

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Маркеловская основная общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Маркеловская ООШ» Ю.А. Сычева  
Приказ № 78-ОД от 31.08.2023г.



**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, 2023 год

## **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 2023 года по 31 мая 2024 года			
Месяц обучения	Недели обучения	Количество недель	Количество часов
Сентябрь	04.09.-09.09.2023	1	1
Сентябрь	11.09.-16.09.2023	2	1
Сентябрь	18.09.-23.09.2023	3	1
Сентябрь	25.09.-30.09.2023	4	1
Октябрь	02.10.-07.10.2023	5	1
Октябрь	09.10.-14.09.2023	6	1
Октябрь	16.10.-21.10.2023	7	1
Октябрь	23.10.-28.10.2023	8	1
Октябрь-ноябрь	30.10.-04.11.2023	9	1
Ноябрь	06.11.-11.11.2023	10	1
Ноябрь	13.11.-18.11.2023	11	1
Ноябрь	20.11.-25.11.2023	12	1
Ноябрь-декабрь	27.11.-02.12.2023	13	1
Декабрь	04.12.-09.12.2023	14	1
Декабрь	11.12.-16.12.2023	15	1
Декабрь	18.12.-23.12.2023	16	1
Декабрь	25.12.-30.12.2023	17	1
Январь	08.01.-13.01.2024	18	1
Январь	15.01.-20.01.2024	19	1
Январь	22.01.-27.01.2024	20	1
Январь-февраль	29.01.-03.02.2024	21	1
Февраль	05.02.-10.02.2024	22	1
Февраль	12.02.-17.02.2024	23	1
Февраль	19.02.-24.02.2024	24	1
Февраль	26.02.-02.03.2024	25	1
Март	04.03.-09.03.2024	26	1
Март	11.03.-16.03.2024	27	1
Март	18.03.-23.03.2024	28	1
Март	25.03.-30.03.2024	29	1
Апрель	01.04.-06.04.2024	30	1
Апрель	08.04.-13.04.2024	31	1
Апрель	15.04.-20.04.2024	32	1



Апрель	22.04.-27.04.2024	33	1
Апрель-май	29.04.-08.05.2024	34	1
Май	13.05.-18.05.2024	35	1
Май	20.05.-25.05.2024	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 8 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 2023-2024 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 варианта 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