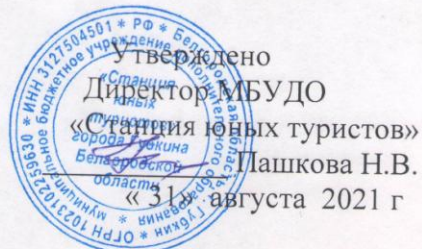


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол №1
от «31 » августа 2021 г.



**Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа, туристско-краеведческой направленности
«Туристская подготовка школьников»**

Возраст учащихся: 11-13 лет
1 год обучения

Автор-составитель:
Кущева Н.И.,
педагог дополнительного
образования

ГУБКИН-2021 г.

Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Маховой О.В, Махова И.В. «Туристская подготовка школьников», туристско-краеведческой направленности.

Автор программы: Кущева Н.И.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «31 » августа 2021 г., протокол «№ 1

Председатель  _____

Пашкова Н.В

Пояснительная записка

Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) модифицированная программа «Туристская подготовка школьников» разработана на основе авторской образовательной программы Маховой О.В, Махова И.В. «Туристская подготовка школьников» -Белгород, 2007 г.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Уровень программы: базовый.

Программа может быть реализована с помощью современных электронных технологий и дистанционного обучения.

Туристские слёты являются туристскими праздниками на природе и проводятся как комплексные спортивно-туристские мероприятия с целью привлечения школьников к занятиям спортивным туризмом. Спортивный туризм - эффективное средство физического оздоровления, нравственного развития и совершенствования подрастающего поколения, формирования здорового образа жизни, устойчивого неприятия вредных привычек, воспитания бережного отношения к природе и культурному наследию края. Мир спортивного туризма, являясь интересной и доступной формой организации школьного досуга, одновременно создаёт условия для подготовки юношей к службе в армии, для решения вопросов допрофессиональной подготовки, связанных с работой в спасательных отрядах (МЧС), а также с другими видами деятельности человека в экстремальных условиях.

Учитывая, что с каждым годом возрастают популярность и интерес к проведению туристских слётов, а значит, и увеличивается количество их участников, появляется необходимость качественной подготовки учащихся. Это и послужило поводом разработки программы «Туристская подготовка школьников», которая предполагает оказать помощь учителям общеобразовательных школ и педагогам дополнительного образования в организации подготовки школьных команд к участию в городских (районных) слётах на современном уровне.

Туристские слёты проводятся по одному или нескольким видам спортивного туризма одновременно. В их программу входят соревнования и конкурсы. В зависимости от состава участников соревнования могут проводиться на сложных и простых дистанциях по видам: техника пешеходного туризма, контрольно-туристский маршрут, туристское ориентирование, соревнования по туристским навыкам. Дистанции на соревнованиях состоят из этапов: технически сложных, технически простых, этапов без физической нагрузки, этапов проверки начальных туристских навыков. Туристские слёты позволяют раскрыться и творческим способностям учащихся. Конкурсная программа выделяется как отдельный вид соревнований. Конкурсы могут быть самыми разнообразными в зависимости от поставленных задач. Например, конкурс туристской и самодеятельной песни, стенгазет, самоделок, фотографий, краеведов и др.

Туристские слёты играют важную роль в формировании личности и всестороннем развитии ребёнка. При выполнении технико-тактических

заданий вырабатываются коммуникативные навыки, гибкость и вариативность мышления, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной деятельности. Туризм обладает большим воспитательным потенциалом: он способствует становлению силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности.

Новизна программы проявляется в формировании у учащихся простейших туристских навыков по пешеходному туризму (установка палатки, вязка узлов, ориентирование на местности и по картам с помощью компаса и по местным признакам, разные способы переправ через преграды, типы костров и т.д.). занятия туризмом и краеведением помогают в становлении личности, так как развивают волевые качества, целеустремленность, настойчивость, упорство, самостоятельность и инициативу, решительность и смелость, выдержку и самообладание. Данные занятия помогают в формировании общей культуры личности, учат правильному поведению на природе и в обществе, способствуют профессиональному самоопределению учащихся.

Актуальность программы в том, что она призвана сформировать у учащихся простейшие туристские навыки по пешеходному туризму, обеспечить безопасные походы и развивать экологическое мировоззрение. Физическая нагрузка, связанная с систематическими движениями на свежем воздухе в любую погоду, оказывает благоприятное влияние на нервную систему и весь организм.

Педагогическая целесообразность: в экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость.

Цель программы – создание условий для формирования у учащихся ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико-ориентированную наставническую (педагогическую) деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- научить рациональным приемам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

Развивающие:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;

- развивать творческие способности учащихся;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

Воспитывающие:

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- формировать потребность физической культуры и здорового образа жизни.

Механизм реализации цели и задач. Реализация цели и задач состоит в организации учебно-тренировочной и оздоровительной деятельности учащихся, в результате чего они подготавливаются к участию в туристских слётах, приобретают туристские умения и навыки, поддерживают свой организм в хорошей физической форме, учатся жить в коллективе и принимать самостоятельные решения в сложных нестандартных условиях.

Отличительные особенности организация образовательного процесса. **Отличительной особенностью программы** является то, что она целенаправленно предусматривает туристскую подготовку школьников к туристским слётам, включая все вопросы от технико-тактической подготовки до организации быта и подготовки к конкурсной программе; сориентирована на возрастные группы, предусмотренные положениями по проведению туристских соревнований школьников; рассчитана на педагогов с разным уровнем специальной туристской подготовки.

Возрастные особенности детей:

Данная программа условно рассчитана на учащихся 1 года обучения и составляет 144 часа, из расчёта 4 часа в неделю на одну группу. При необходимости программа каждого года может повторяться с внесением изменений, исходя из опыта педагога, специализации, интересов, навыков и возраста учащихся. Продолжительность занятия в помещении не должна превышать двух академических часов, на местности – четырёх часов. Проведение экскурсий, походов определяется индивидуально, исходя из цели проведения мероприятия.

Содержание программного материала предусматривает ознакомление с основами туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения, развитие умений преодолевать препятствия, не требующие специального туристского снаряжения (кочки, гать), препятствия по судейским перилам (параллельная переправа, бревно с перилами, подъём, траверс, спуск), а также укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы, оказывать первую медицинскую помощь, пользоваться простыми приёмами ориентирования, преодолевать простые препятствия.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы. Но основной формой

являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять *методы*, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Формы и режим занятий:

Формы занятий: лекции, беседы, игры, соревнования, организация краеведческих викторин, экскурсионные поездки, подготовка учащимися докладов.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся, следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

Календарный график для 1 года обучения

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.

Ожидаемые результаты образовательного процесса:

- формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и навыков для успешного выступления на соревнованиях, организации походов, развитие умений адекватно оценивать сложившуюся нестандартную ситуацию в полевых условиях, быстро и правильно принимать решение выхода из неё и практически осуществлять это с учётом техники безопасности (самовыживание);
- комплексное познание окружающей действительности во всём её многообразии (история, природа, культура), углубление знаний учебных дисциплин общеобразовательного цикла;
- поддержание двигательной активности с учётом возрастных требований, повышение физической и умственной работоспособности, снижение заболеваемости и травматизма;
- через систематическое участие в тренировках, соревнованиях, походах, формирование межличностных отношений, воспитание патриотизма, чувства ответственности за свои выступления на соревнованиях,

подчинение в спортивной борьбе личных интересов интересам коллектива, команды, уважения к товарищам по команде, соперникам, судьям, соблюдение принципам честной спортивной борьбы;

- осуществление профессиональной ориентации воспитанников с учётом полученных знаний, туристско-спортивных навыков;
- организация содержательного досуга.

Для успешной реализации поставленных задач в содержании каждого года выделены разделы по туристско-спортивной деятельности, распределены часы на теоретическую и практическую подготовку, позволяющую совершенствовать мастерство учащихся постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном этапе.

В процессе реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы «Туристская подготовка школьников» у учащихся формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- **личностные** (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),

- **регулятивные** (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),

- **познавательные** (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),

- **коммуникативные** (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Формы проведения аттестации учащихся:

1 год обучения: Промежуточная аттестация: диагностические срезы

Переводная аттестация: тестирование и участие в городском туристском слете учащихся

Учебный план первого года обучения

Тема	Общее количество часов	в том числе		Формы аттестации/ контроля
		<i>Теоретические (час)</i>	<i>Практические (час)</i>	
1. Туристские слёты и соревнования	6	3	3	
1.1. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	2	1	1	опрос
1.2. Личное снаряжение туриста	2	1	1	опрос, контрольные задания
1.3. Групповое снаряжение туриста	2	1	1	опрос, контрольные задания

2. Техника пешеходного туризма	40	1	39	
2.1.Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»	1	1	-	опрос
2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	9	-	9	опрос, контрольные задания
2.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	30	-	30	опрос, тест, контрольные задания
3. Контрольно-туристский маршрут	40	1	43	
3.1.Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно-туристский маршрут»	2	1	1	опрос
3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	10	-	10	опрос, тест, контрольные задания
3.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	32	-	32	опрос, тест, контрольные задания
4. Ориентирование на местности	38	5	33	
4.1.Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	1	1	опрос
4.2.Виды ориентирования, правила соревнований	2	1	1	опрос, тест, контрольные задания
4.3. Топографическая подготовка	6	1	5	опрос, тест, контрольные задания
4.4. Техника ориентирования	6	1	5	опрос, тест, контрольные задания
4.5. Тактика ориентирования	6	1	5	опрос, тест, контрольные задания
4.6.Соревнования по спортивному ориентированию	16	-	16	контрольные упражнения и задания
5. Туристские навыки (быт)	10	2	8	
5.1.Краткие сведения по туристским навыкам	1	1	-	опрос
5.2.Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях	5	1	4	опрос, тест, контрольные задания

5.3. Питание на туристских слётах и соревнованиях	4	-	4	опрос, тест, контрольные задания
6. Организация проведения походов	20	1	19	
6.1. Краткие сведения о туристском походе	2	1	1	опрос
6.2. Организация туристского быта	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
6.3. Питание в туристском походе	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
6.4. Туристские должности в группе	4	-	2	опрос, тест, контрольные задания
6.5. Правила движения в походе	4	-	2	опрос, тест, контрольные задания
6.6. Подведение итогов похода	6	-	6	опрос, тест, контрольные задания
7. Краеведение	10	4	6	
7.1. Краеведение на туристских слётах и соревнованиях	6	2	4	опрос
7.2. Экскурсионное краеведение	4	2	2	опрос, тест,
8. Конкурсная программа	6	1	3	
8.1. Краткие сведения о конкурсной программе	4	1	3	опрос
9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	2	4	
9.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях	2	1	1	опрос
9.2. Походная медицинская аптечка	2	1	1	опрос, тест, контрольные задания
9.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
10. Общая и специальная физическая подготовка	40	-	38	
10.1. Общая физическая подготовка	18	-	18	опрос

10.2. Специальная физическая подготовка	20	-	20	опрос, тест, контрольные задания
ИТОГО за период обучения:	216	20	196	

Зачётный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слёт, соревнования и т. д.) – вне сетки часов

Содержание программы первый год обучения

1. Туристские слёты и соревнования

1.1. Значение школьных туристских слётов и соревнований

Туристские слёты и соревнования – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Беседа о спортивном туризме и о работе кружка. Постановка целей и задач на учебный год. Задачи туристских слётов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов.

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

Зачётное участие в городском (районном) туристском слёте юных туристов-школьников.

1.2. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях (в течение всего года)

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слётах и соревнованиях. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения, поведения при переездах группы на транспорте, пожарной безопасности, поведения на воде, поведения в лесу на дистанциях соревнований.

Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

1.3. Личное снаряжение туриста

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-двухдневном походе. Правила эксплуатации и требования к нему.

Практические занятия

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма,

страховочные системы, карабины, петли-самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прусик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска, карабины.

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста

Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

Практические занятия

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы верёвок. Маркировка верёвок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные, их назначение, преимущества и недостатки. Укладка рюкзака.

Типы палаток: беговые, походные, др., их назначение, преимущества и недостатки. Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

2. Техника пешеходного туризма

2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»

Условия проведения соревнований по командной и личной технике пешеходного туризма. Организация работы команды на дистанции. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения
Установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи.

2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения
Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3. Контрольно–туристский маршрут

3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»

Организация работы команды на технических этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.

3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи, этапы практического краеведения.

3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

4. Ориентирование на местности

4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Практические занятия

Знакомство с фото и видеоматериалами.

4.2. Виды ориентирования, правила соревнований

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практические занятия

Права и обязанности участников. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

4.3. Топографическая подготовка

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карт от непогоды на соревнованиях.

4.4. Техника ориентирования

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Практические занятия

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

4.5. Тактика ориентирования

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях.

Практические занятия

Тактические действия на дистанции, тактика прохождения дистанции. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход и уход с контрольного пункта.

4.6. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

5. Туристские навыки (быт)

5.1. Краткие сведения по туристским навыкам

Условия проведения соревнований по туристским навыкам.

5.2. Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях

Выбор места для организации лагеря. Основные требования к месту. Туристское снаряжение для организации пребывания в походных условиях.

Практические занятия

Разбивка лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Костровое оборудование. Правила разведения костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Соблюдение гигиенических, противопожарных, природоохранных требований, техники безопасности, правил поведения на воде, у воды, дисциплинированность, культура поведения и взаимоуважение между участниками соревнований.

5.3. Питание на туристских слётах и соревнованиях

Значение и организация правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и хранение продуктов. Питьевой режим. Обязанности дежурных по кухне.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6. Туристские походы

6.1. Краткие сведения о туристских походах

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Снаряжение для одно-двухдневного похода: перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Практические занятия

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

6.2. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Уборка места лагеря перед уходом группы.

6.3. Питание в туристском походе

Организация питания в одно-двухдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6.4. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе: дежурный по кухне.

Практические занятия

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

6.5. Правила движения в походе

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

6.6. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, экскурсии и мероприятии.

Практические занятия

Обработка собранных материалов.

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

7. Краеведение

7.1. Краеведение на туристских слётах

Краеведение на городских (районных) слётах школьников. Краеведческие викторины.

7.2. Экскурсионное краеведение

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации проведения экскурсии. Правила поведения во время проведения экскурсий.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, исторические и природные места.

8. Конкурсная программа

8.1. Краткие сведения о конкурсной программе

Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

Практические занятия

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских поделок.

9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

9.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены на соревнованиях, в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для соревнований, тренировок, уход за ними.

9.2. Походная медицинская аптечка

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

9.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

10. Общая и специальная физическая подготовка

10.1. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 1500 м, мальчики 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) до 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: плавание на 25 м, 50 м, 100 м.

Скалолазание

Зацепки и их использование; самостраховка на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

10.2. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты,

ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Туристские однодневные походы. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, перешагивания и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекуты, перевороты. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы

Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной и двух ногах с опорой рук. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Методические рекомендации по подготовке и оформлению методических материалов.
2. Презентация «Туристские походы».
3. Презентация «Организация туристско-краеведческой работы в условиях летних оздоровительных лагерей».
4. Методические рекомендации по проведению слета юных туристов.
5. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий.
6. Методические рекомендации по составлению отчета о туристском походе.

7. Классификация маршрутов.
8. Методические рекомендации по вязке туристских узлов.
9. Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тематических экскурсий

Материально-техническое обеспечение

1. Палатка – 4 шт.
2. Спальный мешок – 12 шт.
3. Котелок чугунный – 1 шт.
4. Палатка кемпинговая – 1 шт.
5. Набор тур. мебели – 1 шт.
6. Лодка – 1 шт.
7. Матрац – 7 шт.
8. Насос – 1 шт.
9. Тент – 1 шт.
10. Комплект (стол+4 стула) – 1 шт.
11. Фонарь налобный – 2 шт.
12. Шатер – 1 шт.

Список литературы для педагога

1. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2004.-130с.
2. Дрогов И.А., Фадеев Б.Г. Подготовка и повышение квалификации кадров самодеятельного туризма. Учебное пособие. - М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 2002.-78с.
3. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников. Библиотека вожатого. - М.: изд. «Творческий центр», 2004.-224с.
4. Комарова М.Е. Специальные виды туризма. Учебное пособие. -Б.: изд. «Константа», 2011.-134с.
5. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: изд. ЦДЮТиК МО РФ, 2001.-175с.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: изд. ФЦДЮТиЭ. 2006.-206с.
7. Минделевич С.В. Пора в поход. Библиотечка вожатого. -М.: изд. «Молодая гвардия», 1985.-142с.
8. Из истории детского туризма в России. -М.: изд. ФЦДЮТиК, 2008.-308с.
9. Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал. Московская обл. г. Либерцы, 2010.-156с.
10. Детско-юношеский туризм и краеведение России. Научно-методический журнал. М.: Изд. «Канцлер», 2013.-62с.

11. Подготовка судей по спортивному туризму. Учебно-методическое пособие. -М.: ФЦДЮТиК, 2008.-291с.
12. Поход, который не кончается. -Воронеж: – Центрально-Черноземное книжное издательство, 1969.-125с.
13. С рюкзаком по родной стороне. сост. Глушанков М., Дербенев В., Панченко Н. -Белгород: Облтипография, 1965.-148с.
14. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» -М.: 2009.- 23с.
Руководящие материалы для маршрутно-квалификационных комиссий. - М.: Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 1975.-44с.
15. Словарь юного туриста. под ред. Константинова Ю.С. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2008.-76с.
16. Туристские слеты. Методические рекомендации. -М.: «Турист», 1975.-46с.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников. Библиотека вожатого. - М.: изд. «Творческий центр», 2004.-224с.
2. Комарова М.Е. Специальные виды туризма. Учебное пособие. -Б.: изд. «Константа», 2011.-134с.
3. Минделевич С.В. Пора в поход. Библиотечка вожатого. -М.: изд. «Молодая гвардия», 1985.-142с.
4. Из истории детского туризма в России. -М.: изд. ФЦДЮТиК, 2008.-308с.
5. Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал. Московская обл. г. Либерец, 2010.-156с.
6. Детско-юношеский туризм и краеведение России. Научно-методический журнал. М.: Изд. «Канцлер», 2013.-62с.
7. Подготовка судей по спортивному туризму. Учебно-методическое пособие. -М.: ФЦДЮТиК, 2008.-291с.
8. Поход, который не кончается. -Воронеж: – Центрально-Черноземное книжное издательство, 1969.-125с.
9. С рюкзаком по родной стороне. сост. Глушанков М., Дербенев В., Панченко Н. -Белгород: Облтипография, 1965.-148с.
10. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» -М.: 2009.- 23с.
Руководящие материалы для маршрутно-квалификационных комиссий. - М.: Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 1975.-44с.
11. Словарь юного туриста. под ред. Константинова Ю.С. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2008.-76с.
12. Туристские слеты. Методические рекомендации. -М.: «Турист», 1975.-46с.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Промежуточная аттестация 1 год обучения

1.Самое удобное движение группы в походе?

- а) цепочкой - в колонку по одному;
- б) по парам,
- в) идти как угодно.

2. Если группа идет вдоль шоссе, то надо?

- а) идти всем вместе, строем по одному.
- б) идти плотной группой, взявшись за руки;

3. Твои действия при подходе к болоту!

- а) пойду через него напрямик;
- б) обйду стороной;
- в) буду искать тропу через него.

4. 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.

5. Что такое горизонт?

- а) линия, по которой нам кажется, что небо сходиться с землей;
- б) определенный круг знаний, умений идей.

6. Из чего вяжут узлы?

- а) проволока,
- б) веревка,
- в) лента,
- г) жгут

7. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

- а) наличие дров, вдали от населенного пункта, наличие воды
- б) наличие дров, воды, безопасное место

8. Какую породу деревьев лучше использовать для костра?

- а) осина; б) сосна; в) дуб.

9. Какие бывают виды костров? Выберите правильный ответ.

- шалаш, звездный, туристический.

10. Какой биологический музей-заповедник находится на территории Губкинского района?

- «Лес на Ворскле»;
- «Стенки Изгорья»;
- «Ямская степь».

11. В каком году образован город Губкин?

- а) 1954 г; б) 1939 г; в) 1958.

12. Какое предприятие нашей области занесено в книгу рекордов Гиннеса?

- а) ОЭМК; б) ЛГОК; в) Белэнергомаш.

13. Какая река протекает на территории Губкинского городского округа?

- а) Ворскла; б) Северский Донец; в) Осколец.

14. Назовите основные цвета флага Белгородской области:

- а) белый, зелёный, красный, чёрный;
- б) белый, синий, красный, чёрный;
- в) белый, синий, красный.

15. Чем славен город Белгород?

- а) город первого салюта;
- б) город долгожителей России;
- в) город первой Конной Армии.

(За каждый правильный ответ – 1 балл)

Критерии оценки:

высокий уровень – 13-15 баллов;

средний уровень – 8-12 баллов;

низкий уровень – ниже 7 баллов

Переводная аттестация 1 года обучения

1. Как пешеходу перейти дорогу?

- а) ждать, пока проедут все машины;
- б) в любом месте дороги перебежать на другую сторону;
- в) Если вы заблудились в лесу

2. Что такое бивак?

- а) остановка; б) туристская стоянка; в) привал; г) туристский лагерь

3. Что является личным снаряжением туриста?

- а) рюкзак; б) платье; в) куртка; г) спортивный костюм.

4. Что находится у туриста в рюкзаке?

- а) ложка; б) подушка; в) миска; г) фонарик

5. Кухонное снаряжение – это:

- а) котелки; б) вазы; в) ножи.

6. Костровое снаряжение это:

- а) сапёрная лопатка; б) топор; в) треного; г) рукавицы; д) кастрюли.

7. Как должен вести себя турист во время различных природных явлений (снегопад, гроза, ливень, туман)

- а) плакать; б) спрятаться под дерево; в) спрятаться в палатке; г) спрятаться в овраг.

8. Как должен вести себя юный турист на природе во время экскурсии или похода?

- а) не трогать руками незнакомые растения;
- б) сразу мыть руки после соприкосновения с незнакомыми растениями;
- в) пробовать на вкус все незнакомые растения.

9. Если вы заблудились в лесу, ваши действия:

- а) разделить по одному и пойти искать дорогу в разных направлениях;
- б) достать съестные припасы и перекусить, чтобы голова лучше работала;
- в) Определить направление сторон света по мху или муравейникам.

10. Что из ниже перечисленного является признаком экскурсии?

- а) наличие экскурсионной группы;
- б) обязательный выход экскурсантов из автобуса;
- в) неограниченная протяжённость времени.

11. Что такое горизонт?

- а) линия, по которой нам кажется, что небо сходится с землёй;
- б) определённый круг знаний, умений или идей;
- в) уровень чего-либо.

12. Назовите основные цвета флага Белгородской области:

- а) белый зелёный, красный, чёрный;
- б) белый, синий, красный, чёрный;
- в) белый, синий, красный.

13. Чем славен город Белгород?

- а) город первого салюта;
- б) город долгожителей России;
- в) город первой Конной Армии.

14. Подчеркните заповедные места Белгородской области;

- а) Беловежская Пуща;
- б) Лысые горы;
- в) Ямская степь;

15. На территории Белгородской области сосредоточено более 40% Российских запасов...

- а) золота;
- б) железной руды;
- в) мела.

16. В каком году образован город Губкин?

- а) 1954 г; б) 1939 г; в) 1958.

17. Какое предприятие нашей области занесено в книгу рекордов Гиннеса?

- а) ОЭМК; б) ЛГОК; в) Белэнергомаш.

18. Какая река протекает на территории Губкинского городского округа?

- а) Ворскла; б) Северский Донец; в) Осколец.

19. С каким районом граничит Губкинский городской округ?

- а) Шебекинский; Чернянский; Старооскольский.

20. Приступая к работе над обзорной экскурсией, следует вначале:

- А) изучить композицию; б) продумать общий план экскурсии; в) продумать зрительный ряд и маршрут экскурсии.

(За каждый правильный ответ – 1 балл)

Критерии оценки:

- высокий уровень – 17-20 баллов;*
- средний уровень – 11-16 баллов;*
- низкий уровень – ниже 10 баллов*

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема учебного занятия	Место проведения	Формы контроля
					6	Туристские слёты и соревнования (6 ч.)		
1				лекция	2	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях. Значение школьных туристских слётов и соревнований.		опрос
2				беседа	2	Личное снаряжение туриста		опрос
3				беседа	2	Групповое снаряжение туриста		опрос
					24	Техника пешеходного туризма (24 ч.)		
4				лекция	2	Краткие сведения о виде соревнований техника пешеходного туризма		опрос
5				беседа	2	Этапы без применения специального туристского снаряжения		тестирование
6				практическое занятие	2	Оказание медицинской доврачебной помощи.		опрос, наблюдение
7				практическое занятие	2	Этапы с использованием специального туристского снаряжения.		контрольные задания
8				практическое занятие	2	Штрафы за совершенные ошибки на этапах		опрос, наблюдение
9				практическое занятие	2	Переправа по веревке с периллами, наведенных судьями		
10				практическое занятие	2	Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями.		контрольные задания

11				практическое занятие	2	Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.		контрольные задания
12				практическое занятие	2	Переправа по веревке с перилами, наведенных судьями.		контрольные задания
13				практическое занятие	2	Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями		контрольные задания
14				практическое занятие	2	Узлы применяемые в туризме	2	контрольные задания
15				практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма (соревнования)	2	контрольные задания и упражнения
					28	<i>Контрольно-туристский маршрут (28)</i>		
16				лекция	2	Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»	2	опрос
17				беседа	2	Этапы без применения специального туристского снаряжения. Установка и снятие палатки.	2	контрольные задания и упражнения
18				практическое занятие	2	Вязка узлов. Маятник	2	контрольные задания и упражнения
19				практическое занятие	2	Оказание первой доврачебной помощи.	2	контрольные задания и упражнения
20				практическое занятие	2	Этапы с использованием специального туристского снаряжения. Параллельная переправа.	2	контрольные задания и упражнения

21				практическое занятие	2	Подъем и спуск по склону по склону с самостраховкой по перилам	2	контрольные задания и упражнения
22				практическое занятие	2	Траверс на самостраховке	2	контрольные задания и упражнения
23				практическое занятие	2	Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями	2	контрольные задания и упражнения
24				практическое занятие	2	Параллельная переправа. Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам	2	контрольные задания и упражнения
25				практическое занятие	2	Параллельная переправа. Траверс на самостраховке	2	контрольные задания и упражнения
26				практическое занятие	2	Параллельная переправа. Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил	2	контрольные задания и упражнения
27				практическое занятие	2	Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением	2	контрольные задания и упражнения
28				практическое занятие	2	Вязка узлов	2	контрольные задания и упражнения
29				практическое занятие	2	Соревнования «КТМ»	2	контрольные задания и упражнения
					26	<i>Ориентирование на местности (26 ч.)</i>		
30				лекция	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	опрос

31				беседа	2	Ориентирование в заданном направлении	2	опрос
32				практическое занятие	2	Ориентирование по выбору	2	тест
33				практическое занятие	2	Ориентирование на маркированной трассе	2	контрольные задания и упражнения
34				практическое занятие	2	Топографическая подготовка	2	контрольные задания и упражнения
35				практическое занятие	2	Топографические знаки	2	контрольные задания и упражнения
36				практическое занятие	2	Работа с картами различного масштаба	2	контрольные задания и упражнения
37				практическое занятие	2	Прогулка в лес с картой	2	контрольные задания и упражнения
38				практическое занятие	2	Техника ориентирования	2	контрольные задания и упражнения
39				практическое занятие	2	Тактика ориентирования	2	контрольные задания и упражнения
40				практическое занятие	2	Взаимосвязь тактики и техники	2	контрольные задания и упражнения
41				практическое занятие	2	Правила соревнований. Права и обязанности участников соревнований	2	контрольные задания и упражнения
42				практическое занятие	2	Соревнования по СО	2	контрольные задания и

								упражнения
					6	<i>Туристские навыки</i>		
43			лекция	2	Краткие сведения по туристским навыкам и быту	2		опрос
44			беседа	2	Организация туристского быта на туристских слетах и соревнованиях	2		тест
45			практическое занятие	2	Питание на туристских слетах и соревнованиях	2		контрольные задания
					14	<i>Организация туристского похода</i>		
46			лекция	2	Краткие сведения о туристских походах	2		опрос
47			беседа	2	Изучение района похода: литературы, карт, маршрута	2		тест
48			практическое занятие	2	Подготовка личного и группового снаряжения	2		контрольные задания и упражнения
49			практическое занятие	2	Организация туристского быта	2		контрольные задания
50			практическое занятие	2	Питание в туристском походе	2		контрольные задания
51			практическое занятие	2	Туристские должности в группе	2		контрольные задания
52			практическое занятие	2	Правила движения в походе	2		контрольные задания
					8	<i>Краеведение (8 ч.)</i>		
53			лекция	2	Краеведение на туристских слетах и соревнованиях	2		контрольные задания
54			беседа	2	Экскурсионное краеведение. Требования к организации проведения экскурсии	2		контрольные задания
55			беседа	2	Экскурсионные объекты на территории края: исторические,	2		контрольные задания

						архитектурные, природные, заповедные, памятные места		
56			экскурсия	2		Экскурсия в краеведческий музей	2	тест
				2		Конкурсная программа (2 ч.)		
57			лекция	2		Краткие сведения о конкурсной программе. Конкурс краеведов, конкурс стенгазет	2	опрос
58				6		Основы гигиены и первая доврачебная помощь (6 ч.)		
59			лекция	2		Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревновании	2	опрос
60			практическое занятие	2		Походная медицинская аптечка	2	тест
61			практическое занятие	2		Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	контрольные задания
				24		Общая и специальная физическая подготовка (24 ч.)		
62			лекция	2		Легкая атлетика. Бег 30м, 60 м, 300м, 500м, 1000м	2	опрос
62			беседа	2		Бег на длинные дистанции	2	опрос
63			практическое занятие	2		Бег по пересечённой местности	2	контрольные задания и упражнения
64			практическое занятие	2		Баскетбол	2	контрольные задания и упражнения
65			практическое занятие	2		Футбол	2	контрольные задания и упражнения
66			практическое занятие	2		Русская лапта	2	контрольные задания и

								упражнения
67				практическое занятие	2	Пионербол	2	контрольные задания и упражнения
68				практическое занятие	2	Эстафеты	2	контрольные задания и упражнения
69				практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	2	контрольные задания и упражнения
70				практическое занятие	2	Упражнения на развитие выносливости	2	контрольные задания и упражнения
71				практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты	2	контрольные задания и упражнения
72				тестирование	2	Переводная аттестация	2	

Итого 144 ч.