

Управление образования города Калуги
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 44» города Калуги

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол №8 от «24» мая 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Основы туризма»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Уровень сложности: стартовый

Автор-составитель программы:
Гришин Павел Александрович,
Учитель ОБЖ

Калуга, 2024

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	«Основы туризма»
Автор-составитель программы, должность	ФИО, педагог ДО
Адрес реализации программы	Адрес ул. Льва Толстого, 51, микрорайон Турынино Тел. +7 (4842) 53-02-08, +7 (4842) 59-21-20, +7 (4842) 56-97-11
Вид программы	- по степени авторства - <i>модифицированная</i> , - по уровню сложности – <i>стартовая</i>
Направленность	<i>Физкультурно-спортивная</i>
Срок реализации, объём	<i>1 год, 144</i> часа
Возраст учащихся	От 10 до 17 лет
Название объединения	«Спортивный туризм»
Краткая аннотация	Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности: обучение туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказание первой медицинской помощи, знакомство с историей своего края участие в походах.

Оглавление

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	2
РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цель и задачи программы	7
1.3 Содержание программы	8
1.4 Планируемые результаты	11
РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	12
2.1 Календарный учебный график	12
2.2 Условия реализации программы	15
2.3 Формы аттестации (контроля).....	16
2.4 Оценочные материалы	16
2.5 Методические материалы	17
Список литературы.....	21

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Приоритетным направлением государственной политики в сфере образования детей является реализация федеральной программы «Десятилетие детства», определяющая одну из задач всестороннего развития, обучения и воспитания - увеличение охвата детей различными активными формами детско-юношеского туризма, характерными структурными компонентами которого являются поход, путешествие, экскурсия. Оздоровление нации – важнейшая задача. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек. Для этого необходимо привлечь учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях и кружках. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей своего края участвуют в походах.

Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.

Направленность программы:

- туристско-краеведческая.

Вид программы:

- по степени авторства – модифицированная; разработана на основе примерной программы ГБУ ДО КО ДЮЦ «Калужский областной центр туризма, краеведения и экскурсий».

- по уровню сложности – стартовая

Язык реализации программы: официальный язык Российской Федерации – русский

Перечень нормативных документов:

При составлении программы руководствуемся следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно

– эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»).

Актуальность программы.

Вовлечение обучающихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу комплексно решать вопросы обучения, воспитания, оздоровления, социальной адаптации школьников, формировать навыки здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

В современных сложных экономических и социальных условиях туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга. Программа Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению Калужской области и воспитывает патриота своей Родины.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Отличительные особенности программы.

Особенностью данной программы является применение современных методик и технологий. Кроме основ туризма в программе предлагается изучение основ краеведения.

Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, походов. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Кроме того, программа предусматривает получения знаний о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник.

Учитывая тягу подростков возраста к состязательности, программа «Основы туризма» предполагает проведение соревнований - преодоление спортивно-туристической полосы препятствий, проведение поисково-спасательных работ, а также организацию походов.

Благодаря полученным знаниям, школьники будут учиться: самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма.

Новизна программы. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, краеведение и спортивное ориентирование.

В реализации программы используются методики по физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке туристов-краеведов.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности учащегося в процессе предлагаемой ему деятельности.

Программа предполагает использование методов активного обучения, что позволяет решать проблемы активизации учебной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует становлению сферы предметного общения внутри детского коллектива, формированию позитивных жизненных ценностей.

Программа обращает большое внимание на введение в обучение эмоционально-личностного контекста, индивидуального подхода к ребенку, развитие сотрудничества педагога и воспитанника, которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности учащихся и педагога, развитие уважения, доверия к воспитаннику, с предоставлением ему возможности для проявления самостоятельности и инициативы.

Занятия туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья.

Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения. Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Ориентирование является необходимым и обязательным элементом действий в туристском походе, поэтому занятия спортивным ориентированием способствуют совершенствованию умений передвигаться по незнакомой местности с помощью компаса и карты. В силу своей специфики - занятий на открытом воздухе и, как правило, в лесной зоне, спортивное ориентирование имеет большой оздоровительный потенциал. Наиболее увлеченным и перспективным спортсменам спортивное ориентирование предоставляет большие перспективы спортивного роста. Несмотря на наличие групповых соревнований, спортивное ориентирование, в основном, индивидуальный вид спорта, требующий от спортсмена самостоятельности, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной обстановки.

Адресат программы. В объединение спортивного туризма принимаются учащиеся, желающие систематически заниматься туризмом, прошедшие обязательный медицинский осмотр, допущенные к занятиям врачом. Программа рассчитана на детей 10 – 17 лет. Состав не менее 15 человек.

Дети в возрасте 10 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. Поэтому необходимо привитие умений и

навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости – руководить проведением поисково-спасательных работ.

Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования с другими учащимися, с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся. При наличии медицинской справки.

Состав группы, особенности набора постоянный, группы разновозрастные. Состав участников – 15 человек.

Объем программы 144 часов

Сроки освоения программы 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации образовательной деятельности: очная, очная с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Формы проведения занятий: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, тренировочные, квесты, соревнования, конкурсы, походы, путешествия, игры, лекция, видео-занятие др.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся *делается большой упор на групповые (4-5 человек) и индивидуальные занятия*, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация, так же при подготовке к соревнованиям.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и краеведения.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоение туристских навыков в походе, слёте;
- обучение прохождению технических этапов;
- обучение различным способам переправ;
- обучение и совершенствование техникам наведения туристских этапов соревнований;
- изучение основ краеведения родного края.

Развивающие:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;

- воспитание стремления к саморазвитию;
- воспитание в потребности в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Тема	всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Введение История развития туризма. Туристские возможности Калужской области	4	4	--	беседа
2.	Основы краеведения	18	4	14	викторина, тестирование
3.	Краеведческая работа в походе. Природа родного края	8	8	--	викторина
4.	Организация и подготовка похода	10	10	--	беседа, мини-соревнования
5.	Элементы топографии и ориентирования на местности	16	4	12	мини-соревнования. игра
6.	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	16	6	10	мини-соревнования.
7.	Основы техники пешеходного туризма	18	4	14	мини-соревнования
8.	Организация туристского быта	16	4	12	организация бивака
9.	Туристское снаряжение. Одежда и снаряжение ориентировщика	8	6	2	мини-соревнования
10.	Физическая подготовка туриста и ориентировщика	14	4	10	тестирование
11.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	12	8	4	беседа
12.	Подведение итогов похода. Итоговая и промежуточная аттестация.	4	4	--	зачет

Итого:	144	64	80	
--------	-----	----	----	--

Содержание учебного плана

Тема 1 Введение.

Теория. История развития туризма в стране.

Туристские возможности Калужской области.

Туризму в России более 100 лет. Истоки туризма.

Организованный исамодеятельный туризм. Виды туризма.

Тема 2 Основы краеведения

Теория. Ближайшие родственники семьи воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни. Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор. Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений. Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты. Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы. Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или к реке. Дневник краеведческих наблюдений.

Практика. Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом». Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр. Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Экскурсия в краеведческий музей (школьный). Рассказ обучающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки. Охрана и оказание помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.).

Тема 3 Краеведческая работа в походе.

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты часто совершаемых походов. Литература о туризме в Калужской области. Природа родного края. Географическое положение, природные особенности Калужской области. Климат. Памятники истории и культуры. Заповедники.

Тема 4 Организация и подготовка похода.

Теория. Правила техники безопасности в походах.

План подготовки к походу. Распределение обязанностей в группе. Знакомство с инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, Разряды в спортивном туризме.

Тема 5 Элементы топографии и ориентирования на местности

Теория. Основные элементы карты. Спортивная карта. Карта географическая и топографическая.

Практика. Использование географических и топографических карт. Масштаб линейный и численный. Рельеф и горизонтالي. Основные условные знаки. Туристский спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам. Снятие азимута. Движение по азимуту. Спортивная карта: условные знаки, цвета, масштаб карты.

Тема 6 Основы техники и тактики спортивного ориентирования

Теория. Понятие о технике спортивного ориентирования.

Практика. Отметка на КП. Расположение спортивной карты при движении. Использование компаса в ориентировании. Легенды КП. Скорость передвижения на дистанции. Линейные и тормозные ориентиры. Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Соревнования по ориентированию.

Тема 7 Основы техники пешеходного туризма.

Теория. Что такое пешеходный туризм. Возможные препятствия в пешем походе 1-3 степени сложности. Рациональная техника ходьбы.

Практика. Приемы преодоления невысоких препятствий (поваленные деревья, камни и т. д.). Приемы передвижения на подъемах и спусках по травянистым и лесным пологим склонам. Преодоление легкопроходимых заболоченных участков. Преодоление подъемов и спусков зимой. Способы перехода неглубоких рек. Использование специального туристского снаряжения при преодолении препятствий. Карабины и жумары. Страховочные системы. Отработка навыков использования туристского снаряжения

Тема 8 Организация туристского быта

Теория. Выбор места бивака. Последовательность бивачных работ. Экология и бивачные работы.

Практика. Установка и снятие палатки. Обращение с топором и пилой. Разведение костра. Основные типы костров для приготовления пищи. Организация ночлега в палатке. Принципы упаковки продуктов. Режим питания в походе. Подбор продуктов для похода. Приготовление пищи на костре.

Тема 9 Туристское снаряжение. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Теория. Групповое и личное снаряжение для походов выходного дня в разных сезонных условиях и требования к нему. Перечень группового и личного снаряжения для походов выходного дня и пеших походов. Правила укладки рюкзака. Одежда и обувь ориентировщика. Компас, планшет, карточка участника.

Практика. Подготовка снаряжения к походу. Ремонтный набор. 1-3 степени сложности.

Тема 10 Физическая подготовка туриста и ориентировщика

Теория. Гармоничное физическое развитие. Основы здоровьесберегающих технологий для туристов-краеведов. Необходимость физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Походы выходного дня как средство физической подготовки. Походный строй, темп, интервал и порядок движения.

Практика. Спортивные игры на местности как средство физической подготовки.

Тема 11 Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Теория. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в городских условиях и в походе. Умывание, купание, закаливание. Медицинское обследование туристов и ориентировщиков.

Практика. Оказание первой медицинской помощи при ожогах, потертостях, порезах, обморожениях. Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки».

Тема 12 Подведение итогов похода.

Теория. Формы отчетов о походе.

Практика. Подготовка фотоотчета. Представление обработанных результатов наблюдений. Выпуск стенгазет, фотостендов и т. д.

1.4 Планируемые результаты

Предметные результаты

У обучающихся будут *сформированы*:

- умения договариваться о распределении функций и ролей в туристско-краеведческой деятельности;

- первичные навыки ориентирования на местности;

У обучающихся будут *развиты*:

- основные представления о краеведении и туризме;

- смекалка, изобретательность и устойчивый интерес к туристско-краеведческой деятельности;

- способность к синтезу и анализу, гибкость в поисках решений и идей;

Обучающимся будут *привиты*:

- устойчивый интерес к занятиям туристско-краеведческого направления.

Метапредметные результаты

У обучающихся будут *сформированы*:

- умение обобщать и систематизировать полученную информацию, интегрировать ее в личный опыт;

- умения анализировать свою деятельность (с помощью педагога) и проводить ее коррекцию;

- умения использовать знания, полученные на занятиях, в реальной жизни.

- умения планировать и осуществлять совместную деятельность

У обучающихся будут *развиты*:

- коммуникативные навыки;

- гибкость в поисках решений и идей;

- навыки работы в команде.

Личностные результаты

- У обучающихся будут *сформированы*:

- чувство уважения, любви к своей малой Родине;

- мотивация к здоровому образу жизни;

- уважительное отношение к семейным ценностям;

- навыки сотрудничества со взрослыми сверстниками;

- основы духовной культуры;

- способность к саморазвитию.

Обучающимся будут *привиты*:

- устойчивый интерес к туристско-краеведческой деятельности;

- бережное отношение к окружающему миру.

- У обучающихся будут *воспитаны*:

- трудолюбие, терпение, усидчивость;

- уважительное отношение к другому человеку, доброжелательность;

- старательность;

- активность, целеустремленность, настойчивость;

- ответственность за свою деятельность;

- уверенность в себе и результатах своей деятельности;

- любовь к природе и окружающему миру.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график

Календарные учебные графики к дополнительной общеразвивающей программе представлены в рабочей программе.

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1.		История развития туризма.	2	Беседа
2.		Туристские возможности Калужской области	2	Беседа
3.		Родословие	2	Комбинированное занятие
4.		Родословие	2	Практическая работа
5.		Земляки	2	Беседа
6.		Земляки	2	Комбинированное занятие
7.		Земляки	2	Практическая работа
8.		Азбука краеведения	2	Беседа
9.		Азбука краеведения	2	Беседа
10.		Азбука краеведения	2	Комбинированное занятие
11.		Азбука краеведения	2	Практическая работа
12.		Краеведческая работа в походе.	2	Беседа
13.		Краеведческая работа в походе.	2	Комбинированное занятие
14.		Природа родного края	2	Беседа
15.		Природа родного края	2	Комбинированное занятие
16.		Правила техники безопасности в походах	2	Беседа
17.		План подготовки к походу.	2	Комбинированное занятие
18.		Распределение обязанностей в группе.	2	Беседа
19.		Распределение обязанностей в группе.	2	Комбинированное занятие
20.		Знакомство с инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий	2	Комбинированное занятие
21.		План местности	2	Комбинированное занятие
22.		Основные элементы карты.	2	Беседа
23.		Условные топографические знаки	2	Комбинированное занятие

24.		Школьный двор	2	Комбинированное занятие
25.		Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам.	2	Беседа
26.		Снятие азимута. Движение по азимуту	2	Практическая работа
27.		Микрорайон и его ближайшее окружение	2	Практическая работа
28.		Ориентация по картам.	2	Практическая работа
29.		Понятие о технике спортивного ориентирования	2	Беседа
30.		Отметка на КП. Расположение спортивной карты при движении	2	Комбинированное занятие
31.		Использование компаса в ориентировании. Легенды КП	2	Практическая работа
32.		Промежуточная аттестация	2	Практическая работа
33.		Скорость передвижения на дистанции. Линейные и тормозные ориентиры	2	Комбинированное занятие
34.		Выбор пути движения между КП.	2	Комбинированное занятие
35.		Выбор пути движения между КП.	2	Комбинированное занятие
36.		Раскладка сил на дистанции	2	Беседа
37.		Раскладка сил на дистанции	2	Комбинированное занятие
38.		Что такое пешеходный туризм	2	Беседа
39.		Возможные препятствия в пешем походе 1-3 степени сложности.	2	Комбинированное занятие
40.		Рациональная техника ходьбы.	2	Практическое занятие
41.		Приемы преодоления невысоких препятствий	2	Комбинированное занятие
42.		Приемы передвижения на подъемах и спусках по травянистым и лесным пологим склонам.	2	Практическое занятие
43.		Способы перехода неглубоких рек.	2	Практическое занятие
44.		Использование специального туристского снаряжения при преодолении препятствий.	2	Практическое занятие
45.		Страховочные системы.	2	Практическое занятие
46.		Отработка навыков использования туристского снаряжения	2	Практическое занятие

47.		Выбор места бивака	2	Комбинированное занятие
48.		Последовательность бивачных работ. Экология и бивачные работы.	2	Комбинированное занятие
49.		Установка и снятие палатки.	2	Практическое занятие
50.		Обращение с топором и пилой.	2	Комбинированное занятие
51.		Разведение костра. Основные типы костров для приготовления пищи.	2	Комбинированное занятие
52.		Организация ночлега в палатке	2	Комбинированное занятие
53.		Принципы упаковки продуктов Режим питания в походе	2	Комбинированное занятие
54.		Подбор продуктов для похода Приготовление пищи на костре.	2	Комбинированное занятие
55.		Групповое и личное снаряжение для походов выходного дня в разных сезонных условиях и требования к нему	2	Беседа
56.		Групповое и личное снаряжение для походов выходного дня и пеших походов.	2	Беседа
57.		Правила укладки рюкзака	2	Комбинированное занятие
58.		Одежда и обувь ориентировщика.	2	Беседа
59.		Гармоничное физическое развитие	2	Беседа
60.		Основы здоровьесберегающих технологий для туристов-краеведов.	2	Комбинированное занятие
61.		Необходимость физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки.	2	Комбинированное занятие
62.		Походы выходного дня как средство физической подготовки	2	Практическое занятие
63.		Походный строй, темп, интервал и порядок движения.	2	Комбинированное занятие
64.		Спортивные игры на местности	2	Практическое занятие
65.		Спортивные игры на местности	2	Практическое занятие
66.		Понятие о гигиене	2	Беседа
67.		Общие гигиенические	2	Беседа

		требования в городских условиях и в походе.		
68.		Умывание, купание, закаливание	2	Беседа
69.		Медицинское обследование туристов и ориентировщиков	2	Комбинированное занятие
70.		Оказание первой медицинской помощи при ожогах, потертостях, порезах, обморожениях	2	Комбинированное занятие
71.		Оказание первой медицинской помощи при ожогах, потертостях, порезах, обморожениях	2	Комбинированное занятие
72.		Итоговая аттестация	2	Практическое занятие

2.2 Условия реализации программы

Реальная и доступная совокупность условий реализации программы информационные, методические и иные ресурсы:

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо наличие:

Для теоретических и практических занятий

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
- компьютерной техники: компьютера, сканера, принтера, а также DVD – проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора;
- спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении.

Для занятий по спортивному ориентированию и походной деятельности:

- компасы всех видов – от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и «на палец»;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины;
- зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы
- Палатка туристическая с тентом шт. 5
- Спальный мешок шт. 15
- Рюкзак туристический шт. 15
- Комплект котелков для приготовления пищи компл. 1
- Горелка для приготовления пищи шт. 3
- Набор костровой шт. 1
- Коврик туристический (теплоизоляционный) шт. 15
- Тент «Звезда» шт. 1
- Квадрокоптер шт. 1

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.).

Информационное обеспечение:

- видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы по ориентированию, туризму;
- тематическая литература.
- DVD-записи соревнований с участием ведущих команд по спортивному туризму, методические разработки в области спортивного туризма.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности. Реализует данную программу Гришин Павел Александрович, учитель ОБЖ.

2.3 Формы аттестации (контроля)

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

2.4 Оценочные материалы

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

1. Бег 60 м. Проводится на беговой дорожке стадиона.
2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
3. Прыжок в высоту с места. Замер делается по вертикальной линейке. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
4. Бег 1 км. Проводится на беговой дорожке стадиона.
5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
6. Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд.
7. Челночный бег (3 x 10 м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
8. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. И.п. – ноги вместе. Засчитывается касание пола пальцами. При проведении тестирования

следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. (Приложение 1).

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации

2.5 Методические материалы

Программа может быть реализована при наличии следующих организационно-педагогических условий: наличие детей, заинтересованных в освоении данной программы и родителей, поддерживающих этот интерес.

Методы формирования у обучающихся знаний, умений и навыков обусловлены планируемыми результатами освоения данной программы и сроком ее реализации.

Теоретические знания сообщаются детям в виде бесед, мини-лекций, а также в ходе практических занятий.

Такой подход к организации занятий представляется оптимальным для решения педагогических задач по стимулированию интереса детей к туристско-краеведческой деятельности, развития у них самостоятельности, инициативности, исполнительности, творчества.

Практические занятия целесообразно проводить в виде коллективного обсуждения конкретной задачи по подготовке к конкретному виду деятельности.

Кроме того, целесообразно предусмотреть выполнение упражнений, направленных на закрепление определенных знаний, умений и навыков, а также викторин, игр, которые могут быть разработаны педагогом или заимствованы из соответствующих источников, а также на электронных образовательных ресурсах (ЭОР).

Формы проведения занятий.

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, лыжного, водного, горного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины.

Предполагается такая методика занятий:

- 1) **личное и групповое туристское снаряжение** - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры;
- 2) **организация туристского быта, привалы и ночлеги** - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;
- 3) **подготовка к походу, путешествию** - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы;
- 4) **питание в туристском походе** - беседы, лекции, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;
- 5) **топография и ориентирование** - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;
- 6) **обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках** - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;
- 7) **краеведение** - лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;
- 8) **общая физическая подготовка** - практические занятия на местности, туристско- спортивные праздники, утренняя зарядка, тренировки по бегу, спортивные соревнования, обучение плаванию, беседы по организации закаливания;

9) **теория и практика по видам туризма** - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы.

Рекомендации по организации образовательного процесса. Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видео-занятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.

Психологическая подготовка. Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному

соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться.

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, созданиенеобходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);

- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Антидопинговые мероприятия. В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физкультуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

Для успешной реализации программы используются следующие технологии:

Технология коллективного взаимообучения. Автор технологии - А. Г. Ривин. Методики

А. Г. Ривина имеют различные названия: «организованный диалог», «сочетательный диалог», «коллективное взаимообучение», «коллективный способ обучения (КСО)», «работа учащихся в парах сменного состава».

Технология коллективной творческой деятельности. Методика коллективной творческой деятельности является основой детских общественных объединений, так как представляет особый творческий и организационно-содержательный алгоритм. Методика КТД характеризуется следующим социально-педагогическими составляющими: стратегией «общей заботы об окружающем жизни», тактикой «воспитательных отношений и содружества старших и младших в совместной творческой деятельности», технологией «коллективно-организаторской деятельности».

Игровая технология. Игровая форма в образовательном процессе создаётся при помощи игровых приёмов и ситуаций, выступающих как средство побуждения к деятельности. Способствует развитию творческих способностей, продуктивному сотрудничеству с другими учащимися. Приучает к коллективным действиям, принятию

решений, учит руководить и подчиняться, стимулирует практические навыки, развивает воображение.

Элементы здоровьесберегающей технологии являются необходимым условием снижения утомляемости и перегрузки учащихся.

Информационно-коммуникационные технологии активизируют творческий потенциал учащихся; способствует развитию речи, повышению качества знаний; формированию умения пользоваться информацией, выбирать из нее необходимое для принятия решения, работать со всеми видами информации и т.д.

Технологии развивающего обучения - это такое обучение, при котором главной целью является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Индивидуальный учебный план. Обучение может осуществляться по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в случаях и в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Список литературы

1. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие- 2-е изд., стереотип. –М., ФЦДЮТиК, 2008г.
2. Константинов Ю. С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М.:ГОУ МосгорСЮТур, 2011г.
3. Правила вида спорта «Спортивный туризм», М., ФСТР, 2013г.
4. Регламент по спортивному туризму (Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов), М., ФСТР, 2019г.
5. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, М., ФСТР, 2019г.
6. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
7. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
8. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
9. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
10. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
12. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: ВЛАДОС, 2000.
13. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
14. Туристская игротка / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
15. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация прохождения тестирования.

Максимальное количество баллов, которые можно набрать – 43. Для зачёта прохождения 1 этапа аттестации необходимо набрать 23 балла.

Викторина «Спортивный туризм».

ФИО: _____

Дата рождения: _____ **Школа, класс:** _____

ТЕСТ № 1 (необходимо кружочком отметить правильный ответ)

Вопрос - 1: Прибор, который помогает определить стороны света?

1А - Телефон	1Б - Компас	1В - Спидометр
--------------	-------------	----------------

Вопрос - 2: Как называется графическое изображение местности на листе бумаги?

2А - Билет	2Б - Портрет	2В - Карта
2Г - Рисунок	2Д - Купюра	2Е - Фотография

Вопрос - 3: Палатка нужна для...?

3А - Разжигания костра	3Б - Для охоты	3В - Для освещения в ночное время
3Г - Для ночевки в лесу	3Д - Движения по пересеченной местности	3Е - Для приготовления пищи

Вопрос - 4: Два ремня висят на мне, Есть карманы на спине.

А в поход пойдешь со мной – Я повисну за спиной.

4А - Термос	4Б - Кот	4В - Рюкзак
4Г - Младший брат	4Д - Портфель	4Е - Компьютер

Вопрос - 5: Он в походе очень нужен, Он с кострами очень дружен.

Можно в нем уху сварить, Чай , какао вскипятить.

5А - Тент	5Б - Рюкзак	5В - Термос
5Г - Котелок	5Д - Спальник	5Е - Навигатор

Вопрос - 6: Соедините сплошными линиями правильные ответы:

Компас		нужен для приготовления пищи
Рюкзак		нужны для разведения костра
Палатка		нужен для переноски груза
Котелок		нужна для ночевки в лесу
Спички		поможет найти Север и Юг

Вопрос - 7: Если встать спиной к северу, то слева будет?

7А - юг	7Б - запад	7В - восток
7Г - север		

Вопрос - 8: Любимый музыкальный инструмент туриста?

8А - Фортепиано	8Б - Контрабас	8В - Бубен
8Г - Барабан	8Д - Скрипка	8Е - Гитара

Вопрос - 9: Сколько дней проходит воскресный поход выходного дня

9А - Три	9Б - Неделю	9В - Сколько потребуется
9Г - Один	9Д - На сколько хватит сил	

Вопрос - 10: На чем туристы больше всего любят готовить пищу в походе?

10А - На газовой плите	10Б - На печи	10В - На примусе
10Г - На костре	10Д - В микроволновке	

Вопрос - 10: Какие узлы бывают? Отметь верные!

10А - Дервайн	10Б - Линейный	10В - Встречный
10Г - Восьмерка	10Д - Прямой	10Е - Семерка

Вопрос - 11: Какие виды туризма бывают? Отметь верные!

11А - Водный	11Б - Лыжный	11В - Горный
11Г - Самолетный	11Д - Мотоциклетный	11Е - Лодочный
11Ж - Пешеходный	11З - Парусный	11И - Самокатный

Вопрос - 12: Какое снаряжение используется на подъемах для самостраховки? Отметь верные!

11А - «восьмерка»	11Б - карабин	11В - жумар
-------------------	---------------	-------------

Вопрос - 13: Что из перечисленных предметов можно отнести к специальному снаряжению? Отметь верные!

13А - рюкзак	13Б - спасжилет	11В - топор
--------------	-----------------	-------------

Вопрос - 14: Что относится к скалолазанию?

1. 14А - сноубординг	2. 14Б - фристайл	3. 14В - болдеринг
----------------------	-------------------	--------------------

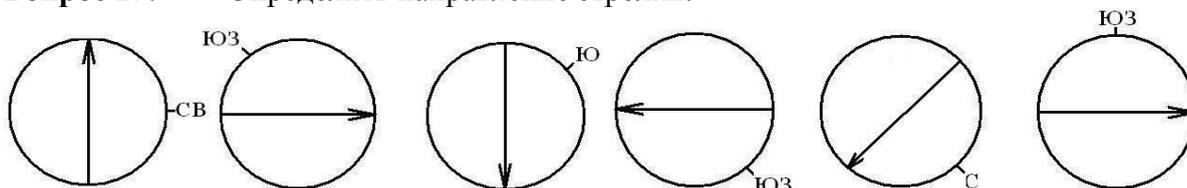
Вопрос - 15: Что относится к подземным видам экстремального туризма?

15А - маунтибайкинг	15Б - спелеология	4. 15В - альпинизм
---------------------	-------------------	--------------------

Вопрос - 16: Сторона горизонта, имеющая азимут 270°:

16А - Север	16Б - Запад	5. 16В - Восток
16Г - Юг	16Д - Северо-запад.	6. 16Е - Северо-восток

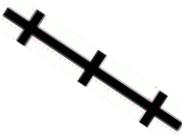
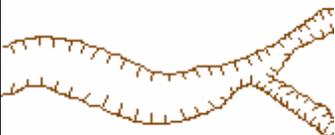
Вопрос 17: Определить направление стрелки:



Вопрос 18: Солнце расположено напротив часовой стрелки, где находится север на

18А - 21ч	18Б - 15.00ч	7. 18В - 13.30ч
-----------	--------------	-----------------

Вопрос 19: Отметьте правильный ответ:

 <p>а) яма б) бугор в) озеро</p>	 <p>а) железная дорога б) трубопровод в) тропинка</p>
 <p>а) река б) овраг в) узкая просека</p>	<p>1278</p>  <p>а) яма б) холм в) болото</p>
 <p>а) башня б) родник в) церковь</p>	 <p>а) колодец б) пруд в) родник</p>

Вопрос 20: Напишите названия узлов:

Итоговая аттестация проходит в 2этапа:

- 1 этап: необходимо принять участие в 4 походах выходного дня и 2 экскурсиях в течение одного года обучения.
- 2 этап: прохождение этапов дистанции: «подъем по склону», «траверс», «Навесная переправа», «спуск по склону». Для зачета необходимо безошибочно пройти все этапы дистанции.