

РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ПОСЁЛКА ПСЕБАЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от 2 сентября 2022г.
Протокол №1

Утверждаю

Директор МБУДО «Дом
детского творчества» пос. Псебай
Левенцова В.Н.

«2» сентября 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Уроки выживания»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год-144ч.

Возрастная категория: от 8 до 15 лет.

Состав группы: до 12 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Щербединский А.Н. педагог
дополнительного образования

пгт. Псебай. 2022

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название разделов	Страницы
	Введение	2
1.	Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	6
1.3.1.	Учебно-тематический план 1год обучения	6
1.3.2.	Планируемые результаты	10
2.	Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	10
2.1.	Условия реализации программы	10
2.2.	Формы аттестации	11
2.3.	Оценочные материалы	11
2.4.	Методические материалы	12
2.5.	Список литературы	12
	Приложения 1 (Календарно учебный график 1 год обуч.)	
	Приложение 2 (Оборудование)	23
	Приложение 3 (Словарь слов и выражений)	24
	Приложение 4 (Диагностическая карта усвоения программы)	32

Введение

Программа «Выживание» туристско-краеведческого направления, позволяет подготовить учащихся к самостоятельным действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций, как в природе, так и в условиях современного мира. Программа предусматривает широкий подход в изучении природы Мостовского района, а также помогает развить навыки автономного существования в природе. Ориентирована на организацию образовательной среды и деятельности детей в режиме, обеспечивающем нравственное, физическое и психологическое развитие, а также создание условий для выбора будущей профессии. Во время походов, дети учатся самостоятельному рациональному использованию природных ресурсов, как средств выживания.

Программа позволит научить учащегося автономному существованию и использованию даров природы для выживания. Помимо новых впечатлений, эта программа выполняет и другие немаловажные функции:

- Взаимодействие с природой и разумные физические нагрузки способствуют расслаблению нервной системы, улучшению настроения, несут заряд бодрости.
- Физическое оздоровление организма, тренировка силы и выносливости.
- Совершенствование человеческого тела. Для многих это выступает самой главной целью занятий, ведь нагрузки во время походов помогают бороться с лишним весом и тренировать мышцы.
- Личностное и общественное воспитание. Помогает сформировать такие качества, как сила духа, воля к победе, организованность, дисциплинированность, умение принимать решения и работать в коллективе.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержа

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Выживание» (далее - программа), разработана в соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29.12.2016 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.08.2018 года № 196), постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, автор-составитель Рыбалева И.А., кандидат педагогических наук (Краснодар, 2020г).

Направленность. Программа туристско-краеведческой направленности ориентирована на формирование у ребенка ключевых компетенций в области выживания в природной среде, ориентирования в лесу и в горах, оказания первой доврачебной помощи. Укрепление здоровья учащихся и создание представлений о

бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физкультурой.

Обучаясь по программе, учащиеся получают теоретические знания и практические умения о правилах нахождения в лесу в экстремальных ситуациях в любое время года.

Актуальность. Материал, изучение которого предусмотрено программой, изложен так, чтобы учащиеся оценили красоту и богатства родного края и впоследствии смогли воспитать в себе лучшие качества человеческого характера, стали обладать рядом умений и навыков, необходимых для автономного существования при возникновении чрезвычайных ситуаций. Занятия в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также повышают работоспособность детей во время учебы. Сегодня это мощная система спортивной подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения. Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре, формировать здоровый образ жизни, правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников. Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью.

Поэтому данная программа является актуальной и необходимой, отвечает потребностям и запросам не только учащихся, но и их родителей, общества в целом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что при ее реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Стимулом развития юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей- единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое, чего никогда не увидишь и не почувствуешь в городе.

При систематических занятиях создаются благоприятные условия, для развития учащегося. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к природе. Ребенок получает не только физическое, но духовное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося. Ведется профилактика асоциального поведения учащегося. Вовлечение детей на разные мероприятия (культурно-массовые, спортивные и др.) с целью пропаганды здорового образа жизни, а также осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа. При систематических занятиях ведется работа не только с учащимися, но и с их родителями. Таким образом, решается задача программы и педагога помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения.

Отличительная особенность. Программа модифицированная. За основу взяты учебная программа «Выживание» туристско-краеведческой направленности Составитель: Кукава Яна Александровна, педагог дополнительного образования г. Сочи 2021 год. В данную программу были внесены изменения; – была увеличена

физическая подготовка по средствам приёмов самозащиты с возрастными особенностями, используется дифференцированный подход.

Адресат программы. Программа имеет базовый уровень, в неё зачисляются учащиеся успешно освоившие программу ознакомительного уровня в данной направленности и имеющие допуск врача. Заявка подаётся через АИС «Навигатор Краснодарского края». Программа предполагает занятия детей с ОВЗ. Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы 8-15 лет, не зависимо от пола. Состав группы постоянный, разновозрастной. Количество детей в группе не более 12 человек.

Уровень программы объем и сроки реализации. Срок реализации 1 год, количество часов для реализации программы - 144 ч.

Формы обучения. Форма обучения - очная, в основе которой лежит групповая форма проведения занятия.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Академический час - 45 мин. Перерыв – 10 минут. При определении режима занятий учтены постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

Особенности организации образовательного процесса. В соответствии с учебным планом в объединении формируются группы, являющаяся основным составом объединения. Состав группы постоянный, разновозрастной. Это способствует формированию межличностных отношений, а также старшие становятся наставниками, а младшие учатся у старших.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать практические занятия, самостоятельную работу, соревнования и другие виды учебных занятий. Занятия состоят из теоретической и практической частей, причем большую часть времени занимает практическая часть. На занятиях помимо теоретической и практической части предусмотрено ОФП (общая физическая подготовка) – являющаяся важным дополнением к основным темам программы. Физически развитому учащемуся будет во много раз легче преодолевать препятствия и учиться выживать в экстремальных ситуациях. Занятия могут проходить как аудиторные, так и внеаудиторные -интенсивы. В конце курса проводится итоговое занятие поход в лес, где выявляется у детей их уровень подготовки.

Формы организации деятельности детей:

Обучение по программе представляет собой систему взаимосвязанных теоретических и практических занятий, в ходе которых воспитанники будут защищать свою и коллективную точки зрения, участвовать в дискуссиях и обсуждениях, получать и применять на практике знания по подбору личного туристского снаряжения в зависимости от сезона года и погодных условий, правильно оборудовать кострище, работать с планом и топографической картой, знать приёмы самообороны, выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой

медицинской

помощи

при ранах, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и т.д.), в походе (во время экскурсии) уметь утилизировать разные типы бытовых отходов. Наряду с теоретическими часами включены практические и выездные занятия, которые позволят обучающимся осмыслить культуру не только интеллектуально, но акустически, визуально, чувственно. Вследствие этого в программу включены встречи с членами казачьего общества, спасателями, посещение пожарной части, участие в народных праздниках и военно-спортивных состязаниях. Важнейшее требование к занятиям: дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности. Занятия по предлагаемой программе органично сочетают в себе элементы обучения с развитием спортивной подготовки так необходимой для выживания. Основной формой организации занятий является групповая.

В соответствии с возрастом обучающихся и образовательными возможностями программы на занятиях используются следующие формы и методы работы:

Теоретические занятия:

- Беседы.
- Лекции.
- Показ презентаций

Практические занятия:

- Тактические игры.
- Различные типы преодоления препятствий.
- Упражнения на взаимодействия в группе.
- Тренировки.
- Системы и комплексы физической подготовки.
- Техника продвижения группы в экстремальных условиях (в туристском походе).
- Преодоление препятствий.
- Ориентирование на местности по местным признакам.
- Встречи с представителями спасательных служб (пожарные, МЧС, Кубань-спас), - организация и проведение тематических мероприятий.
- Соревнования.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: Создание целостной среды для становления и развития социально активной личности, обладающей рядом умений и навыков, необходимых для автономного существования при возникновении чрезвычайных ситуаций, культурой поведения в природе, ответственным отношением к окружающей среде и как следствие к своему здоровью.

Задачи программы:

Предметные:

- Приобретать, закреплять, знания, умения и навыки в туризме.
- Освоить туристическое снаряжение и предметы для выживания.
- Приобщить к ЗОЖ;

- Развить интерес к туризму.
- Познакомить с техникой безопасности.
- Развить навыки поведения в экстремальных ситуациях.

Личностные:

- Укреплять дружеские связи в коллективе.
- Развивать патриотические чувств.
- Воспитать уважения к людям и семье.
- Формировать:
 - нравственные, эстетические, физические качества: дисциплинированность, смелость, силу, гибкость, выносливость, координацию, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, инициативность, самообладание, терпение.

Метапредметные:

- Формировать потребности в регулярных занятиях спортом.
- Развивать у обучающихся силу воли, внимательность, веру в свои силы.
- Приучать учащихся к здоровому образу жизни.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план 1год обучения

	Вид занятия	Количество часов		
№ п/п	Вид занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Модуль № 1	36	6.2	29.8
1.1	Психология группы, попавшей в экстремальные условия	4	2	2
1.2	Основы первой доврачебной помощи в походе	4	2	2
1.3	Транспортировка пострадавшего	4	2	2
	Общая физическая подготовка	12	0.2	11.8
	Поход	12	0	12
2.	Модуль № 2	36	7.2	28.8
2.1	Питание и выживание в природной среде	4	2	2
2.2	Поиск воды	4	2	2
2.3	Подножный корм, растительная пища	4	2	2
	Общая физическая подготовка	12	0.2	11.8
	Экскурсия	12	0	12
3.	Модуль № 3	36	6.2	29.8
3.1	Верёвки, узлы, альпинистское снаряжение.	4	2	2
3.2	Как обозначить себя, чтоб вас нашли с воздуха.	4	2	2

3.3	Как выжить в лесу если вы заблудились.	4	2	2
	Общая физическая подготовка	12	0.2	11.8
	Экскурсия	12	0	12
Всего		108	24.6	119.4

Содержание учебно-тематического плана

1. Общая физическая подготовка. Всего – 8 часов. (0.4 часа – теория, 7.6 часов – практика).

Теоретические занятия: обеспечить полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовку занимающихся.

- развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.
- общеразвивающие упражнения выполняются с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением.
- ОРУ выполняются как отдельными, так и всеми частями тела одновременно, без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении. Для туризма в условиях выживания характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами.

Практика :

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.

1.4. Психология туристской группы в условиях ЧС. Страхи и как с ними бороться. Всего – 5 часов. (3 часа – теория, 2 – практика).

Теоретические занятия: психологическая подготовка туриста, как фактор безопасности в туристском походе. Элементарные приемы психологической тренировки, психологическая подготовка к пребыванию в условиях дикой природы. Страхи, возникшие в условиях ЧС и как их преодолевать.

Практические занятия: экскурсии в окрестностях станицы Андрюки.

1.5. Основы первой доврачебной помощи в походе. Всего – 5 часов. (3 часа – теория, 2 – практика).

Теоретические занятия: первая помощь при ранении, при растяжении и вывихе, при переломе, ожоге, при обморожении, что делать нельзя.

Практические занятия: наложение повязок. Перетяжка жгутом. Обездвиживание конечности.

5. Транспортировка пострадавшего. Всего – час. (0.5 часа – теория, 0.5 – практика).

Теоретические занятия: Транспортировка пострадавшего с применением различных подручных средств. Таких как...

Практические занятия: Изготовление импровизированных носилок.

2.4. Питание и выживание в природной среде. Всего - 5 часов. (3 часа – теория, 2 часа- практика).

Теоретические занятия: питание и выживание, баланс питательной и энергетической ценности, походное оснащение и провиант, здоровье и гигиена.

Практические занятия: изготовление посуды из подручных средств в дикой природе, изготовление топора, пилы. Аварийный запас, упаковка технической аптечки.

3.5. Верёвки, узлы, альпинистское снаряжение. Всего – 5 часов. (3 часа – теория, 2 – практика).

Теоретические занятия: виды верёвок, основные узлы. Поход в горы — это испытание выносливости, физической подготовки, смелости и силы воли. В то же время, это тяжелый труд и постоянный риск. Поэтому правильно подобранные экипировка и альпинистское снаряжение очень важны, они уменьшают опасности и облегчают подъем.

Практические занятия: регулировка, подгонка по телу альпинистского снаряжения, вязка узлов.

4.5. Как выжить в лесу если вы заблудились. Всего – 5 часов. (3 часа – теория, 2 – практика).

Теоретические занятия: Три четверти потерявшихся умирает в течение первых 48 часов. Чаще всего причина смерти — переохлаждение. Люди стремятся в опасные места и занимаются рискованными вещами без подготовки, плана и необходимого снаряжения. Например, человек пошёл в лес за грибами и потерялся. Чудес не бывает: если идти неподготовленным, то, скорее всего, всё сложится очень плохо. Что делать чтобы не погибнуть. Как вести себя при встрече с дикими животными.

Практические занятия: поход.

Ожидаемые результаты.

Предметные: - Сформированы умения оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;

- Выработаны навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях.

- Ознакомлены с туристическим снаряжением и предметами для выживания.

- Активизирован интерес к туризму.

- Освоены первичные навыки безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Личностные: - Развиты духовные и волевые качества личности обеспечивающие правильное поведение в экстремальных ситуациях.

- Развиты лидерские качества учащихся.

- Сформирован опыт жизнедеятельности в коллективе (взаимопомощи, чувства коллективизма).

Метапредметные: - Сформирована ответственность за личную безопасность, ответственное отношение к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности.

- Выработано ответственное отношение к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства.

- Воспитана устойчивая мотивация к ведению здорового и активного образа жизни.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Учебный период 1- года обучения: с 19.11.22 – 30.05.23

Учебных недель – 36.

Календарный учебный график программы (Приложение 2).

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Участок земли (стадион, поляна).

- Спортивный зал.

Оборудование:

Стенка шведская;

- Скакалки;

- Мячи;

- Ноутбук;

- Отрезки альпинистской верёвки;

- Каски альпинистские;

- Жумар;

- Карабины;

- Спусковое устройство (восьмёрка);

- Система (страховочная);

-Туристское снаряжение: коврики туристские, сидушки, медаптечка, ремнабор, рюкзаки, групповой тент.

Инструменты и материалы в расчёте на количество учащихся приведены в (Приложении 3).

Кадровое обеспечение. Реализация данной программы возможна с применением информационно – телекоммуникационных сетей, обеспечивающих освоение учащимися образовательных программ в полном объёме независимо от места нахождения учащихся. То есть дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Разработаны учебно-методические материалы по каждому разделу программы позволяющие осуществлять электронное обучение с применением дистанционных технологий.

2.2. Формы аттестации.

В ходе реализации данной программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

1. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, для выявления затруднений в усвоении детьми того или иного материала.

2. Промежуточный контроль проводится в середине и в конце каждого года обучения, и позволяет отследить уровень полученных знаний (проведение соревнований).

3. Итоговый контроль осуществляется в конце обучения по данному курсу и включает в себя контрольные испытания (соревнования по физической подготовке) и показательные выступления (проведение соревнований).

Применение таких форм контроля позволит определить причины затруднения в освоении предметных результатов, и определить уровень освоения предметных результатов. (Приложение 4).

2.3. Оценочные материалы.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя: - соревновательный характер. Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программе является поход, а также сдача нормативов по физической подготовке. (Приложение 5,6).

2.4. Методические материалы.

Занятия состоят из теоретической и практической частей. В ходе теоретических занятий учащиеся знакомятся с историей появления и развития туризма, с различными техниками выполнения: - вязания узлов, обустройства ночлега, розжига костров, и т.д.

В ходе практических занятий учащиеся выполняют разные по сложности упражнения. Практической работе в программе отводится значительно больше учебного времени, так как овладение навыками – обязательное условие успешного выполнения программы. В ходе практической работы перед учащимися ставится цель аккуратно и правильно выполнять упражнения, соблюдая последовательность выполнения всех операций, - установка палатки, добывание огня, строительство укрытия от непогоды, и т.д.

В туристско–краеведческой деятельности наблюдается разнообразие методов обучения.

Методы обучения:

- **словесный** (лекция; объяснение; рассказ; чтение; беседа; диалог; консультация);

- **наглядно – иллюстрационный** (показ наглядных пособий);

- **репродуктивный** (воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога);

- **практический** (используется для познания действительности, формирования навыков и умений, углубления знаний);

- **методы практико-ориентированной деятельности** (упражнения; тренинг; тренировка;

- **метод наблюдения** (запись наблюдений (зарисовка, рисунки, фото-видео съемка; проведение замеров);

- **метод проблемного обучения** (самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств);

- **метод игры** (игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра); (Приложение 7)

- **наглядный метод** обучения (наглядные материалы: картины, рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, графики);

- демонстрационные материалы: модели, приборы, предметы.

формы организации учебного занятия:

- **беседа**, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются различными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;

- **практические занятия**;

- учебно-тренировочные занятия на местности;

- походы выходного дня;

- соревнования;

- игры;

- конкурсы;

- опросники;

- наблюдения;

- тесты и занятия предмета;

- экскурсии.

Средства наглядности – наглядные пособия, технические средства обучения, используемые в учебном процессе, позволяют существенно повысить эффективность восприятия.

Для обеспечения эффективности реализации программы в образовательном процессе используются педагогические технологии:

- **Личностно ориентированные технологии** - ставят в центр всей образовательной системы личность ребенка, работают на обеспечение комфортных и безопасных условий ее развития, реализации ее природных задатков.

- **Проектные технологии** – предполагают включение детей в социально – и личностно-значимую деятельность (работа над творческими проектами).

Исследовательские и практические работы - это получение учебной информации из первоисточников. Обучающиеся учатся работать с историческими документами, книгами, энциклопедиями, периодической печатью.

- **Информационно-коммуникативные технологии** – компьютерные обучающие программы, интернет. Здесь компьютер используется для иллюстрации учебного материала в соответствии с темами программы: изображения изделий, презентаций и мастер - классов, поэтапного выполнения образовательных заданий, создания электронного портфолио и др.

- **Технология модульного обучения** – это разбивка всей программы на модули, каждый модуль имеет законченный блок информации, целевую программу действий обучающегося, рекомендации (советы) педагога по ее успешной реализации.

- **Технология игрового обучения** связана с игровой формой взаимодействия педагога и обучающегося через реализацию определенного сюжета. В образовательном процессе используют занимательные, театрализованные, деловые, ролевые, компьютерные игры.

- **Технология парного обучения** – один из видов педагогических технологий, при котором один обучающий учит другого обучающего. Коммуникация двух учеников происходит в форме диалога.

Дидактические материалы:

- раздаточные материалы,
- инструкционные, технологические карты,
- задания,
- игры,
- упражнения,
- схемы.

Глоссарий (Словарь слов и выражений). (Приложение 8).

2.5. Список литературы для детей и родителей

1. Балабанов И.В. Узлы. Москва 2003.
2. Зернов А.С. Растения российского Западного Кавказа, М.: товарищество научных изданий, 2010г.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.:, 2004г.
4. Макнаб К. Выживание в дикой природе, ИТД Гранд, М.-2003г.
5. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит, изд. центр ВЛАДОС, 2000.
6. Солодько А.С. Зеленая книга Сочинского Причерноморья, Сочи, 2013г.
7. Солодько А.С., Кирий П.В. Красная книга Сочи. Том 1, Сочи, издание «Бесковых», 2002г.
8. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник, М.: «Советский спорт», 2008г.
9. Холявко В., Глоба-Михайленко Д. Диковинки лесов и парков Черноморья Кавказа. Краснодар, 1976.
10. Шибяев А.В. В горах. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972г.
12. Энциклопедия туриста. – М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.
13. Рукопашный бой. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2015 (Самоучитель)
14. «Остаться в живых. Психология поведения в экстремальных ситуациях», Лоуренс Гонсалес, издательство Манн, Иванов и Фербер, 2014 год.
15. «36.6 градусов» Коды Лундин (про необходимый аварийный запас), «В мире ориентиров» А.Е. Меньчуков и «SAS. Руководство по выживанию».

Список литературы для педагога

1. Буйлова Л.Н. Современные педагогические технологии в дополнительном образовании детей. Москва, ЦРСДОД, 1999.
2. Буйлова Л.Н., Г.П.Буданов. Дополнительное образование. Нормативные документы и материалы, М.: «Просвещение», 2008г.

3. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
4. Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
5. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
6. Голованов В.П. Педагогический потенциал детско-юношеского туризма. Теория и практика дополнительного образования, 2010, № 9, стр. 8-10
7. Гостюшин, А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 1994.
8. Гражданская оборона / под ред. генерала армии А. Т. Алтунина. -М.: Воениздат, 1982.
9. Губаненков С.М. Инновации в технологии туристско-краеведческой деятельности. С-П., 2008г.
10. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. С-П.-2007г.
11. Константинов Ю.С., Усков С.В. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ФЦДЮТиК, 2006г.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.
13. Макнаб К. Выживание в дикой природе, ИТД Гранд, М.-2003г.
14. Лифлянский, В. Г. и др. Лечебные свойства пищевых продуктов / В. Г. Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андропова.- М.: Терра, 1996.
15. Поляков, В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. - М, 1992.
16. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. -М.: Воениздат, 1990.
17. Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях. - М: ВИМИТ, 1993.
18. Справочник лекарственных растений. - М., 1999.
19. Справочные данные о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического происхождения. - Ч. 2. - М.: МЧС, 1995.
20. Чрезвычайные ситуации и защита от них / сост. А. Бондаренко. - М., 1998.
21. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
22. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС.
23. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2006
24. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 2005г.
25. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 2003г.
26. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 2000г.
27. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2003г.
28. «Остаться в живых. Психология поведения в экстремальных ситуациях», Лоуренс Гонсалес, издательство Манн, Иванов и Фербер, 2014 год.
29. «36.6 градусов» Коди Лундин (про необходимый аварийный запас), «В мире ориентиров» А.Е. Меньчуков и «SAS. Руководство по выживанию».

Сайты:

1. ru.wikipedia.org/wiki/Экологический_туризм

2. tourlib.net/books_tourism/babkin08.htm Сайты
3. www.CoolReferat.com/Экологический_туризм
4. www.BiblioFond.ru/view.aspx?id=14797
5. ECOportal.su/view_public.php?id=1990
6. www.extremal.ru/.../articles/1152266268.htm

Снаряжение туристическое

Походное снаряжение делится на индивидуальное и групповое. Индивидуальными являются одежда, обувь, рюкзак, спальный мешок, коврик, налобный фонарь, посуда, туалетные принадлежности. А к групповому можно отнести палатку, средства ориентирования, посуду для костра, аптечку.

Одежда. Пешие туристы обычно одеваются слоями. Первый слой — это термобелье. Оно отводит излишнюю влагу и помогает не мерзнуть и не перегреваться. Второй слой — флисовая одежда. Она пригодится в любое время года. Флис уже давно вытеснил шерсть, поскольку он легче и греет, даже если намочит. В качестве верхнего слоя рекомендуется использовать одежду из мембранного материала. Она обладает водоотталкивающими свойствами и защищает от ветра.

Обувь. Для пеших походов наиболее удобными являются трекинговые ботинки. Они предназначены для ходьбы по природному рельефу. Их достоинства по сравнению с обычной обувью выступают:

- Лучшее сцепление с глиняной, рыхлой и каменистой поверхностью.
- Защита ног от травм за счет фиксации голеностопа.
- Высокая износостойчивость.

Для производства трекинговой обуви применяются мембранные материалы, не позволяющие влаге проникать внутрь и в то же время обеспечивающие вентиляцию.

Рюкзак

Стоит потаскать неудобный рюкзак, и сразу станет понятно, насколько важным является это туристическое снаряжение и как много зависит от его правильного выбора. Главным параметром рюкзака является его объем. Он зависит от телосложения туриста, количества вещей и продолжительности похода. Оптимальным станет объем около 100 литров. При необходимости размер можно уменьшить, для этого туристические рюкзаки снабжены множеством застежек и ремешков. Рюкзак обязательно должен быть оснащен каркасом в области спины, а также подвесной системой — лямками и поясом. А еще ручкой для переноса. Важным условием является и наличие карманов.

При изготовлении специализированных туристических рюкзаков используется прочный водонепроницаемый материал, а также качественная фурнитура.

Спальник. Спальный мешок обеспечивает туристу удобство и комфорт во время сна. По своей конструкции они делятся на коконы и одеяла.

Кокон по форме напоминает тело человека, что позволяет ему лучше сохранять тепло. Многие находят его не вполне удобным за счет сужения в области ног.

Спальник-одеяло прямоугольной формы и одинаковый по ширине сверху и внизу. Он может иметь капюшон в расчете на низкие температуры. При расстегивании молнии спальный мешок превращается в большое одеяло. В качестве наполнителя спальников используются пух и синтепон. Пуховые спальники легче и теплее, однако требуют ухода и боятся влаги. Высушить намоченный пуховый спальник на природе крайне сложно. Спальные мешки на синтепоне менее прихотливы, поэтому пользуются большим спросом.

Походный коврик

Коврик туриста (каремат) предназначен для использования в качестве подкладки под спальный мешок. Ведь нередки случаи, когда в палатке становится сыро. Да и земля чаще всего холодная, поэтому дополнительное утепление будет не лишним.

Коврики бывают трех видов:

- Надувные — уменьшенный вариант ПВХ-матрасов.
- Пенополиэтиленовые.
- Самонадувающиеся — состоят из пористой пены, которая надувается и увеличивается в объеме.

Универсального варианта коврика не существует. Подбирать его нужно в зависимости от предстоящих условий эксплуатации.

Посуда. Для изготовления туристической посуды применяются различные материалы, каждый из которых имеет свои достоинства и недостатки.

- Алюминий. Легкий, дешевый, быстро прогревается. Но также легко сминается и царапается, а еще реагирует с пищевыми кислотами.
- Анодированный алюминий. Не окисляется и меньше царапается, но с анодированным покрытием следует обращаться весьма осторожно.
- Нержавеющая сталь. Прочная, долговечная и неприхотливая в уходе. В то же время тяжелее алюминия и хуже проводит тепло.
- Титан. Обладает максимальной прочностью и минимальным весом. Не ржавеет, не царапается и не деформируется. Быстро прогревается. Этот материал по цене дороже всех остальных.
- Пластик. Легкий, дешевый и нетребовательный в уходе. Дает возможность производителям выпускать удобную складную посуду. Пластик нельзя использовать при приготовлении или подогревании еды на костре. А еще он легко впитывает запахи пищи и долго их сохраняет.

Посуду можно приобретать целым набором, а можно по отдельности. Второй вариант позволяет подобрать оптимальное для туриста число принадлежностей.

Фонарь. Налобный фонарь — очень важное туристическое снаряжение. Освещение необходимо при передвижении в темное время суток и при ночевке в палатке.

Существует множество различных налобных фонарей. При выборе следует обращать внимание, в первую очередь, на следующие параметры:

- Мощность.
- Дальность света.
- Вес.
- Защищенность от влаги и пыли.
- Время работы.
- Тип питания.

Для пеших походов слишком высокая мощность не требуется, но важны легкость и долгое время работы.

Палатка. Это туристическое снаряжение необходимо выбирать с учетом того, сколько человек будет в ней жить и в какое время года она будет использоваться.

Лучше всего приобретать двухместные палатки. Они рассчитаны на двух человек, но при необходимости ее можно использовать и одному. Обладают малым весом и их легко переносить.

Двухслойная палатка лучше защитит от дождя, жары и холода. При летних походах удобны палатки с двумя выходами — они обеспечивают хорошую вентиляцию.

При сильном ветре и дожде понадобятся штормовые оттяжки. А при использовании зимой основное внимание нужно уделить каркасу.

Туристический навигатор. Навигаторов в продаже имеется очень много, и все они обладают широким функционалом. Но на самом деле туристу необходимы лишь три функции навигатора:

1. Определение местоположения. С этим лучше всего справляются устройства, поддерживающие одновременно две спутниковые системы: GPS и ГЛОНАСС.
2. Защита корпуса от влаги и падений.
3. Автономность питания. Оптимальным вариантом является навигатор на батарейках. При правильной эксплуатации на одном комплекте прибор может работать до трех дней.

Все остальные характеристики второстепенны, их выбор зависит от желания и возможностей бюджета.

Как облегчить рюкзак: основы легкоходства

Это рекомендации для тех, кто в походе хочет отдыхать и наслаждаться, а не таскать на себе тяжеленный рюкзак.

Для того, чтобы оптимизировать вес своего снаряжения, необходимо:

- Планировать маршрут. Если вы точно будете знать, куда направляетесь и что вас ждет, это поможет определиться с набором снаряжения и объемом провизии.
- Взвешивать вещи. Взвешивайте одежду, посуду и другое туристическое снаряжение. Что меньше весит — тому и место в рюкзаке.
- Брать меньше одежды. Если чаще мыться и стирать вещи во время похода, можно значительно сократить число сменных пар обуви и одежды, которые очень прилично весят и занимают много места.
- Распределять групповое туристическое снаряжение. Вещи, которые нужны группе, но не обязательны для каждого, лучше распределить между собой. Например, один берет нож, а другой — навигатор и т.д.
- Выбирать многофункциональный инвентарь. Таких вещей много. Например, палки для треккинга могут вдобавок послужить опорой для тента и колышками для палатки.

Ошибки туристов, которые не стоит повторять не:

- Учиться ориентироваться на местности.
- Проверять снаряжение перед выходом.
- Поинтересоваться прогнозом погоды.
- Заботиться о ногах.
- Брать запас питьевой воды.

А также:

- Плохо планировать маршрут.
- Позабыть о диких животных.
- Брать лишние вещи.
- Выбрать плохое место для палатки.
- Промочить спальный мешок.
- Разводить огонь в палатке.
- Оставлять мусор.

8 мифов о пешем туризме

1. Спать в палатке неудобно. На самом деле комфортность проживания в палатке прямо зависит от ее качества. А если прихватить теплый спальный мешок, то ни холод, ни сырость будут не страшны.
2. Костер разводить сложно. Конечно, в таких делах необходим опыт и определенные погодные условия. Но если запастись жидкостью для розжига, все станет намного проще.
3. На костре трудно готовить еду. Даже не будучи поваром, можно сварить кашу, суп и пожарить мясо. Главное, иметь продукты и подходящую посуду.
4. В походе не получится поддерживать чистоту. Это не так, ведь продуманные туристы во время похода всегда останавливаются у водоемов. Можно захватить с собой влажные гигиенические салфетки, а также одноразовую посуду, которую не придется мыть.
5. Тяжело нести вещи. Как говорится, «мастерство походной жизни определяется способностью использовать взятые в поход ненужные вещи вместо оставленных дома нужных». Достаточно правильно составить список необходимого, ну и конечно, приобрести хороший рюкзак.
6. Экипировка дорого стоит. Групповые походы хороши тем, что абсолютно все покупать не нужно. Каждому придется приобретать только личное туристическое снаряжение, а групповое можно распределить между всеми участниками группы.
7. Походы очень утомительны. Если правильно организовать маршрут и делать привалы для отдыха и приема пищи, то вместо усталости можно получить максимум удовольствия.
8. Невозможно обойтись без электричества. Поход не для того, чтобы часами говорить по телефону или смотреть фильмы на планшете. Возьмите зарядное устройство на батарейках, приобретите светодиодный фонарь — и вперед, к новым открытиям!

Календарный учебный график программы

№ п/п	Дата		Тема занятий	Количество часов			Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт		Всего	Теория	Практика			
1			Психология группы, попавшей в экстремальные условия. (Основные составляющие процесса принятия решения.) Общая физическая подготовка.	1	0.5	0.5	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
2			Психология группы, попавшей в экстремальные условия. (Обнаружение и принятие опасности). Общая физическая подготовка.	1	0.5	0.5	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
3			Психология группы, попавшей в экстремальные условия. (Оценка риска) Общая физическая подготовка.	1	0.5	0.5	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
4			Психология группы, попавшей в экстремальные условия. (Выбор действия по снижению риска). Общая физическая подготовка.	1	0.5	0.5	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
5			Основы первой доврачебной помощи в походе. (Кровотечение) Общая физическая подготовка.	1	0.5	0.5	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
6			Основы первой доврачебной помощи в походе. (Простуда и лихорадка) Общая физическая подготовка.	1	0.5	0.5	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение

7		<p>Основы первой доврачебной помощи в походе. (Переохлаждение, обморожение)</p> <p>Общая физическая подготовка.</p>	1	0.5	0.5	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
8		<p>Основы первой доврачебной помощи в походе. (Отравление)</p> <p>Общая физическая подготовка.</p>	1	0.5	0.5	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
9		<p>Транспортировка пострадавшего (Виды туристских носилок)</p> <p>Общая физическая подготовка.</p>	1	0.5	0.5	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
10		<p>Транспортировка пострадавшего (Носилки с переплетенным веревочным каркасом)</p> <p>Общая физическая подготовка.</p>	1	0.5	0.5	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
11		<p>Транспортировка пострадавшего (Носилки типа «волокуша», Переноска пострадавшего на бухте туристской веревки)</p> <p>Общая физическая подготовка.</p>	1	0.5	0.5	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
12		<p>Транспортировка пострадавшего (Перемещение пострадавшего туриста при помощи брезента, Переноска пострадавшего на руках, сомкнутых в виде «замка»)</p> <p>Общая физическая подготовка.</p>	1	0.5	0.5	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
13		<p>Поход</p>	12	0	12	Сообщение новых знаний	Окрестности станции Андрюки	Тест, наблюдение

14		Питание и выживание в природной среде. (Как разогреть и приготовить пищу) Общая физическая подготовка.	1 1	0.5 0	0.5 1	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
15		Питание и выживание в природной среде. (Как сделать кастрюлю в походных условиях.) Общая физическая подготовка.	1 1	0.5 0	0.5 1	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
16		Питание и выживание в природной среде. (Что использовать вместо соли, вода из снега) Общая физическая подготовка.	1 1	0.5 0	0.5 1	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
17		Питание и выживание в природной среде. (как сделать ловушку на белку, птицу, силоч на зайца) Общая физическая подготовка.	1 1	0.5 0	0.5 1	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
18		Поиск воды. (Роса, конденсат, деревья, дождь.) Общая физическая подготовка.	1 1	0.5 0	0.5 1	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
19		Поиск воды. (Куда набрать воду) Общая физическая подготовка.	1 1	0.5 0	0.5 1	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
20		Поиск воды. (Очистка грязной воды). Общая физическая подготовка.	1 1	0.5 0	0.5 1	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
21		Поиск воды. (как правильно пить в лесу, как подольше прожить без воды). Общая физическая подготовка.	1 1	0.5 0	0.5 1	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
22		Подножный корм растительная пища. (Что можно есть в лесу) Общая физическая подготовка.	1 1	0.5 0.1	0.5 0.9	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение

23		Подножный корм растительная пища. (Кислица, берёзовый сок, корни, грибы, ягоды.) Общая физическая подготовка.	1	0.5	0.5	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
24		Подножный корм растительная пища. (Насекомые, млекопитающие, грызуны, рыба, мелкие животные) Общая физическая подготовка.	1	0.5	0.5	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
25		Подножный корм растительная пища. (Иногда голодать лучше, чем есть всё подряд) Общая физическая подготовка.	1	0.5	0.5	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
26		Поход	12	0	12	Сообщение новых знаний	Окрестности станции Андрюки	Тест, наблюдение
27		Верёвки, узлы, альпинистское снаряжение. (Какое альпинистское снаряжение бывает) Общая физическая подготовка.	1	0.5	0.5	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
28		Верёвки, узлы, альпинистское снаряжение. (Как выбрать верёвку, какие они бывают) Общая физическая подготовка.	1	0.5	0.5	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
29		Верёвки, узлы, альпинистское снаряжение. (Простые узлы для выживания.) Общая физическая подготовка.	1	0.5	0.5	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
30		Верёвки, узлы, альпинистское снаряжение. (Как натянуть переправу.) Общая физическая подготовка.	1	0.5	0.5	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение

31		Как обозначить себя, чтоб вас нашли. (С воздуха). Общая физическая подготовка	1 1	0.5 0	0.5 1	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
32		Как обозначить себя, чтоб вас нашли. (Как оставлять следы своего пребывания). Общая физическая подготовка	1 1	0.5 0	0.5 1	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
33		Как обозначить себя, чтоб вас нашли. (Организация ночлега). Общая физическая подготовка	1 1	0.5 0	0.5 1	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
34		Как обозначить себя, чтоб вас нашли. (Методы поиска пропавших). Общая физическая подготовка	1 1	0.5 0	0.5 1	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
35		Как выжить в лесу если вы заблудились. (Что нельзя делать) Общая физическая подготовка	1 1	0.5 0	0.5 1	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
36		Как выжить в лесу если вы заблудились. (Что обязательно нужно с собой брать в лес) Общая физическая подготовка	1 1	0.5 0	0.5 1	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
37		Как выжить в лесу если вы заблудились. (Что делать чтобы не погибнуть). Общая физическая подготовка	1 1	0.5 0	0.5 1	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
38		Как выжить в лесу если вы заблудились. (Как вести себя при встрече с дикими животными) Общая физическая подготовка	1 1	0.5 0	0.5 1	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
39		Поход	12	0	12	Сообщение новых знаний	Окрестности станции Андрюки	Тест, наблюдение

Материалы и оборудование
Инструменты и материалы в расчёте на количество учащихся

№	Наименование	Количество
1	Участок земли (стадион, поляна).	1
2	Спортивный зал	1
3	Стенка шведская	1
4	Скакалки	6
5	Мячи	1
6	Ноутбук	1
7	Отрезки альпинистской верёвки	12
8	Каски альпинистские	6
9	Жумар	1
10	Карабин	6
11	Спусковое устройство (восьмёрка)	1
12	Система (страховочная);	4
13	Коврики туристские	12
14	Сидушки	6
15	Медаптечка	1
16	Ремнабор	1
17	Рюкзаки	4
18	Групповой тент	1

Формы аттестации**Протокол**

Начальной диагностики учащихся
МБУДО «Дома детского творчества» пос. Псебай
за 2022 – 2023 учебный год

Название объединения « _____ »

Номер группы _____ Год обучения: _____

Количество учащихся: _____

Дата проведения: _____

Ф.И.О. педагога Щербединский А.Н.

№	Фамилия, имя учащегося	Усвоение программы	Уровень выполнения заданий	Умение работать в коллективе	Владение понятиями и терминологией	Выполнение групповых заданий	Применение полученных знаний.

Всего (аттестовано) учащихся.

Из них по результатам аттестации:

высокий уровень чел. (%)

средний уровень чел. (%)

низкий уровень чел. (%)

Высокий уровень – полученные теоретические знания, практические знания, а также движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок (3 балла)

Средний уровень – полученные теоретические и практические знания, а также двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок (2 балла)

Низкий уровень – полученные теоретические и практические знания, а также движения или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка (0 баллов).

Приложение 5

Оценочные материалы

Таблица нормативов по физической культуре

Программа рассчитана на учащихся возраст которых 8-14 лет.

Школьные нормативы — это не просто прихоть преподавателя, а официальное требование Министерства образования. Государство заинтересовано в том, чтобы последующее поколение было здоровым, поэтому и существуют нормы, которые должны мотивировать учащихся школ укреплять свое здоровье и развивать физические качества.

Нормативы разделяются на 5 видов в зависимости от физических качеств:

1. Выносливость
2. Сила
3. Ловкость
4. Гибкость
5. Координация

В таблицах будет встречаться обозначение «+» — это значит, что норматив сдается без учета времени.

8 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	М	6,1	6,9	7,0
		Д	6,6	7,4	7,5
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	9,9	10,8	11,2
		Д	10,2	11,3	11,7
5	Прыжок в длину с места (см)	М	140	115	100
		Д	130	110	90
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	40	30	15
		Д	50	30	20
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	30	26	18
		Д	18	15	13
11	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	М	4	2	1
		Д	12,5	6	2

9 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	9,1	10,0	10,4
		Д	9,7	10,7	11,2
3	Бег 30 м (сек)	М	5,4	7,0	7,1
		Д	5,6	7,2	7,3
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
5	Прыжок в длину с места (см)	М	165	125	110
		Д	155	125	100
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
8	Подтягивание на перекладине (раз)	М	4	2	1
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
		Д	28	26	24
10	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		Д	38	36	34

10 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	8,8	9,9	10,2
		Д	9,3	10,3	10,8
2	Бег 30 м (сек)	М	5,1	6,7	6,8
		Д	5,3	6,7	7,0
3	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
4	Прыжок в длину с места (см)	М	175	130	120
		Д	160	135	110
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
7	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
10	Приседания (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36

11 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	8,6	9,5	9,9
		Д	9,1	10,0	10,4
2	Бег 30 м (сек)	М	5,0	6,5	6,6

		Д	5,2	6,5	6,6
3	Бег 1000 м (мин, сек)	М	5,50	6,10	6,50
		Д	6,10	6,30	6,50
4	Прыжок в длину с места (см)	М	185	140	130
		Д	170	140	120
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	90	80	70
		Д	100	90	80
7	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	28	25	23
		Д	33	30	28
10	Приседания (кол-во раз/мин)	М	44	42	40
		Д	42	40	38

12 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	10,2	10,7	11,3
		Д	10,5	11,0	11,7
2	Бег 30 м (сек)	М	5,5	6,0	6,5
		Д	5,7	6,2	6,7
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,30	4,50	5,20
		Д	4,50	5,10	5,40
8	Подтягивание на перекладине из виса (раз)	М	7	5	3
9	Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз)	Д	15	10	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	М	17	12	7
		Д	12	8	3
11	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно (кол-во раз/мин)	М	39	33	27
		Д	28	23	20
12	Прыжок в длину с места (см)	М	170	160	140
		Д	160	150	130
19	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	55
		Д	60	50	30
		Д	25	20	12

13 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	10,0	10,5	11,5
		Д	10,3	10,7	11,5
2	Бег 30 м (сек)	М	5,5	5,8	6,2
		Д	5,8	6,1	6,5
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,20	4,45	5,15
9	Прыжок в длину с места (см)	М	175	165	145
		Д	165	155	140
10	Подтягивание на перекладине (раз)	М	8	6	4
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	20	15	10
		Д	15	10	5

13	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	40	35	25
		Д	35	30	20
14	Прыжки через скакалку 20 сек (раз)	М	46	44	42
		Д	48	46	44

14 лет.

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,8	10,3	10,8
		Д	10,1	10,5	11,3
2	Бег 30 м (сек)	М	5,0	5,3	5,6
		Д	5,3	5,6	6,0
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,10	4,30	5,00
9	Прыжок в длину с места (см)	М	180	170	150
		Д	170	160	145
10	Подтягивание на перекладине (раз)	М	9	7	5
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	23	18	13
		Д	18	12	8
13	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	45	40	35
		Д	38	33	25
14	Прыжки через скакалку 20 сек (раз)	М	46	44	42
		Д	52	50	48

Оценочные материалы
Диагностика (сдача нормативов физ. подготовки)

№	Ф.И.О.	Теория			Практика									
		Знание содержимого аптечки	Знать название узлов	Методы транспортировки пострадавшего	Турник			Выполнение за 1 минуту				Прыжок в длину с места См.	Вязание узлов	Применение содержимого аптечки
					Подтягивание прямой хват	Подтягивание обратный хват	Подъём переворотом	Отжимание в упоре лёжа	Приседание	Пресс	Прыжки через скакалку			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1														

Критерии:

Теория

- 1) 2 балла – знает, что должно находиться в аптечке
1 бал – частично знает, что должно находиться в аптечке
0 баллов – не знает, что должно находиться в аптечке
- 2) 2 балла – знает название узлов
1 бал – не полностью знает название узлов
0 баллов – не знает или путает название узлов
- 3) 2 балла – знает методы транспортировки пострадавшего
1 бал – частично знает, методы транспортировки пострадавшего
0 баллов – не знает методы транспортировки пострадавшего

Практика

4) подтягивание прямой хват, 5) подтягивание обратный хват, 6) подъём переворотом, 7) отжимание в упоре лёжа, 8) приседание, 9) пресс, 10) прыжки через скакалку, 11) прыжки в длину с места. Смотреть Приложение 4

2 балла – оценка 5

1 бал – оценка 4

0 баллов – оценка 3

А). Подтягивание на турнике направленно на функциональное развитие всех мышц тела. Наиболее равномерно нагрузка по всем задействованным мышечным группам распределяется, при классическом прямом хвате. Осуществляется без рывков с касанием подбородком верхней части перекладины.

Б). Подтягивание на турнике обратным хватом больше напрягает бицепс.

В). Подъём переворотом является распространённым физическим упражнением, осуществляется первоначальным подтягиванием до перекладины, затем идёт поднятие ног и переворот через перекладину. В туризме применяется, если нужно подняться на препятствие на уровне или выше поднятых рук.

Г). Отжимание в упоре лёжа. Является базовым и ключевым упражнением при сдаче экзаменов по физической подготовке. При этом происходит формирование грудных мышц, трицепсов и дельтовидных мышц. Представляет собой опускание – поднятие тела на полу с помощью рук.

Д). Приседание – это важное упражнение не только в силовом спорте, но и в общефизической подготовке. Выполняющий упражнение приседает затем встаёт, возвращаясь в положение стоя.

Е). Упражнений на пресс очень большое количество. В нашем случае происходит поднятие и опускание туловища на полу, при этом ноги зафиксированы и руки находятся за головой.

Ж). Скакалка – удобный и простой инвентарь для занятия спортом. С её помощью можно не только избавиться от лишнего веса, но и укрепить мышцы рук, спины, пресса и ягодиц.

З). Прыжок в длину – двигательное действие, относящиеся к горизонтальным прыжкам.

12) 2 балла – знает способы вязания узлов

1 бал – частично знает способы вязания узлов

0 баллов – не знает способы вязания узлов

13) 2 балла – знает, как использовать содержимое аптечки

1 бал – частично знает, как использовать содержимое аптечки

0 баллов – не знает, как использовать содержимое аптечки

Методические материалы

Опросник (Игра-викторина "Знатоки выживания")

Вопрос 1. Вы находитесь на и выполнить поставленную задачу – краю скалистого обрыва. Единственный путь сохранить жизнь подняться вверх по мокрым, покрытым мхом скалам. Каким из предложенных способов вы попытаетесь это сделать? 1) босиком; 2) В обуви; 3) **В носках.**

Если в экстремальных условиях нужно во что бы то ни стало подняться по скалистому обрыву по мокрым и покрытым мхом скалам, то лучше это сделать не в ботинках, а в носках, т.к. носки обеспечивают лучшее сцепление на скользкой поверхности скал, чем обувь.

Вопрос 2. Находясь в лесу (поле) зимой, вы, кажется, отморозили руку. Будите ли вы: 1) Растирать ее снегом; 2) Согреться около костра; 3) **Согреть ее собственным теплом.**

Вопрос 3. Вам необходимо переправиться вброд через реку с быстрым течением. Каким из предложенных способов вы будете переходить ее в выбранном вами месте: 1) Вниз по течению; 2) Перпендикулярно течению; 3) Против течения; 4) **Под углом 45 к нему.**

Вопрос 4. В течении нескольких дней вы двигаетесь в заснеженном лесу и по покрытой снегом равнине. Яркий солнечный свет, отражающийся от него, сильно раздражает глаза. Что вы будете делать: 1) Продолжать движение, не беспокоясь о глазах; 2) Смажете кожу вокруг глаз древесным углем, пеплом, сожженной бумагой, шоколадом или другими темными веществами; 3) **Сделаете из подручных материалов маску (очки) с двумя отверстиями по размеру глаз.** Если у вас нет специальных очков, сделайте защиту для глаз из подручных материалов (бумаги, картона, резины, фотопленки, коры деревьев и т.п.), но не прорезайте отверстий по размеру глаз. Нужно сделать в изготовленной маске прорези в виде двух крестообразных щелей по форме знака "плюс". В этом случае гарантируется полная защита глаз. *Никогда не делайте защитные приспособления из металла, так как это может привести к сильному обморожению кожи.*

Вопрос 5. Передвигаясь по тонкому льду озера, вы внезапно попали в холодную воду. Достигнув берега, будите ли вы: 1) **Освободившись от мокрой одежды, прыгать, пока не согреетесь;** 2) Некоторое время кататься по снегу в мокрой одежде; 3) Прыгать в мокрой одежде.

Вопрос 6. Вам предстоит совершить длительный переход. Далеко от конечного пункта пути вы обнаружили потертости на ногах. Как вы поступите: 1) Протрете подошвы ног бензином; 2) Намочите носки водой и наденете обувь; 3) **Время от времени будете переодевать носки с одной ноги на другую; наденете носки наизнанку;** 4) Наденете обувь на босую ногу.

Переодевание носков с одной ноги на другую несколько облегчит ваше состояние. Носки более гладкие с наружной стороны, поэтому рекомендуется вывернуть их наизнанку для уменьшения вероятности появления мозолей. Если вы обнаружили потертые места, немедленно наклейте лейкопластырь. При появлении волдыря проколите его у основания стерильной иглой, выдавите жидкость, наложите повязку.

Вопрос 7. Вы укрылись в оборудованной снежной пещере. При каком пламени свечи следует беспокоиться: 1) При желтом; 2) Голубом; 3) **Красном.**

Желтый цвет пламени горелки указывает на то, что в пещере скопился углекислый газ. В этом случае следует открыть входное отверстие для вентиляции. При появлении пламени красного цвета необходимо покинуть пещеру, проветрить ее до появления пламени синего цвета.

Вопрос 8. В жаркий знойный день, совершая движение в пустыне, вы почувствовали, что язык начинает распухать из-за недостатка воды. Следует ли вам: 1) Сбросить одежду и продолжать движение неся ее в руках; 2) Не раздеваться, а плотно застегнуться и не прерывать движения; 3) Сбросить верхнюю одежду, устроить из нее тень и укрыться в ней до вечера; 4) **Не раздеваться, плотно застегнуться, найти любую тень и дождаться вечера.**

Вопрос 9. Внезапно разразилась сильная гроза. Вы видите, что приближаются интенсивные вспышки молнии. Ваши действия: 1) Спрятаться под огромным деревом; 2) Укрыться под навесом скалы; 3) Остаться на открытой местности, продолжая движение и не обращая внимание на грозу.

4) **найти не выделяющееся на местности укрытие и переждать грозу**

Вопрос 10. От дыма лесного пожара вы начинаете задыхаться, он слепит вас. Как следует поступить: 1) Продолжать движение, не обращая внимания на дым, хотя обстановка позволяет переждать; 2) Укрыться на высоком дереве; 3) Бежать в поисках безопасного места; 4) **Ползти прижимаясь к земле, т.к. воздух около травы относительно чист от дыма?**

Вопрос 11. Совершая переход, вы попали в район, где много ядовитых змей. Будите ли вы во время движения: 1) **Производить как можно больше шума ногами;** 2) Идти тихо и спокойно, чтобы не привлекать внимание змей; 3) Двигаться медленно с остановками через каждые пять-шесть шагов, внимательно осматривая заросли впереди.

Вопрос 12. Находясь в районе, в котором, по вашим данным, есть ядовитые змеи, вы внезапно почувствовали ожог на лодыжке и обнаружили след укуса. Какой вид укуса опасен до такой степени, что надо предпринимать немедленные профилактические меры: 1) **Две**

точечные полоски от зубов, в верхней части которых справа и слева от них примерно 2 мм видны по две более крупных точки от укусов; 2) Четыре дугообразные точечные полоски, причем все точки от укуса зубов одинаковой величины.

Если он имеет вид двух точечных полосок от зубов, в верхней части которых на расстоянии примерно 2 мм видны по две более крупные точки, то это следы укуса ядовитой змеи. Поэтому следует принять немедленные профилактические меры.

Вопрос 13. Вы находитесь в лесу и зовете на помощь товарища. Как вы должны кричать, чтобы вас услышали с большого расстояния: 1) *Громко, но низким тоном;* 2) *Пронзительно;* 3) *Свистеть с помощью пальцев.*

Вопрос 14. Двигаясь в горах, вы попали в снежный обвал. Не имея возможности избежать его, будите ли вы: 1) *Пытаться скользить на спине вместе сдвигающимся снегом;* 2) *Стараться зарыться в снег и двигаться вместе с лавиной; выбрасывать имеющиеся у вас лыжи, ледоруб, шест;* 3) *«плыть» по поверхности снега, совершая сильные движения руками.*

Вопрос 15. Вы передвигаетесь по засушливой местности и очень хотите пить. У вас полная фляга воды. Как следует поступить: 1) *Беречь воду и пить примерно по чашке в день;* 2) *Утолить жажду, выпив половину имеющейся у вас воды;* 3) *Пить часто, но по одному глотку;* 4) *пить только при сильной жажде, промочив рот и выпив один - два глотка*

Вопрос 16. Вы подошли к реке, покрытой тонким льдом. В каком месте вы будете переходить ее по льду: 1) *Где имеется под снегом вода;* 2) *В районе обрывистого берега;* 3) *В районе полого берега;* 4) *Около устьев протоков;* 5) *Подальше от них;* 6) *На наиболее порожистых отрезках реки;* 7) *На участках с озерными протоками;* 8) *В местах, где есть более темные и бурые пятна на снегу?*

Перед спуском на лед убедитесь в его крепости. У берегов он часто висает, тогда возможно образование пустот. Это чаще всего бывает возле обрывистых участков берега. Вам для переправы следует искать наиболее пологий берег, где зависание льда будет минимальным. Не приближайтесь к устьевым участкам протоков. Здесь лед наиболее тонкий, могут быть и промоины. Лед слабый также в районах порожистых участков рек. Темные и бурые пятна указывают на наличие в этом месте промоины или полыньи.

Вопрос 17. Известно, что для сохранения обуви и защиты ног от сырости ее необходимо 2-3 раза в неделю смазывать сапожной мазью. При отсутствии сапожной мази будите ли вы смазывать обувь: 1) *Бензином (керосином);* 2) *Рыбьим жиром;* 3) *Сырым мылом;* 4) *Соленой водой;* 5) *Несоленым салом или жиром водяных птиц;* 6) *Ничем не будите смазывать, но ежедневно будите ее просушивать и проветривать.*

Вопрос 18. Перечислите, чем можно заменить мыло и другие обычные моющие средства для стирки белья?

Мыло и другие обычные моющие средства можно заменить моющей глиной, отваром фасоли (1 кг фасоли отварить в 5 л воды), отваром пшеничных отрубей и растениями - мыльнянкой ("собачье мыло"), примулой, горицветом, липучкой, вороньим глазом, горчицей, корни и стебли которых пенятся при растворении в воде.

Вопрос 19. Вы подошли к болоту и, осматривая его с удобного для наблюдения места, выдели различные участки. На каком из них вы будете переходить болото: 1) С плавающим на воде растительным покровом; 2) С редким камышом (тростником); 3) На участке, имеющим большое количество мочажин и осоки; 4) Там где есть поросли березы и осины; 5) *На участке, покрытом сплошным слоем старого торфа и мха?*

Проходимыми являются моховые болота. Обычно они покрыты сплошным слоем старого (отмершего) мха или торфа. На труднодоступных участках болот обычно растет осока, здесь также видны поросли осин и берез, которые свидетельствуют о слабости верхнего слоя болот. Непроходимые участки можно определять по плавающему на воде растительному покрову (зыбунам), а также по камышу (тростнику). Преодолевая незнакомое болото, разведчик должен иметь с собой жердь, хворост или палку.

Вопрос 20. С северной стороны: 1) *Грубее и толще кора больших деревьев;* 2) Светлее кора у березы; 3) Муравейник располагается около деревьев и пней; 4) Пологий скат муравейника.

Вопрос 21. Обычно человек проходит за час 5-7 км. Какую поправку на скорость движения (при расчете времени на переход) вы будете вносить, если маршрут проходит: 1) В горах на высотах 2500 и 3500 м; 2) По лугу с кочками; 3) По целине 4) При распутице; 5) При ливне; 6) Во время метели?

Человек проходит в час столько километров, сколько делает шагов за 3 секунды (при длине шага 0,83 метра). На высотах 2500-3500 м над уровнем моря скорость движения уменьшается на 25-30%, выше 3500 - на 50-60%. В распутицу скорость движения уменьшается на 50%, при движении по лугу с кочками и целине с густым покровом травы - до 25%. В ливень и метель скорость движения снижается на 10-15%, а при сильном встречном ветре - на 50%.

Вопрос 22. Вы находитесь в горах на скалистой вершине. Вам необходимо пройти эту вершину и спуститься вниз, однако из-за низкой облачности видимость плохая. Будите ли вы: 1) *Ожидать улучшения погоды в каком-либо безопасном месте;* 2) Спускаться вдоль водяного

потока, сбегаящего вниз по покатому склону, чтобы не потерять ориентировку.

В этой обстановке целесообразно найти укромное место и переждать непогоду, так как в туман и грозу вы можете заблудиться в горах, попасть под обвали. Никогда не двигайтесь вдоль неизвестных вам ручьев, стекающих вниз

Вопрос 23. При какой толщине льда через водоемы могут переправляться отдельные пешеходы и группы людей; *1) При 5-7 см; 2) При 10-12 см; 3) При 25 см.*

Отдельные пешеходы при толщине льда 5-7 см, группа людей - 7-12 см. Для всадника на лошади безопасен лед толщиной 10-12 см, для группы всадников - 15 см. Проезд легковых машин возможен по льду толщиной 25 см, грузовых - 45 см. Наиболее прочен лед с синеватым или зеленоватым оттенком.

Глоссарий

Азимут – угол между направлением на север и направлением на предмет. Отсчитывается по часовой стрелке, измеряется в градусах. Никогда не держали в руках компас? Вспоминаем старый мультик «Зайца не видали?» и «идем по азимуту!».

Бахилы – они же гамаши. Элемент экипировки, закрывающий верхнюю часть ботинок и нижнюю часть ног. Защищает от осадков (дождь, снег) и грязи.

Бивак (бивуак) – место стоянки, где разбивается лагерь на ночлег. Чаще всего рядом с источником воды.

Брод – преодоление реки пешком по неглубокому месту. Бояться не нужно, мы научим, как брод переходить. Для преодоления реки рекомендуется использовать специальную бродовую обувь с закрытым носом и фиксатором на ноге, чтобы обувь не была утеряна в воде.

Бэкпэкинг – одна из разновидностей пешего туризма (см. также треккинг и хайкинг). Базируется на самостоятельном планировании маршрута и независимости от гидов и турфирм. Включает в себя длительные переходы под рюкзаком и ночевки в палатке. Минимум транспорта и максимум походного снаряжения на себе.

Герма – герметичный прорезиненный мешок. Бывает разных объемов: 10, 15, 30, 70 литров. Гермомешки служат для сохранения вещей от влаги при дожде, снеге, переходе бродов, в водных походах.

Горняшка – горная болезнь, она же акклимуха и акклимашка. Высотная гипоксия, вызванная снижением парциального давления кислорода при подъеме в горы более 2000 метров. Существует немало способов пережить горную болезнь, при этом восхождения и высокогорные походы должны включать в себя постепенный процесс акклиматизации – привыкания организма к набору высоты и изменениям условий при подъеме.

Дежурный – к доске не позовем, а вот завтрак, обед и ужин нужно будет приготовить. Ответственный за приготовление пищи на группу и последующую чистку общего снаряжения (см. общаг). Может назначаться как на день, так и на определенное время дня (утро/день/вечер). Чаще всего дежурят парами.

Дневка – свободный день на маршруте без смены места ночевки. Предназначен для отдыха, сушки, стирки, игр, восстановления сил после длительных переходов.

Жорик или жорнабор. Небольшой тканевый мешок с личной походной посудой: миска, кружка, ложка, нож (см. КЛМН). Мешок используется, чтобы не запачкать и не намочить остальные вещи в рюкзаке после приема пищи и мойки.

Заброска – транспортировка еды и в некоторых случаях части вещей в заранее определенный день похода. Используется в длительных походах под рюкзаком вдали от цивилизации, чтобы снизить нагрузку на участников. Рюкзак легче, идти проще! И спина скажет спасибо!

Заплечник – наш добрый друг на время путешествия, его величество – походный рюкзак! Самое главное подобрать туристический рюкзак, учтя комплектацию туриста, место назначения, тип похода и длительность маршрута.

Кемпинг – оборудованное место для ночлега в палатках. Могут быть с зоной для готовки, горячим душем и привычным туалетом. Некоторые кемпинги огораживают от диких животных.

Кокон – тип спальника, буквально напоминающий кокон. Считается более теплым, чем спальник-одеяло, т.к. в коконе меньше воздушная прослойка из-за его формы. Эти и другие подробности в статье про выбор спальника. А если спальник синий, то человек в нем похож на Абсолема из «Алисы в стране чудес».

КЛМН – сокращение набора “кружка, ложка, миска, нож”.

Легкоход – не тот, у кого легкий шаг, а турист, выбравший принцип легкоходства. Очевидно и невероятно! Легкоходство стало своего рода культурой – туристы не в ущерб комфорту уменьшают вес рюкзака и всего снаряжения в целом. Как это выходит? Дорого, скрывать не будем. Любое облегченное снаряжение стоит дороже тяжелых аналогов. Зато спина снова скажет спасибо.

Мазик – его величество майонез. Ходит по рукам, оказывается в супе, каше, на хлебе, в макаронах, на печенье. Да где угодно, лишь бы побольше.

Маршрут – продуманный план передвижений и ночевки с учетом расстояний и примерного тайминга. Лучше, чтобы был без элементов «я знаю короткую дорогу» и «давайте срежем?».

Мембрана – третий слой в принципе многослойности (см. многослойность). Тип ткани для походной экипировки, «дышит» и защищает от осадков. Вещи из нее при надлежащем уходе долговечные, пусть и недешевые. Чаще всего в поход рекомендуется выбрать мембранную куртку и штаны, в зимние походы – перчатки.

Многослойность – речь не о торте или салате в несколько слоев, хотя ассоциация верная. Принцип многослойности в одежде для комфортного времяпрепровождения в разных условиях похода. Включает в себя базовый слой – термобелье, средний слой – флис или софтшелл, верхний слой – мембрана, утепленный слой – пух или синтетика.

Модуль – подразумевается модуль с едой для одного приема пищи для всей группы (завтрак, обед, перекус или ужин).

Мультитул – несколько приспособлений в одном корпусе. Например, мультитул с кухонными принадлежностями: нож, вилка, ложка, штопор, открывашка для банок. Бывают мультитулы с инструментами, например, для велопоходов.

Общак – общественно снаряжение. Общие палатки, тент, снаряжение для приготовления пищи (газовая горелка, баллоны с газом, котлы), пила. Делится между участниками группы.

Одеяло – еще один тип спальника. Представляет собой, предсказуемо, обычное одеяло, но с замком. Объемное, хуже сохраняет тепло, чем кокон, больше подойдет для походов в теплое время года.

ПВД – поход выходного дня. Чаще всего выезд в пригород с одной или двумя ночевками. Отличный вариант, чтобы понять, нравится ли вам походная романтика. И готовы ли вы к длительному походу под рюкзаком.

Пенка – пенополиуретановый коврик. Большой – для сна и отдыха, маленький – сидуха под пятую точку (см. хоба). Коврик для йоги брать не рекомендуется.

Переход – путь из пункта А в пункт В. Может быть под рюкзаком – например, в автономных походах, может быть налегке, если это поход без рюкзаков или радиалка.

Радиалка – сокращение от «радиальный выход». Переход налегке без рюкзаков к близлежащим достопримечательностям, старт и конец маршрута в лагере, из вещей берем самый минимум.

Раскладка – распределение еды в походе по дням и далее по модулям.

Снаряга – бивачное снаряжение, турьё. То, что всегда берем в поход. Палатка, спальник, коврик, рюкзак и т.д. Предмет обсуждения за костром и в переходах – у кого дороже, легче, больше, дольше... Да, мы все еще о снаряжении.

Термуха – термобелье. Базовый слой в походной экипировке (см. многослойность), бывает тонкое и теплое. Служит для отведения влаги, теплое дополнительно согревает.

Трансфер – в классическом понимании «переезд на транспорте из точки А в точку В». В пеших походах – «спасительное судно после долгого перехода, когда силы на исходе». В автотурах – способ скинуть ненужные вещи и изучить местность налегке.

Трекинг – многодневный продолжительный поход с достаточно сложным рельефом по заранее спланированному маршруту. Требует хорошей физической подготовки.

Трекинговая обувь – обувь для похода с поддержкой голеностопа, защищает ноги от травм, ушибов. Походную обувь выбираем тщательно, чтобы сидела комфортно, ничего не натирала и нигде не давила. Размер должен быть на единицу больше вашего стандартного (если носите 37 размер обуви, трекинговая должна быть 38, чтобы при спусках с уклона не сбить пальцы). Начинаем разносить хотя бы за пару месяцев до похода.

Трекинговые палки – снижают нагрузку со спины и ног и переносят ее на руки. Отличные помощники в походе при подъемах и спусках. Бывают трех-, реже двухсекционные.

Тушняк – ее высочество тушенка. Без нее ужин – не ужин, обед – не обед. Перед подачей тщательно разминаем, если тушенка в фольгированных пакетах. Чтобы всем равномерно досталось, а не кусками отдельным персонам.

Флис – возвращаемся к многослойности. Используется вторым слоем, для сохранения тепла. Продувается и промокает, поэтому сверху нужна мембрана.

Хайкинг – поход по пересеченной местности, преимущественно налегке, не требующий серьезной физической подготовки.

Хоба – можем, конечно, сделать как котика лапой вверх «Хоба!», но завершим словарь сидухой из пенополиуретана на резинке. Имеет привычку вечно где-то

теряться. Зовется также подпоник, попник, поджопник, пендюрка, пендель, пенопопие, пенопопа, пяточок. На пяточке и остановимся.