

Управление образования администрации муниципального образования
«Вязниковский район» Владимирской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования для детей
имени Героя Российской Федерации Владимира Вячеславовича Селиверстова»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»**

Уровень: продвинутый

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик программы: Неризько Алексей Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Вязники, 2022.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка.

Туризм как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности. Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

В 1993 году спортивный туризм выделил из своей среды новое явление – соревнования по туристскому многоборью, которые постепенно трансформировались в новый вид туристско-спортивной деятельности.

С развитием туристского многоборья в силу специфичности содержания этой деятельности возникла потребность в программно-методическом обеспечении образовательного процесса, отборе эффективных технологий и процессов подготовки спортсменов и команд туристского многоборья, и вместе с тем гармоничного развития личности учащегося.

Программы, представленные в сборнике «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.- М.: Советский спорт, 2005) не отражают в полной мере специфику подготовки спортсменов туристского многоборья. В программах указаны лишь темы в некоторых разделах, раскрывающие его сущность.

Таким образом, *новизна* и *актуальность* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм. Дистанции «пешеходные», «лыжные» (далее - Программа) в ее специализации к условиям проведения соревнований по туристскому многоборью, организации целенаправленного процесса подготовки к ним. Кроме того, Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни. Она дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, промышленный альпинист, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Освоение Программы позволяет юношам подготовиться к службе в рядах Вооруженных Сил России.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасатель, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (средняя туристская подготовка, опыт участия в категорийных походах).

При составлении Программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (спортивный туризм – дистанции пешеходные, лыжные), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка.

Программа имеет *продвинутый* уровень. Она рассчитана на обучающихся, успешно освоивших дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы «Познавательный туризм» (ознакомительный уровень), «Основы пешеходного туризма» (базовый уровень), реализующиеся в ЦДОД и показавших стабильные результаты в соревнованиях по спортивному туризму в течение срока обучения.

Адресат программы: обучающиеся 12-17 лет, имеющие хороший уровень физической подготовки. Группа здоровья – I-II. Для приема на обучение необходима медицинская справка.

Объем программы: образовательный курс рассчитан на 2 года обучения. Полный объем программы составляет 432 часа:

- 1-й год обучения, 216 часов, занятия проводятся два раза в неделю по три академических часа;

- 2-й год обучения, 216 часов, занятия проводятся два раза в неделю по три академических часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15-20 человек, второго года – не менее 12-15 человек.

Форма обучения - очная.

Форма занятий – групповая. Группы в объединении разновозрастные. Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Устава МБУ ДО «ЦДОД» и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости детских объединений.

Зачисление производится на основании заявления родителей или законных представителей после издания соответствующего приказа директора МБУ ДО «ЦДОД». Специального отбора в объединении не производится.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: организация целенаправленного процесса подготовки обучающихся среднего и старшего школьного возраста к соревнованиям по туристскому многоборью, создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей средствами спортивного туризма.

Программа направлена на решения следующих **задач:**

Предметные:

- приобретение обучающимися новых и углубление уже имеющихся практических навыков в сфере спортивного туризма;

- развитие технического и тактического мастерства обучающихся - участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

- формирование знаний по обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

Метапредметные:

- формирование у обучающихся жизненно важных компетенций, необходимых для выживания в экстремальных условиях;

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию обучающихся;

- развитие практических навыков самоорганизации и самоуправления.

Личностные:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- социальное и профессиональное самоопределение, творческая самореализация личности;

- формирование экологической культуры, бережного отношения к природе.

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями на 2022 г.).

2. Федеральными проектами «Патриотическое воспитание» и «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р).

4. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

5. Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196».

7. Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

8. Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

9. Информационным письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

10. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

11. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

12. Регламентом по спортивному туризму (туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов), утвержденным Туристско-спортивным союзом России и Федерацией спортивного туризма России 28.11.2008 г.;

13. Методическими рекомендациями по организации и проведению туристских походов с обучающимися, разработанными ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации» (под общей редакцией М.М. Бостанджогло, 2015 г.).

14. Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ (М. ЦДЮТур МО РФ, 1995г.).

Программа является модифицированной, составлена на основе примерной программы «Спортивный туризм: туристское многоборье», автор Д.В.Смирнов (М., «Советский спорт», 2003), регламента проведения соревнований по спортивному туризму «Дистанции-пешеходные» (в редакции 2014 г.)

1.3. Содержание программы.

3.1. Учебный план программы.

№ п/ п	Наименование разделов	Общее количество часов	в том числе					
			1-й год			2-й год		
			всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Вводное занятие	6	3	2	1	3	1	2
2	Специальная подготовка по спортивному туризму	276	132	6	126	144	9	135
3	Походная подготовка	63	33	6	27	30	3	27
4	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	81	45	9	36	36	3	33
5	Итоговое занятие	6	3	-	3	3	-	3
	Всего по программе	432	216	23	193	216	16	200

**Учебно-тематический план продвинутого уровня
первого года обучения.**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Прак- тика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	2	1	Устный опрос
2	Специальная подготовка по спортивному туризму.	132	6	126	Тестирование, соревнования
2.1	Полигоны и учебно-тренировочные сборы по спортивному туризму.	87	3	84	Тестирование
2.2	Соревнования по спортивному туризму в дисциплинах «дистанции-пешеходные», «дистанции-лыжные».	45	3	42	Соревнования
3	Походная подготовка.	33	6	27	Зачет
3.1	Организация туристского быта	6	3	3	Зачет
3.2	Туристские походы.	27	3	24	Зачет (прохождение маршрута)
4	Специальная подготовка по спортивному ориентированию.	45	9	36	Зачет, соревнования
4.1	Топография.	6	3	3	Соревнования
4.2	Спортивное ориентирование.	18	3	15	Соревнования
4.3	Дистанции пешеходные, лыжные.	21	3	18	Зачет
5	Итоговое занятие.	3	-	3	Тестирование
	Всего	216	23	193	

**Содержание учебно-тематического плана продвинутого уровня
первого года обучения.**

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Спортивный туризм. Дистанции пешеходные, лыжные. Правила поведения в учебном классе. Правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах, в спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Практика. Учебно-тематическая экскурсия в музей ЦДОД «Чтим и помним».

Тема 2. Специальная подготовка по спортивному туризму.

Теория. Правила прохождения этапов дистанции спортивного туризма в дисциплинах «дистанция – пешеходная», «пешеходная – связка, группа», «дистанции-лыжные». Штрафные баллы. Методика преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплинах «дистанция – пешеходная», «дистанции-лыжные». Этапы 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок. Технические приемы наведения различных переправ, техника и тактика командной работы на этапах 1-2 классов дистанций соревнований по спортивному туризму. Страховочная система. Узлы. Работа с документами соревнований по спортивному туризму.

Практика. Отработка техники прохождения этапов дистанций спортивного туризма. Участие в соревнованиях по спортивному туризму в дисциплинах «дистанции-пешеходные», «дистанции-лыжные».

Тема 3. Походная подготовка.

Теория. Правила проведения походов в летний и зимний период. Туристское снаряжение. Розжиг костра. Установка палатки. Укладка рюкзака. Упаковка и транспортировка продуктов. Составление меню. Основы гигиены туриста. Подбор личного и группового снаряжения для одно- и многодневного похода, соревнований. Оказание первой доврачебной помощи при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении. Аптечка. Профилактика простудных заболеваний. Соблюдение норм экологии в походе.

Практика. Практические занятия по организации туристского быта. Совершение пешеходных походов по территории Вязниковского района.

Тема 4. Специальная подготовка по спортивному ориентированию.

Теория. Топография. Условные знаки спортивных, топографических карт, Чтение карты. Спортивное ориентирование, тактика. Приемы ориентирования на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным и природным признакам. Работа с компасом. Ориентирование по азимуту.

Практика. Отработка полученных знаний на практике. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в дисциплинах «дистанции-пешеходные, лыжные».

Тема 5. Итоговое занятие.

Практика. Проведение комплекса тестов на определение уровня физического развития туриста-спортсмена. Подведение итогов года.

Примечание: В летний период времени обучающиеся объединения принимают участие в региональных и всероссийских соревнованиях, учебно-тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях.

**Учебно-тематический план продвинутого уровня
второго года обучения.**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	1	2	Устный опрос
2	Специальная подготовка по спортивному туризму.	144	9	135	Тестирование, соревнования
2.1	Подготовка к дисциплинам туристских слётов, полевых лагерей.	33	3	30	Соревнования
2.2	Учебно-тренировочные сборы по спортивному туризму.	48	3	45	Тестирование
2.3	Соревнования по спортивному туризму в дисциплинах «дистанции-пешеходные», «дистанции-лыжные».	63	3	60	Соревнования
3	Походная подготовка.	30	3	27	Зачет (прохождение маршрута)
4	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	36	3	33	Соревнования
5	Итоговое занятие.	3	-	3	Туристский поход
Всего		216	16	200	

**Содержание учебно-тематического плана продвинутого уровня
второго года обучения.**

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Спортивный туризм. Дистанции пешеходные, лыжные. Правила поведения в учебном классе. Правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах, в спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Практика. Учебно-тематическая экскурсия в пожарную часть г.Вязники. Знакомство с профессией спасатель.

Тема 2. Специальная подготовка по спортивному туризму.

Теория. Правила прохождения этапов дистанции спортивного туризма в дисциплинах «дистанция – пешеходная», «пешеходная – связка, группа», «дистанции-лыжные». Штрафные баллы. Методика преодоления естественных

препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплинах «дистанция – пешеходная», «дистанции-лыжные». Этапы 2-3 классов пешеходных, лыжных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок. Технические приемы наведения различных переправ, техника и тактика командной работы на этапах 2-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплинах «дистанция-пешеходная», «дистанция-лыжная». Вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций 2-3 классов спортивного туризма. Подбор снаряжения. Распределение на страховочной системе снаряжения в зависимости от условий дистанций. Виды страховки и само страховки. Методы контроля за состоянием здоровья во время занятий туризмом. Работа с документами соревнований по спортивному туризму.

Практика. Изучение Положений соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка тактико-технических приемов прохождения этапов пешеходного туристского многоборья. Психологический настрой. Самостоятельное (под наблюдением педагога) наведение этапов и дистанций спортивного туризма. Участие в соревнованиях по спортивному туризму в дисциплинах «дистанции-пешеходные», «дистанции-лыжные».

Тема 3. Походная подготовка.

Теория. Правила проведения походов в летний и зимний период. Туристское снаряжение. Розжиг костра. Установка палатки. Укладка рюкзака. Упаковка и транспортировка продуктов. Составление меню. Основы гигиены туриста. Подбор личного и группового снаряжения для одно- и многодневного похода, соревнований. Оказание первой доврачебной помощи при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении. Аптечка, ее комплектация. Профилактика простудных заболеваний. Соблюдение норм экологии в походе.

Практика. Практические занятия по организации туристского быта. Совершение пешеходных походов по территории Вязниковского района.

Тема 4. Специальная подготовка по спортивному ориентированию.

Теория. Чтение спортивных, топографических карт. Приемы ориентирования на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным и природным признакам. Работа с компасом. Ориентирование по азимуту. Техничко-тактические приемы спортивного ориентирования.

Практика. Отработка полученных знаний на практике. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в дисциплинах «дистанции-пешеходные, лыжные».

Тема 5. Итоговое занятие.

Практика. Туристский поход. Подведение итогов работы объединения.

Примечание: В летний период времени обучающиеся объединения принимают участие в региональных и всероссийских соревнованиях, учебно-тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

Первый год обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные группы узлов;
- назначение дневника тренировок;
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- правила прохождения этапов дистанции спортивного туризма в дисциплине «дистанция – пешеходная», «пешеходная – связка, группа», «дистанция-лыжная», правильно применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная», «дистанция-лыжная»;
- приемы ориентирования на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста.

Обучающиеся должны уметь (с оценкой «хорошо» и выше):

- надевать страховочную систему, быстро и без ошибок вязать узлы, бухтовать веревки;
- самостоятельно наводить этапы дистанций 2 класса;
- лично и командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- самостоятельно преодолевать этапы 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- применять на практике технические приемы наведения различных переправ, технику и тактику командной работы на этапах 1-2 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная», «дистанция-лыжная»;
- работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных, топографических карт, пользоваться этими картами, измерять расстояние шагами, работать с компасом, ходить по азимуту;
- подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, соревнований;
- пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- оказывать первую доврачебную помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении, переломах;

- применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению;
- осознанно развивать свои физические навыки, принимать меры для укрепления своего здоровья, осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- целенаправленно воспитывать у себя волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу, ответственность;
- бережно относиться к природе, соблюдать экологические требования

Второй год обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные группы узлов;
- назначение дневника тренировок;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная», «дистанция-лыжная»;
- вариативность самостоятельного наведения этапов дистанций спортивного туризма;
- приемы ориентирования в незнакомой местности при помощи карты, компаса;
- правила прохождения этапов дистанции спортивного туризма в дисциплине «дистанция – пешеходная», «пешеходная – связка, группа», «дистанция-лыжная», правильно применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах;
- комплектацию походной аптечки, правила применения лекарственных препаратов, содержащиеся в аптечке, по назначению;
- методы контроля за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста.

Обучающиеся должны уметь (с оценкой «хорошо» и выше):

- применять на практике технические приемы наведения различных переправ, технику и тактику командной работы на этапах 2-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплинах «дистанция – пешеходная», «дистанция-лыжная»;
- лично преодолевать этапы 2-3 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- самостоятельно (под наблюдением руководителя) наводить этапы дистанций 2-3 классов;
- лично и командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- подбирать снаряжение для соревнований;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от

условий дистанций;

- владеть разными видами страховки и самостраховки;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- читать карту, применять тактические приемы спортивного наведения, навыки движения по азимуту;
- работать с документацией соревнований;
- судить этапы 1-2 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- оказывать первую доврачебную помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;
- осознанно развивать свои физические навыки, принимать меры для укрепления своего здоровья, осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- целенаправленно воспитывать у себя волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу, ответственность;
- бережно относиться к природе, соблюдать экологические требования.

Метапредметные результаты освоения Программы характеризуют уровень сформированности следующих универсальных учебных действий (УУД):

Личностные УУД:

- объяснять самому себе свои некоторые черты характера, свои отдельные ближайшие цели саморазвития, наиболее заметные достижения;
- осознавать себя гражданином России и ценной частью многоликого изменяющегося мира;

Регулятивные УУД:

- уметь обнаруживать и формулировать учебную проблему;
- работать по составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства.

Познавательные УУД:

- предполагать, какая информация нужна для решения предметной учебной задачи, состоящей из нескольких шагов;
- сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников;
- выявлять причины и следствия простых явлений.

Коммуникативные УУД:

- понимать точку зрения другого;
- отстаивать при необходимости свою точку зрения, аргументируя ее;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие ненасильственному и равноправному преодолению конфликта.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график.

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

Начало учебного года – 01 сентября 2022 года.

Окончание учебного года – 31 мая 2023 года.

В течение учебного года каникул не предусмотрено.

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	36	72	216	Два раза в неделю по три академических часа
2	Второй	36	72	216	Два раза в неделю по три академических часа

2.2. Условия реализации программы.

В учебном процессе используются разработанные дидактические материалы:

- учебные пособия: «Лекарственные растения», «Ядовитые растения», «Грибы», «Регламент проведения спортивных соревнований», «Памятка Юному туристу, юному спасателю»;

- картографический материал: топографические карты районов походов; спортивные карты р-на Лесничество, д. Большевысоково, д. Нагуево, д. Наместово;

- дидактический материал по темам: «Узлы», «Работа с картой», «Работа с картой и компасом по определению расстояния и азимута», «Топознаки», «Ребусы с топонимами», «Головоломки», «Карточки по медицине», «Виды костров», «Основные цвета спортивной карты»;

- контрольные тесты усвоения знаний по спортивному ориентированию, знанию лекарственных растений, оказанию первой медицинской помощи, комплекс тестов на определение физического развития.

Все практические занятия, связанные с темами препятствий и их преодоления, видов страховок проводятся с помощью специального снаряжения: веревок разного диаметра, карабинов, спусковых устройств, жумаров, трэков, роликов, страховочных систем.

В процессе проведения занятий используется краеведческий материал, связанный с районами учебно-тренировочных походов, взятый из различных научных и литературных источников, а также собранный в процессе уже совершённых походов, заполняются и оформляются отчеты по проведенным путешествиям.

Материально-техническое обеспечение:

- кабинет с числом посадочных мест по числу обучающихся;
- спортивный зал;
- туристское оборудование и снаряжение:

Индивидуальное снаряжение (по количеству обучающихся в группе):

№ п/п	Наименование
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).
2.	Носки простые и шерстяные.
3.	Теплое нижнее бельё.
4.	Штормовой, ветрозащитный костюм.
5.	Нейлоновый беговой костюм.
6.	Куртка тёплая.
7.	Шапка тёплая.
8.	Рукавички или перчатки тёплые.
9.	Рукавицы брезентовые, перчатки для работы с верёвкой.
10.	Свитер тёплый.
11.	Накидка от дождя.
12.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).
13.	Рюкзак.
14.	Страховочная система.
15.	Индивидуальный пакет (спички, бинт, 2 таблетки обезболивающего в непромокаемом пакете.).
16.	Карабин с муфтой.
17.	Блокировка д-10мм, 5м.
18.	Кольцо репшнур д-6мм.
19.	Каска.
20.	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка).
21.	Приспособление для подъёма по перилам (жумар).
22.	Устройство для преодоления навесной переправы (трек, каталка).
23.	Фонарь электрический налобный.
24.	Запасные батарейки.
25.	Компас.

№ п/п	Наименование
26.	Лыжи беговые или туристские. Ботинки. Палки.
27.	Спальник.
28.	Коврик.
29.	Мешок непромокаемый для личных вещей.

Групповое снаряжение.

№ п/п	Наименование
1.	Котлы.
2.	Топор.
3.	Нож.
4.	Часы ручные механические.
5.	Свечи стеариновые.
6.	Сухой спирт.
7.	Фляга для воды 1,5-2 л.
8.	Палатка 3-5 местная с непромокаемым тентом.
9.	Блокнот, ручка, линейка.
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.
11.	Верёвка основная д-10мм, 50 - 60м.
12.	Верёвка основная д-10мм, 20-25м.
13.	Верёвка основная д-10мм, 30 м.
14.	Верёвка вспомогательная (репшнур) д-6мм, 40м.
15.	Карабин с муфтой.
16.	Система для транспортировки пострадавшего.
17.	Блок ролики.
18.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.
19.	Полотно для изготовления носилок.
20.	Медицинская аптечка.
21.	Ремонтный набор.
22.	Костровые принадлежности (тросик и т.д.) из металла.
23.	Фотоаппарат цифровой.
24.	Картографический материал.
25.	Курвиметр.
26.	Газовая горелка.
27.	Шант.
28.	Зажим жумар двойной
29.	Средства для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl).
30.	Пила двуручная или цепная.

Для реализации Программы организован тренировочный полигон с необходимым оборудованием (снарядами), скалодромом на базе детского парка «Планета детства», оборудованы три спортивных зала на базах

общеобразовательных школ.

Информационное обеспечение:

- компьютер (ноутбук) – 1 шт.;
- мультимедийный проектор – 1 шт.;
- звуковые колонки – 1 комплект;
- интернет-подключение к рабочему месту педагога;
- комплект плакатов, видеофильмов, презентаций по темам программы.

Кадровое обеспечение:

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета

2.3. Формы аттестации.

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, промежуточного и итогового контроля.

Входной контроль проводится на вводных занятиях в форме собеседования и тестирования физических навыков с целью выявления уровня физической подготовки и начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, тестирование, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, участие в соревнованиях, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Также критерий успешности определяется результатом участия в соревнованиях, личными зачетными соревнованиями по ориентированию, технике туризма, быту и др. вопросам содержания программы. Кроме того, педагог систематически отслеживает результаты индивидуального роста.

Промежуточный контроль проводится в конце каждого полугодия обучения в форме анализа выполнения практических заданий, участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде зачетного похода. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

2.4. Оценочные материалы.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы по годам обучения, прирост спортивных достижений,

участие в походах, соревнованиях (районные и областные соревнования по спортивному туризму, «Школа безопасности», Межрегиональный полевой лагерь «Юный спасатель»).

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения (группы), заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых патриотов своей Родины.

Показатели уровня достижения специальных навыков

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1-й год обучения	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться спортивным туристским снаряжением: страховочная система, карабин, жумар, восьмерка; - работать с веревками разного диаметра: формировать бухты веревок, вязать узлы (восьмерка, схватывающий, прямой, встречный, штыковой, удавка, стремя); - преодолевать туристские этапы; - пользоваться походным снаряжением: ставить и снимать палатку, правильно и быстро упаковывать рюкзак; - организовать ночлег в палатке; - заготавливать, перерабатывать и хранить дрова; - разводить и поддерживать костер; - приготовить в полевых условиях с соблюдением правил безопасности и природоохранных норм пищу. 	<p>Умеет пользоваться снаряжением частично, знает не все узлы, костер разводит с трудом, палатку ставит с помощью других, рюкзак укладывает, но не умело</p>	<p>Не умеет маркировать веревку, вязать узлы, проходить этапы, ставить палатку, разводить костер.</p>
2-й год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - занимает призовые места на соревнованиях по спортивному туризму, 	<ul style="list-style-type: none"> - участвует в соревнованиях по спортивному туризму 	<p>Не участвует в соревнованиях и походах.</p>

	имеет спортивный разряд; - участвует в походах в качестве помощника педагога.	на 1-2 классе дистанции; - участвует в походах выходного дня	
--	--	---	--

Показатели общей физической подготовленности.

Упражнения и задания по тестированию физической подготовки приводятся в содержании программы для каждого года обучения, которые помогают оценить показатели общего физического развития.

- Бег 100 м (сек.);
- Кросс 1000/ 3000 м (мин., сек.);
- Челночный бег 3 по 10 м (сек.);
- Прыжок в длину с места (см.);
- Подтягивание / отжимание (количество раз);
- Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 60 сек.).

Данное тестирование проводится в начале каждого учебного года программы (входной контроль), в конце первого полугодия (промежуточный контроль) и в конце учебного года (итоговый контроль).

Уровень определяется в процентном соотношении результатов итогового тестирования по сравнению с результатами входного контроля.

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1-й год обучения	Увеличение на 50%	Увеличение на 25%	Результат не изменился или ухудшился
2-й год обучения	Увеличение на 30%	Увеличение на 15%	Результат не изменился или ухудшился

Примеры оценочного материала теоретической подготовки – в приложении 1.

2.5. Методические материалы.

Основные принципы обучения, предусмотренные Программой:

Принцип самореализации - добровольность включения детей в ту или иную деятельность; обязательный учет половозрастных и индивидуальных особенностей детей; создание ситуации успеха; поощрение достигнутого; признание личности человека растущего и развивающегося высшей социальной ценностью;

Принцип динамичности - постоянная смена деятельности;

Принцип коллективизма - только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут, достичь результатов на командных соревнованиях, выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев;

Принцип безопасности - базовые дистанции проложены по знакомой местности;

Принцип прочности усвоения знаний, умений и навыков - реализуется в том, что обучающийся многократно повторяет практические действия, совершенствуя их и переводя в твердый навык.

Принцип целостности воспитательного процесса и единства педагогического влияния воздействие происходит как на интеллектуальную, эмоциональную и волевою сферы детей.

Принцип наглядности - педагог не только объясняет, как выполнить тот или иной прием, но и показывает его выполнение в целом и по частям сам.

В программе используются межпредметные связи с другими образовательными областями такими как география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе), физическая культура.

Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка.

Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие формы организации занятий:

Фронтальная характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповая предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальная заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговая предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Основные формы проведения занятий:

Теоретические занятия - рассказ, объяснение, лекция, беседа.

Практические занятия в помещении - обучение конкретным и практическим темам, когда рассказ и объяснение педагога сопровождаются демонстрацией и отработкой приемов и навыков без обязательности действий на местности (учебная тренировка).

Практические занятия на местности - отработка методики оценки обстановки и принятия решения на преодоление препятствия, выработка тактического плана действий; отработка технических приемов, способов преодоления препятствий и мер по обеспечению безопасности (учебная тренировка, учебные сборы).

Самостоятельная работа (выполнение домашних заданий); работа с печатными источниками, выполнение письменных и графических заданий, самостоятельное изучение и отработка технических приемов.

Экскурсия – посещение объекта с научными, учебными или общекультурными целями.

Тренировочный поход – передвижение туристской группы активным способом по заранее составленному маршруту, с выполнением учебных задач по темам программы.

Наряду с основными формами используются такие формы туристско-краеведческой деятельности как соревнования по спортивному туризму, ориентированию, топографии, военно-спортивные игры и др.

Общий алгоритм проведения занятия:

- введение в тему занятия;
- восприятие учебного материала по теме;
- практическая деятельность обучающегося по этой же теме;
- обобщение и обсуждение итогов занятия, анализ работ.

Для реализации Программы применяются **методы** общей педагогики, в частности: словесные, наглядные, практические и контрольные.

Словесные методы представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

Методы наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий.

Практические методы тренировки, учебно-тренировочные походы, участие в соревнованиях различного уровня.

В программе используются следующие *педагогические технологии*:

– здоровьесберегающие технологии (строгая дозировка учебной нагрузки, построение занятий с учетом работоспособности обучающихся, соблюдение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой, проведение динамических пауз на теоретических занятиях и др.);

– информационно-коммуникационные технологии (подготовка презентаций по темам программы, использование на занятиях специализированных топографических программ и др.);

– лично-ориентированные технологии (ориентация на индивидуальное состояние физического и психического здоровья обучающегося, его подготовленность, физкультурно-спортивные потребности и активность, воздействие на развитые и отстающие физические и моральные качества, индивидуальный подбор адекватных средств различных видов физической активности, определение индивидуального объема нагрузки, педагогика сотрудничества и др.);

– игровые технологии (организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр и др.).

Литература, методические пособия, использованные при составлении программы.

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели. - М., 2004.
2. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. - М., Просвещение, 1977.
3. Комплект плакатов «Топографические знаки» (компания «Проект-Сервис», 2010 г.).
4. Комплект плакатов «Преодоление препятствий в лыжных походах» (компания «Проект-Сервис», 2010 г.).
5. Комплект плакатов «Лыжный туризм» (компания «Проект-Сервис», 2010 г.).
6. Комплект плакатов «Физическая подготовка юного туриста» (компания «Проект-Сервис», 2010 г.).
7. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. - М., 2001.
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ЦДЮТиК, 2008.
9. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
10. Лахин А.Ф., Былинский В.И. Военная топография. - М., Воениздат, 1963.
11. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы (под ред. Ю.С. Константинова). - М., 2007.
12. Смирнов Д.В. Программа «Спортивный туризм: туристское многоборье». - М.: «Советский спорт», 2003,

Литература, рекомендованная для педагогов.

1. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. - М.: Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987.
4. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989.
5. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС»,1990.
6. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
7. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
8. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов. - М., 1986.

9. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988.

10. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991.

11. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985.

12. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.

13. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987.

14. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984.

15. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988.

16. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

17. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.

Литература, рекомендованная для обучающихся и родителей.

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.

2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник. - М.: «ФиС», 1987.

3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак», 1996.

4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987

5. Нурмиа В. «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.

6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

7. «Энциклопедия туриста». - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

8. Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

Оценочные диагностические материалы

Теоретические знания

Тест по безопасности (пример)

1. Правила безопасности на транспорте

1.1. Ваша группа садится в электричку. Войдя в вагон, Вы сделаете:

- а) остановитесь в тамбуре;
- б) пройдете в середину вагона;
- в) сядете на первое свободное место.

1.2. Вы ждете зимой электричку на платформе. Холодно. Чтобы согреться, Вы будете делать:

- а) бегать по платформе, играть в салочки и т.п.;
- б) оденете дополнительную одежду;
- в) толкаться, пытаясь согреться.

1.3. При приближении поезда безопасно стоять:

- а) у края платформы;
- б) не ближе 1 м;
- в) не ближе 3 м.

1.4. Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить:

- а) не снимать рюкзаков;
- б) снять их, поставить около себя;
- в) снять рюкзаки, сложить в одно место.

1.5. В автобусе дальнего следования не хватило место для сидения. Что лучше сделать:

- а) стоять в проходе;
- б) сесть третьим человеком на сидение;
- в) сесть на пол на рюкзак или сидушку.

1.6. В походе Вашу группу подвозят на грузовике. Как Вы поступите:

- а) будете стоять у бортика;
- б) каждый сядет на свой рюкзак;
- в) сложите рюкзаки в одно место, все сядете вместе.

2. Правила безопасности на дороге, в городе:

2.1. Вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти:

- а) навстречу транспорту по левой стороне;
- б) по ходу транспорта по правой стороне;
- в) часть группы по правой стороне, часть по левой, что бы не было толпы.

2.2. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:

- а) идти всем вместе строем;
- б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;
- в) идти плотной группой, взявшись за руки.

2.3. Группе надо перейти шоссе с оживленным движением. Как это лучше

сделать:

- а) каждый самостоятельно перейдет дорогу;
- б) все вместе одной группой;
- в) все вместе шеренгой вдоль шоссе;
- г) все вместе строим по одному.

2.4. Ваш поход закончился в незнакомом городе. Как Вы пойдете осматривать город:

- а) все вместе одной группой с руководителем;
- б) каждый кто с кем хочет или по одному;
- в) определенными группами со старшим по группе.

2.5. Как быстрее всего попасть в конфликт с местным населением:

- а) громко общаться между собой, обсуждая и высмеивая окружающих;
- б) ходить по городу по одному;
- в) показать, что у тебя много денег;
- г) ходить вместе по 3-4 человека, не привлекая к себе внимания

2.6. Если Вы отстали от своей группы во время осмотра города, то что лучше сделать:

- а) идти обратно на место встречи (на вокзал и т.п.);
- б) ждать на одном месте;
- в) догнать группу.

3. Правила безопасности во время ночлега в полевых условиях.

3.1. Вы ищите место для ночлега в летнем походе по Нижегородской области. В первую очередь оно должно быть:

- а) рядом с водой;
- б) рядом с дровами;
- в) подальше от людей.

3.2. Воду из ручья можно (нельзя) пить, если она:

- а) прозрачная;
- б) мутная;
- в) на поверхности - пена;
- г) на поверхности - мусор (хвоя, ветки).

3.3. Воду из пруда, озера, реки :

- а) можно сразу же пить;
- б) сначала нагреть, потом пить;
- в) сначала прокипятить, потом пить.

3.4. Если для очистки воды использовать раствор марганцовки, то цвет раствора должен быть:

- а) бледно-розовый;
- б) красный;
- в) темно-красный.

3.5. Если Вы увидели змею, что лучше сделать:

- а) громко закричать;
- б) тихо уйти, не привлекая внимания;
- в) топая ногами, дать ей уползти.

3.6. Как лучше завалить дерево толщиной свыше 20 см:

- а) спилить;
- б) срубить;
- в) раскачать руками.

3.7. Как правильно спилить дерево:

- а) пилить с той стороны, куда оно должно упасть;
- б) пилить с противоположной стороны, куда оно должно упасть;
- в) подпилить с любой стороны, потом толкать руками в нужную сторону.

3.8. Если при пилке дерева оно начало падать, надо:

- а) руками толкать его в нужную сторону;
- б) отойти подальше;
- в) отклонять в сторону деревьев, растущие на пути падения.

3.9. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:

- а) стоять на той же стороне, что и ветки;
- б) стоять на другой стороне от веток;
- в) дерево между ног.

3.10. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:

- а) спилить все;
- б) оставить их в запас;
- в) переставить лагерь в другое место.

3.11. На каком расстоянии от деревьев должен быть костер:

- а) 1 м;
- б) 3 м;
- в) 5 м.

3.12. В летнем походе дежурный у костра одевает:

- а) шорты, шапочка;
- б) обувь, рукавицы;
- в) обувь, брюки, рубашка, рукавицы, шапочка.

Критерии оценивания устного опроса:

- 18 б - 11б - высокий уровень,
- 10 б - 8б базовый уровень,
- 7 б - 1б начальный уровень

Примерные вопросы устного опроса по теме: «Обеспечение безопасности»

1. Что такое гигиена?

Ответ: Гигиена – это область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека.

2. Что такое закаливание?

Ответ: Закаливание – это приспособление организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды.

3. Принципы закаливания?

Ответ: - Индивидуальность (подбор процедур под контролем врача);
- Постепенность (постепенное повышение дозировки);
- Систематичность (многократное воздействие того или иного фактора).

4. Виды закаливания?

Ответ: - Общее (полезно для любого организма от детей до стариков);
- Специальное (проводят людям определенных профессий для работы в экстремальных ситуациях).

5. Какие способы входят в закаливание водой?

Ответ: а) Обтирание

б) Обливание

в) Купание

6. Какими носками лучше всего пользоваться в походе?

Ответ Хлопчатобумажными и шерстяными;

7. В случае если Вы забыли взять с собой зубную пасту в поход:

Ответ необходимо попросить у товарища, если не имеется, то можно чистить мылом;

8. Можно ли использовать растения при оказании первой доврачебной помощи:

Ответ да, но необходимо знать, что они являются лекарственными;

9. Почему требования к соблюдению правил личной гигиены в походных условиях выше, чем в домашних? Обоснуйте свою точку зрения.

10. Почему в пешем походе необходим тщательный уход за ногами и как он обеспечивается?

11. Почему каждому участнику похода на природу необходимо уметь оказывать первую помощь?

Критерии оценивания устного опроса:

11 б - 9б - высокий уровень,

8 б - 4б базовый уровень,

3 б - 1б начальный уровень