризма, чтение карт, доклады на разнообразные темы);
- практические занятия в помещении и на местности;
- наблюдения;
- соревнования;
- физические упражнения, тактическая и техническая подготовка;
- походы.

Цель: совершенствование интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития учащихся посредством туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

- расширение кругозора учащихся, вовлечением в изучение мира с помощью личного знакомства с ним в туристских походах и путешествиях, привить исследовательские навыки, навыки наблюдения и описания, общения и взаимопомощи;

- развитие личной и социальной активности учащихся, научить взаимопомощи и ответственности за других, навыкам самообслуживания без присутствия родителей;
- формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, знании своих физических возможностей, гигиенические навыки вне цивилизации.

Уровень освоения программы базовый.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Раздел 1.Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности.					
1.1.	Правила поведения туристов.	1	1	-	Лекция	
1.2	Туристические должности в группе.	1	1	-	Лекция	
2.	Раздел 2. Туристско-бытовые навыки.					
2.1.	Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	2	1	1	Лекция	
2.3	Организация туристического быта. Питание в туристическом походе.	2	1	1	Лекция	
2.5	Подготовка к походу. Правила передвижения в походе, преодоление препятствий.	2	1	1	Лекция	Тест.
3	Раздел 3.Основы топографии. Ориентирование					
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте. Компас. Работа с компасом. Условные топографические знаки. Измерение расстояний. Ориентирование по горизонту, азимут. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.	3	2	1	Лекция	
4	Раздел 4. Поход выходного дня.					
4.1	Подготовка к походу выходного дня.	1	1	0	Лекция	
4.2	Поход выходного дня.	6	-	6		Туристический поход.
5	Раздел 5. Первая помощь					
5.1	Личная гигиена. Групповая и личная аптечка. Первая помощь.	2	1	1	Лекция	
6.	Раздел 6. Технические приемы преодоления различных препятствий.					
6.1	Преодоление подъемов и спусков различными способами.	2	1	1	Лекция	
6.3	Извлечение пострадавшего из под завала. Переправа по бревну через сухой овраг.	2	1	1	Лекция	
7.	Раздел 7.Зимний поход выходного дня					
7.1	Подготовка к походу	2	1	1		

	выходного дня.					
7.2	Поход выходного дня.	6		6		Туристический поход.
8	Раздел 8. Общая физическая подготовка.					
	Общая физическая подготовка.	4	1	3		
Итого часов:		36	13	23		

Содержание программы

1. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности.

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Правила поведения на занятиях и во время походов выходного дня. Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

2. Туристско-бытовые навыки.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

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

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности

3. Основы топографии. Ориентирование

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.). Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

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

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

4. Поход выходного дня.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

5. Первая помощь.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха в занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

6. Технические приемы преодоления различных препятствий.

Способы преодоления естественных препятствий(спуск, подъем, переправа через овраг) с помощью специального снаряжения.

7. Зимний поход выходного дня

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

8. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

Планируемые результаты

Учащиеся после прохождения Программы должны:

знать:

- основы туристской подготовки;
- технику безопасности при проведении туристских походов, занятий;
- топографию и ориентирование;
- основы гигиены и первая доврачебная помощь.

уметь:

- читать туристические и маршрутные карты;
- ориентироваться на местности по карте и компасу, а также по природным приметам;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены во время туристских походов и экскурсий;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- разводить костры и организовывать биваки;
- преодолевать естественные препятствия: склоны, подъемы, заболоченные места.

Рабочая программа воспитания

В процессе туристической деятельности усиливается эмоциональное восприятие «малой» Родины», ярких патриотических впечатлений, удовлетворяющих естественную человеческую потребность в чувстве

любви к окружающему миру и людям, а также приобщение учащихся к деятельности, направленной на познание и преобразование своего края, и совершенствование себя как его патриота (т.е. становление субъектного опыта патриотической деятельности).

Патриотическое воспитание учащихся в туристической деятельности реализуется в ходе создания педагогических условий, ориентированных на:

- развитие эмоционально-ценностной сферы как фактора становления общественных смыслов жизни учащихся;
- организацию познавательного процесса, направленного на изучение культурно-исторических и социально-политических традиций и перспектив развития государства.
- приобщение учащихся к общественно-полезной и спортивно-туристской деятельности, нацеленной на воспитание готовности к сознательному служению своему отечеству.

Календарный учебный график

Год обучения: с 1 сентября 2024 года по 27 мая 2025 года			
Месяц обучения	Недели обучения	Количество недель	Количество часов
Сентябрь	02.09.-06.09.2024	1	1
Сентябрь	09.09.-13.09.2024	2	1
Сентябрь	16.09.-20.09.2024	3	1
Сентябрь	23.09.-27.09.2024	4	1
Октябрь	30.09.-04.10.2024	5	1
Октябрь	07.10.-11.10.2024	6	1
Октябрь	14.10.-18.10.2024	7	1
Октябрь	21.10.-25.10.2024	8	1
Ноябрь	05.11.-08.11.2024	9	1
Ноябрь	11.11.-15.11.2024	10	1
Ноябрь	18.11.-22.11.2024	11	1
Ноябрь	25.11.-29.11.2024	12	1
Декабрь	02.12.-06.12.2024	13	1
Декабрь	09.12.-13.12.2024	14	1
Декабрь	16.12.-20.12.2024	15	1
Декабрь	23.12.-28.12.2024	16	1
Январь	09.01.-10.01.2024	17	1
Январь	13.01.-17.01.2025	18	1
Январь	20.01.-24.01.2025	19	1
Январь	27.01.-31.01.2025	20	1
Февраль	03.02.-07.02.2025	21	1

Февраль	10.02.-14.02.2025	22	1
Февраль	17.02.-21.02.2025	23	1
Февраль	24.02.-28.02.2025	24	1
Март	03.03.-07.03.2025	25	1
Март	10.03.-14.03.2025	26	1
Март	17.03.-21.03.2025	27	1
Март-Апрель	31.03.-04.04.2025	28	1
Апрель	07.04.-11.04.2025	29	1
Апрель	14.04.-18.04.2025	30	1
Апрель	21.04.-25.04.2025	31	1
Апрель	28.04.-30.04.2025	32	1
Май	05.05.-07.05.2025	33	1
Май	12.05.-16.05.2025	34	1
Май	19.05.-23.05.2025	35	1
Май	26.05.-27.05.2025	36	1
ИТОГО:		36	36

Условия реализации программы

Для реализации данной Программы необходимо наличие палаток, компасов, спальных мешков, рюкзаков, карабинов, верёвок, страховочных систем, жумаров, ковриков, касок, кострового оборудования, аптечки, компьютера, проектора, экрана.

Наполняемость группы от 12 до 15 учащихся.

Формы аттестации/контроля

Проверка полученных знаний и умений, а также уровень усвоения программного материала осуществляется по результативности участия учащимися в районных, республиканских соревнованиях по туризму в 2024-2025 учебном году.

№ п/п	Наименование мероприятий
1	Районные соревнования «Школа безопасности» в летних условиях по следующим видам: - командно-силовые упражнения - ориентирование по выбору на местности - поисково-спасательные работы - маршрут выживания
2	Районные соревнования «Гонка патрулей»
3	Республиканские соревнования по спортивному ориентированию
4	Районные соревнования «Школа безопасности» в зимних условиях по следующим видам: - маршрут выживания - гонка патрулей - ориентирование на лыжах
5	Республиканские соревнования «Школа безопасности» в зимних условиях по следующим видам: - визитка команд

	- конкурс знатоков ОБЖ - конкурс патриотической песни - конкурс плакатов - командно-силовые упражнения - поисково-спасательные работы - маршрут выживания - туристическая эстафета
6	Республиканские соревнования «Юный спасатель»
	Республиканские соревнования «Школа безопасности» в летних условиях - визитка -Конкурс плакатов. - Конкурс знатоков ОБЖ. - Пожарная эстафета. - Ориентирование на местности. - Поисково-спасательные работы. -Маршрут выживания.

Оценочные материалы

Оценочные материалы оформлены в приложение 1.

Методическое обеспечение программы

Для реализации данной Программы необходимы методические материалы: наличие топографических карт, материалов по темам, пособий, информационно-образовательных ресурсов, презентаций, видеофильмов.

Список литературы

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
3. Большой энциклопедический словарь. — М., 1997.
4. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.
5. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
6. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
7. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
8. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. — М., 2007.
9. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. — М., 2000.

Приложение 1

Раздел 2. Туристско-бытовые навыки

Тест.

1.Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?

- 1.фонарь
2. топор

3. компас
2. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:
 1. Осину
 2. Сосну
 3. Дуб
3. Как вы считаете, какое требование из ниже перечисленных является главным при выборе места организации бивака?
 1. наличие дров
 2. комфортность
 3. безопасность
 4. наличие воды .
4. Воду из ручья можно (нельзя) пить, если она:
 1. прозрачная;
 2. мутная;
 3. на поверхности - пена;
 4. на поверхности - мусор (хвоя, ветки)
5. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:
 1. стоять на той же стороне, что и ветки;
 2. стоять на другой стороне от веток;
 3. дерево между ног.

Раздел 3. Основы топографии. Ориентирование

Тест.

1. *Ориентирование- это?*

1. процесс определения своего место положения
2. процесс определения место положения какого-либо предмета
3. прогнозирование
4. верны все

2. *Окрашенный конец стрелки куда всегда должен показывать?*

1. на юг
2. на север
3. туда где встает Солнце

3. *Какой масштаб у крупномасштабных карт?*

1. от 1: 10 000 до 1:200 000
2. 1:200 000 до 1: 1 000 000
3. 1: 1 000 000.

4. *Основой ориентирования в походе является?*

1. карта
2. компас
3. линии горизонта
4. все варианты верны

5. *Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает....*

1. на север
2. юг
3. запад

Раздел 5. Первая помощь

Тест.

1. При какой травме пострадавшего транспортируют в полусидячем положении?

1. проникающее ранение брюшной полости
2. перелом костей таза
3. перелом позвоночника
4. перелом ключицы.

2. Какова первая медицинская помощь в случае вывиха конечности?

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

3. Каковы основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени?

1. Наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их.
2. Наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы.

4. Признаками пищевого отравления являются:

1. рвота;
2. понос;
3. высокая температура;
4. боли в животе.

Найдите ошибку.

5. Максимальное время наложения жгута летом не более:

1. 120 минут;
2. 90 минут;
3. 60 минут;
4. 30 минут.

6. При ожоге необходимо:

1. Убрать с поверхности тела горячий предмет не разрезая ножницами одежды, залить обожженную поверхность маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
2. Убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, поврежденную поверхность смазать йодом, а затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
3. Убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, на поврежденную поверхность на 5—10 минут наложить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожженную поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение