

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»
ГОРОДА КАНАШ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Принята
Протокол педагогического Совета
МАОУ «СОШ №9» города Канаш ЧР
№17 от 06.07.2023г.

Утверждена
Приказом МАОУ «СОШ №9» города
Канаш Чувашской Республики
№ 70-о от 28.07.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивный туризм»**

Возраст: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Козлов Сергей Николаевич,
учитель ОБЖ

г. Канаш
2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	5
3. Содержание изучаемого курса	5
4. Методическое обеспечение	8
5. Мониторинг образовательных результатов	8
6. Список информационных ресурсов	9
7. Приложение	10

1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно – спортивная. Дополнительная образовательная программа является прикладной, носит практико-ориентировочный характер и направлена на формирование у воспитанников военно-патриотического долга, через подготовку к основам военной службы.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке (автор Суховольский С.Е.): комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Актуальность программы связана с активным развитием и ростом популяризации детско-юношеского спорта и туризма, необходимостью создания стройной системы на овладение занимающимися основами техники и тактики прохождения технических этапов, достаточного высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Педагогическая целесообразность в представленной программе выделена пятью содержательными линиями, которые реализуют концентрический принцип изучения, дают возможность постепенно углублять и расширять программный материал: «Основы туристской подготовки», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Организация туристского быта», «Медицинская подготовка», «Топография и ориентирование».

Цель программы - содействие физическому, интеллектуальному, нравственному развитию личности ребенка средствами спортивного туризма с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа «Спортивный туризм» направлена **на достижение следующих задач:**

Образовательные:

- дать детям понятие о туризме и элементах ориентирования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

Развивающие:

- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

Воспитывающие:

- овладение навыками общения и взаимодействия в группе, формирование коммуникативной культуры личности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Отличительная особенность данной дополнительной программы от существующих образовательных программ в том, что на занятиях создана структура деятельности, создающая условия для творческого развития воспитанников на различных возрастных этапах и предусматривающая их дифференциацию по степени одаренности. Основные дидактические принципы программы: доступность и наглядность,

последовательность и систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей. Например, воспитанники выполняют практические задания оттачивая свое мастерство, исправляя ошибки. Обучаясь по программе, воспитанники проходят путь от простого к сложному, с учетом возврата к пройденному материалу на новом, более сложном творческом уровне.

Программа основывается на доступности материала и построена по принципу «от простого к сложному». Тематика занятий разнообразна, что способствует творческому развитию ребенка, фантазии, самореализации. Основная задача кружка заключается в развитии интереса к систематическим занятиям «Спортивный туризм», а также пропаганде здорового образа жизни.

Возраст детей участвующих в реализации данной программы 10-17 лет. В группе занимаются от 9 до 15 человек.

Срок реализации дополнительной образовательной программы рассчитан на 1 год обучения.

Режим занятий. Расписание строится из расчета 4 занятий в неделю. Программа состоит из теоретического и практического курсов с общим количеством 144 часа

Формы занятий.

Одно из главных условий успеха обучения воспитанников и развития их творчества - это индивидуальный подход к каждому ребенку. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма. Результаты коллективного труда обучающихся находят отражение в итогах городских соревнований по спортивному туризму.

Методы. Для качественного развития практической деятельности программой предусмотрено:

- система постоянно усложняющихся заданий с разными вариантами сложности. Это обеспечивает овладение приемами практической всеми воспитанниками;
 - в каждом задании предусматривается исполнительский и творческий компонент;
 - создание увлекательной, но не развлекательной атмосферы занятий. Наряду с элементами творчества необходимы трудовые усилия;
 - создание ситуации успеха, чувства удовлетворения от процесса деятельности;
 - объекты практических навыков имеют значимость для них самих и для общества.
- игровой момент (для заинтересованности);
- физическая минутка с активным движением детей;
- индивидуальный подход;
- итог занятия (оценка результатов, коллективное обсуждение, похвала).

Применяются такие методы, как беседы, объяснения, ситуационные задачи, соревнования, практическая работа, игры, конкурсы, а также групповые, комбинированные, чисто практические занятия.

Межпредметные связи с другими образовательными областями:

Занимаясь спортивным туризмом, воспитанники пользуются знаниями, полученными на уроках физической культуры, биологии, истории, физики, астрономии, ОБЖ.

Основные направления программы: Программа «Спортивный туризм» включает в себя пять разделов:

1. «Основы туристской подготовки»
2. «Личное и групповое туристское снаряжение»
1. «Организация туристского быта»
2. «Медицинская подготовка»
3. «Топография и ориентирование»

Ожидаемые результаты обучения представлены в данном разделе и содержат три компонента: *знать/понимать* – перечень необходимых для усвоения каждым

воспитанником знаний; **уметь** – владение конкретными умениями и навыками; выделена также группа умений, которыми ученик может пользоваться в своей деятельности – **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.**

Знать:

Основы туристической подготовки, технику безопасности при проведении туристических походов, занятий, соревнований, топографию и способы ориентирования, историю родного края и его особенности, памятники истории, музеи края, основы гигиены и основные приемы оказания первой доврачебной помощи, предупреждение спортивных травм, правила проведения соревнований по спортивному туризму.

Уметь:

Выбирать место для бивуака, привала, устанавливать палатку, разводить костер, читать и изображать топографические знаки, ориентироваться по карте и компасу, измерять расстояние на карте и на местности, определять ориентиры движения, собирать краеведческий материал, выполнять краеведческие задания на маршруте, изучать интересные места родного края, подбирать состав медицинской аптечки для похода, оказывать доврачебную помощь.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пресс-центр»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Место проведения	Режим занятия в неделю
1 год	01.09.2023	31.05.2024	36	144	спортзал	4 раза в неделю

2. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика
Спортивный туризм		144	57	87
1	Тема №1 «Основы туристской подготовки»	28	20	8
2	Тема № 2 «Личное и групповое туристское снаряжение»	30	2	28
3	Тема №3 «Организация туристского быта»	20	10	10
4	Тема № 4 «Медицинская подготовка»	30	15	15
5	Тема № 5 «Топография и ориентирование»	36	10	26

3.Содержание учебного курса

Тема №1 «Основы туристской подготовки» (28ч.)

Вводное занятие. Виды туризма, ТБ в походе и на занятиях по ТПТ. Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии ребенка. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности. Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнем; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением.

Тема № 2 «Личное и групповое туристское снаряжение» (30ч.)

Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Понятие о групповом снаряжении и требования к нему. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: костровое, рукавицы, ножи, половник и др.

Тема №3 «Организация туристского быта» (20ч.)

Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к биваку. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Правила установки палаток и размещение в них вещей. Назначение тентов. Правила поведения в палатке. Защита от насекомых в палатке. Типы костров, правила их разведения. Правила работы с топором, пилой, правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Правила ухода за одеждой и обувью в походе. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания. Организация работы по разворачиванию и сворачиванию лагеря: выбор места для палаток, костра, определение места забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Разворачивание и сворачивание лагеря. Разведение костра.

Тема № 4 «Медицинская подготовка» (30ч.)

Понятие о ранениях. Классификация ран и их характеристики. Виды кровотечений, их характеристика. Понятие о травме, первая медицинская помощь при травмах. ПМП при переломах (открытый, закрытый). Оказание само и взаимопомощи при проведении походов. Остановка кровотечения. Наложение жгута и различных повязок. Транспортировка пострадавшего различными способами. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких.

Тема № 5 «Топография и ориентирование» (36ч.)

Топографические знаки. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способы определения точек стояния на карте. Движение по легенде. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение расстояний с помощью шагов, по времени, глазомерный способ измерения расстояния. Измерение среднего шага, построение графиков перевода пар шагов в метры для различных условий ходьбы. Упражнения на измерение отрезков различной длины. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

3.1. Тематическое планирование «Спортивный туризм»

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1	Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и	4

	прикладных навыков.	
2	Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.	4
3	Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнем; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила общения с местными жителями	3
4	Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий.	3
5	Использование страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий.	6
6	Навыки вязания и использования простейших узлов: прямой, проводник, восьмерка, двойной проводник, стремя, схватывающий, встречный, булинь. Отработка приемов вязания простейших узлов.	3
7	Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему	7
8	Типы рюкзаков, спальных мешков, туристских ковриков. Одежда и обувь для летних и зимних походов	7
9	Правила укладки рюкзака. Подготовка личного снаряжения к походу.	7
10	Понятие о групповом снаряжении и требования к нему.	6
11	Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: костровое, рукавицы, ножи, половник и др.	5
12	Типы палаток и их назначение. Работа со снаряжением, уход за ним и его ремонт.	5
13	Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к биваку. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий	4
14	Правила установки палаток и размещение в них вещей. Назначение тентов. Правила поведения в палатке. Защита от насекомых в палатке.	3
15	Типы костров, правила их разведения.	5
16	Правила работы с топором, пилой, правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Правила ухода за одеждой и обувью в походе. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания.	4
17	Организация работы по развешиванию и сворачиванию лагеря: выбор места для палаток, костра, определение места забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.	2
18	Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов	5
19	Сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание водой, воздухом и солнцем. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных	4

	напитков на здоровье человека.	
20	Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Личная аптечка и индивидуальные средства	4
21	Назначение медпрепаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов.	2
22	Основные лекарственные растения, используемые в походе. Применение лекарственных растений. Правила заготовки лекарственных растений. Сбор и составление гербария лекарственных растений	4
23	Назначение компаса. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом.	4
24	Понятие ориентира. Понятие азимута. Азимут истинный и магнитный. Правила определения азимута и движение по известному азимуту. Использование GPS	7
25	Отработка действий по работе с компасом. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков	5
26	Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная Звезда, ее нахождение.	3
27	Определение азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в различное время дня.	3
28	Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматштабные площадные (заплощадные) и контурные знаки.	4
29	Измерение расстояний с помощью шагов, по времени, глазомерный способ измерения расстояния. Измерение среднего шага, построение графиков перевода пар шагов в метры для различных условий ходьбы.	4
30	Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель.	3
31	Определение места своего стояния с помощью ориентиров, отыскания на карте сходных ситуаций.	3
32	Практическое прохождение мини-маршрута, движение по легенде.	2
33	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.	1
34	Отличие спортивной карты от топографической.	1
35	Способы измерения расстояний на местности.	1
	Итого	144

4. Методическое обеспечение

Организация рабочего места. Просторное, светлое помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям, с достаточным и вечерним освещением. Учебное оборудование должно включать туристское снаряжение, медицинское оборудование.

5. Мониторинг образовательных результатов

Контроль результатов обучения осуществляется через использование следующих видов оценки и контроля ЗУН: входящий, текущий, тематический, итоговый. При этом используются различные формы оценки и контроля ЗУН: самостоятельная работа (с.р.), тест, городские соревнования школьников по туризму.

Основными формами контроля уровня достижений воспитанников секции являются:

- соревнования;
- ситуационная задача;
- практическая работа;
- тестирование;
- анализ ситуаций.

6.Список информационных ресурсов

Литература для учителя:

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.
10. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб.для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ.ред. А.Т.Смирнова. — 6-е изд. — М., 2006.
11. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
12. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

Литература для ученика:

13. Истомин П.И. «Маршруты Среднего Урала».* — М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1971. 104 с., ил. Максимов Л. «Спортивный горный туризм».* — М., 2011. 708 с., ил. , 305 x 215 мм. Расторгуев М. «Альпинистские узлы»*. — М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2007. 32 с. Ф-т 145 x 205 мм. Алексеев А. «Спортивный туризм в СССР и России».* — М.: «ООО САМ Полиграфист», 2015. 468 с., илл. Ф-т 145 x 210 мм. Ильин А. А. «Книга, которая спасет вам жизнь»*. — М.: «Эксмо», 2014. 480 с., ил. Ф-т 205 x 265 мм.

Дополнительная литература:

1. В.Г. Бубнов, В.А. Бубнова «Основы медицинских знаний», М., «Астрель», 2005г.
2. В.В. Шаховец «Первая помощь в экстремальных ситуациях. Т.1», «М», 2000 г
3. В.В. Шаховец «Первая помощь в экстремальных ситуациях. Т.2», «М», 2000 г

БИЛЕТ № 1

- 1. Какая первая медицинская помощь при открытом переломе?**
 1. Концы сломанных костей совместить.
 2. Убрать осколки костей и наложить на рану пузырь со льдом.
 3. Наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности и дать покой больному.
- 2. Первая медицинская помощь при обморожении?**
 1. Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом.
 2. Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье.
 3. Сделать легкий массаж, растереть пораженное место одеколоном.
- 3. 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. Какой материал может быть использован в качестве шины?**
 1. Ткань.
 2. Бинт, вата.
 3. Кусок доски.
- 5. Что необходимо сделать для освобождения дыхательных путей пострадавшего!**
 1. Поднять повыше голову.
 2. Подложить под плечи что-нибудь и максимально запрокинуть голову и очистить ротовую полость.
 3. Открыть рот пострадавшему.
- 6. Как правильно надеть на пострадавшего рубашку, пиджак при ранении руки?**
 1. Одежду надевают сначала на больную руку, а затем на здоровую.
 2. Одежду надевают на обе руки одновременно.
 3. Одежду надевают сначала на здоровую, а затем на больную руку.
- 7. Какие приемы первой медицинской помощи применяются при внутреннем кровоизлиянии или подозрении на него?**
 1. Наложить на поврежденную поверхность грелку со льдом или прохладную повязку, обеспечить покой.
 2. Дать холодной воды.
 3. Дать горячего чая.
- 8. Какой препарат используется при болях в сердце.**
 1. Нитросорбид № 1.
 2. Ношпа.
 3. Анальгин.
- 9. Средства, применяемые при стрессовых реакциях.**
 1. Анальгин.
 2. Экстракт валерианы.
 3. Валидол.
- 10. Предназначение устройства «Рот-Устройство – Рот».**
 1. Снятие болей в сердце.
 2. При стрессовых реакциях.
 3. Для сердечно-лёгочной реанимации при клинической смерти.

БИЛЕТ №2

1. Правильный способ остановки артериального кровотечения?

1. Наложение на рану давящей повязки.
2. Наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе.

2. Что необходимо сделать при потере сознания?

1. Искусственное дыхание.
2. Массаж сердца.
3. Освободить (санировать) дыхательные пути от инородных тел и рвотных масс.

3. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

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

4. Для каких целей используется перманганат калия (марганцовка), находящийся в медицинской аптечке в автомобиле?

1. Наружно в водных растворах для полоскания рта, горла.
2. Наружно в водных растворах для промывания ран.
3. В водных растворах для промывания желудка.
4. Для указанных в пп. 1 и 2 целей.
5. Для целей, указанных в пп. 1-3.

5. Какие признаки закрытого перелома костей конечностей?

1. Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности.
2. Конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей.
3. Синяки, ссадины на коже.

6. Какая повязка накладывается при повреждении затылка?

1. Крестообразная или пращевидная.
2. Спиральная.
3. Шапочка.

7. Как оказать первую помощь пострадавшему в дорожно-транспортном происшествии при сильном ушибе живота?

1. Уложить пострадавшего на спину, дать теплый чай и в этом положении транспортировать в ближайшее медицинское учреждение.
2. Провести противошоковые мероприятия, транспортировать в ближайшее медицинское учреждение в положении лежа на боку с согнутыми в коленях ногами.
3. Дать обезболивающие лекарства, уложить на живот и транспортировать в этом положении до ближайшего медицинского учреждения.

8. Для чего используется портативный гипотермический (охлаждающий) пакет – контейнер.

1. Остановка кровотечения.
2. Обезболивающее, противошоковое средства при травме (ушиб, перелом, вывих) ранении, шоке.
3. При отравлениях.

9. Какое средство применяется при обмороке (коллапсе).

1. Раствор йода спиртовой 5 %.
2. Раствор аммиака 10 % (нашатырный спирт).
3. Раствор бриллиантового зеленого 1 %.

10. Средство, используемое для остановки кровотечения.

1. Жгут.
2. Нитросорбид № 10.
3. Валидол.

БИЛЕТ №3

1. Как оказать первую помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела кислотой?

1. Промыть пораженное место 1-2%-ным раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку.
2. Промыть пораженный участок мыльным или 2%-ным раствором столовой соды, наложить асептическую повязку.
3. Промыть пораженный участок водой и смазать жирным кремом, наложить асептическую повязку.

2. Первая медицинская помощь при вывихе 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. В каком положении эвакуируется пострадавший в дорожно-транспортном происшествии с вывихом бедра?

1. В положении лежа.
2. В положении сидя.
3. Свободное положение.

4. Какая повязка накладывается при повреждении лба?

1. Шапочка или пращевидная.
2. Спиральная.
3. Шапочка.

5. В каком положении эвакуируется пострадавший в дорожно- транспортном происшествии с вывихом костей верхней конечности?

1. В положении сидя.
2. Свободное положение.
3. Свободное положение, при общей слабости – сидя или лежа.

6. 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.

7. Как оказать первую помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела щелочными растворами?

1. омыть пораженное место мыльным раствором или 2%-ным раствором столовой соды, наложить асептическую повязку.
2. обработать пораженное место 1-2% раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку.
3. Промыть пораженное место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой материи.

8. Средство, используемое для обработки и перевязки ран.

1. Валидол.
2. Вазелин.
3. Лейкопластырь медицинский бактерицидный.

9. Что входит в автомобильную аптечку.

1. Отвёртка.
2. Ножницы тупоконечные.
3. Пассатижи.

10. Какие средства применяются для дезинтоксикации при отравлениях.

1. Сенадексин.
2. Энтеродез или уголь активированный.

3. Раствор аммиака.

БИЛЕТ №4

1. Основные правила наложения транспортной шины при переломе бедренной кости в нижней трети?

1. Наложить одну шину от стопы до середины бедра.
2. Наложить две шины, одну от стопы до подмышечной впадины, другую – от стопы до паха.
3. Наложить две шины, от стопы до конца бедра.

2. Как оказать на месте происшествия первую помощь при простой и неглубокой ране?

1. Наложить стерильную повязку.
2. Промыть рану лекарствами.
3. Обработать края раны йодом и наложить стерильную повязку.

3. Как правильно надеть на пострадавшего рубашку, пиджак при ранении руки?

1. Одежду надевают сначала на больную руку, а затем на здоровую.
2. Одежду надевают на обе руки одновременно.
3. Одежду надевают сначала на здоровую, а затем на больную руку.

4. Какие признаки открытого перелома?

1. Сильная боль, припухлость мягких тканей, деформация конечности.
2. Сильная боль, деформация конечности, поврежден кожный покров, обильное кровотечение.
3. Синяки, ссадины на коже.

5. Какие приемы первой медицинской помощи применяются при внутреннем кровоизлиянии или подозрении на него?

1. Наложить на поврежденную поверхность грелку со льдом или прохладную повязку, обеспечить покой.
2. Дать холодной воды.
3. Дать горячего чая.

6. Как оказать первую помощь при переломе костей таза?

1. Придать пострадавшему полусидячее положение, наложить тугую повязку.
2. Уложить пострадавшего на ровную жесткую поверхность, согнуть и развести коленные суставы и подложить под них валик из одежды или другого заменяющего ее материала.
3. Уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, к местам повреждения приложить грелку или пузырь со льдом или холодной водой.

7. Назовите основные правила оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударах?

1. Как можно быстро перенести пострадавшего в тень, уложить на спину (голова должна быть ниже туловища), сделать растирание в области сердца.
2. Поместить пострадавшего в тень или в прохладное помещение, раздеть, уложить на спину, сделать холодные компрессы, положить под голову валик, обеспечить достаточный доступ свежего воздуха.
3. Усадить пострадавшего в тень, напоить холодным напитком, наложить холодный компресс на грудь.

8. Что входит в автомобильную аптечку.

1. Молоток.
2. Клещи.
3. Ножницы тупоконечные.

9. Обезволивающее, противовоспалительное и противошоковое средство при травме (ушиб, перелом, вывих), ранениях, шоке.

1. Глицин.
2. Анальгин.
3. Нитроглицерин.

10. Для чего используется портативный гипотермический (охлаждающий) пакет-контейнер.

1. Остановка кровотечения.

2. Обезволивающее, противошоковое средство при травме (ушиб, перелом, вывих), ранении, шоке.
3. При отравлениях.

БИЛЕТ №5

1. Назовите основные правила оказания первой помощи при сотрясении мозга.

1. Уложить пострадавшего на спину, подложить под голову валик и дать теплое питье.
2. Уложить пострадавшего на бок или спину со склоненной набок головой и транспортировать в этом положении в лечебное учреждение.
3. Положить пострадавшего на спину или в положении полулежа со склоненной набок головой.

2. Какая повязка накладывается на голеностопный сустав при его повреждении?

1. Спиралевидная.
2. Колосовидная.
3. Восьмиобразная.

3. Какое кровотечение считается наиболее опасным?

1. Капиллярное.
2. Венозное.
3. Артериальное.

4. Как наложить транспортную шину при переломе пальцев и кисти?

1. По ладонной поверхности предплечья от начала пальцев до локтевого сгиба.
2. С обеих сторон кисти и прибинтовать.
3. По ладонной стороне предплечья от начала пальцев до плечевого сустава.

5. Какая повязка накладывается при повреждении пальца?

1. Крестообразная.
2. Спиральная.
3. Працевидная.

6. В каком положении необходимо эвакуировать пострадавшего с вывихами костей в суставах верхних конечностей?

1. В положении сидя.
2. В положении лежа.
3. Свободное положение, при общей слабости – сидя или лежа.

7. Что надо предпринять для оказания первой помощи при поражении электрическим током?

1. Освободить пострадавшего от действия тока, если он в сознании, уложить в сухом и теплом месте, принять необходимые меры для облегчения дыхания, обеспечить доступ свежего воздуха, на обожженные участки наложить стерильную повязку. При отсутствии признаков жизни проводить искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
2. Освободить пострадавшего от действия тока, если он в сознании, дать обильное холодное питье, можно кофе. При потере сознания сделать искусственное дыхание.
3. Освободить пострадавшего от действия тока и срочно транспортировать в ближайшее медицинское учреждение.

8. Что входит в автомобильную аптечку.

1. Средства при болях в сердце.
2. Противокашлевые средства.
3. Средства от насморка.

9. Средство, используемое для остановки кровотечения, обработки ран.

1. Раствор йода спиртовой 5 %.
2. Нашатырный спирт.
3. Меновазин.

10. Предназначенные устройства «Рот-Устройство – Рот».

1. Для сердечно-лёгочной реанимации при клинической смерти.
2. Противошоковое средство.
3. Снятие болей в сердце.