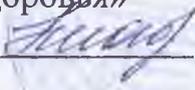
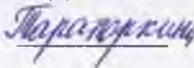


**Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Инжавинская школа – интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья»**

<p>Утверждаю: Директор ТОГБОУ «Инжавинская школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»  Н.И.Шабанова Приказ № <u>157</u> от « 02 » сентября 2024 г.</p>	<p>Согласовано на МС Протокол № <u>1</u> от « 27 » августа 2024 г. Руководитель МС  Т.В. Тараторкина</p>
---	---

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей с ОВЗ и инвалидностью
«Вертикаль»**

Туристско-краеведческая направленность

Объем обучения: 68 часов
Срок реализации: 1 год
Возрастная категория: 13-17 лет

Разработчик программы:

Козин Игорь Александрович,
педагог дополнительного образования

2024г.

Информационная карта

1. Полное название организации	Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Инжавинская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
2. Полное название программы	«Вертикаль»
3. ФИО составителя, должность	Козин Игорь Александрович, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база:	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4.2. Область применения:	дополнительное образование детей
4.3. Направленность:	туристско-краеведческая
4.4. Тип программы:	модифицированная
4.5. Вид программы:	общеобразовательная (общеразвивающая)
4.6. Возраст обучающихся:	13 – 17 лет
4.7. Продолжительность обучения:	1 год
4.8. Образовательная область:	школьный туризм, краеведение
4.9. Уровень освоения	ознакомительный
4.10. Форма организации образовательного процесса	фронтальная, групповая

Блок № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Программам «Пешеходный туризм» модифицированная туристско-краеведческой направленности, предполагает ознакомительный уровень освоения.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Сегодня в обществе ставится задача не только обучения детей основам безопасности жизнедеятельности, но и формирования у них культуры безопасности жизнедеятельности. Вполне естественно, что для достижения видимого результата эта деятельность должна проходить как в школе, на уроках курса «Основы безопасности жизнедеятельности», так и во внеурочное время, в системе дополнительного образования детей.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления обучающихся, разумного использования их свободного времени. Данная программа посредством туристской деятельности создает условия для развития ребенка, вводит подрастающее поколение в социальную среду, знакомит с ней, чем значительно ускоряет процесс воспитания. В походах создаются условия для закаливания таких морально-волевых качеств, как человечность, скромность, организованность, дисциплинированность, смелость, решительность, отзывчивость, доброта, товарищество, ответственность, трудолюбие и многое другое.

Педагогическая целесообразность. Данная программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации происходит комплексное развитие таких сфер как:

- ✓ духовная сфера - развитие духовны человеческих качеств необходимых в экстремальных условиях жизни;
- ✓ самоутверждение личности включая все личные достижения;
- ✓ оздоровительный эффект - естественное благотворное влияние природной среды;
- ✓ психологическая сфера - социализация и адаптация к быстро меняющимся условиям.

Программа разработана на основе педагогических принципов: систематичность, последовательность, преемственность, доступность, соответствие содержания возрастным особенностям.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что она является практико - ориентированной, что способствует развитию

деятельностных компетенций, социально и личностно значимых в современных условиях.

Учебно-воспитательный процесс по успешному развитию жизненных навыков и умений неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. При этом особое внимание уделяется формированию коллектива и культуре межличностного общения.

При проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

Адресат программы. Программа составлена для обучающихся в возрасте 13 – 17 лет, желающих заниматься туризмом, интересующихся историей и географией своего родного края, а так же вопросами безопасной жизнедеятельности в различных условиях.

Условия набора: в группы обучающихся принимаются все желающие – юноши и девушки, указанного возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий туризмом. Подростки данного возраста, в основной массе, обладают необходимой психологической готовностью к обучению по данной программе и имеют необходимый интеллектуальный и физический уровень развития. Занятия по программе удовлетворяют естественную потребность детей присущую подростковому возрасту к приключениям, риску, романтике.

Состав учебных групп: 10-12 человек.

Объем и срок освоения программы. Продолжительность программы рассчитана на 1 год обучения. Время, отведенное на обучение составляет 68 ч.

Режим занятий: Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется в зависимости от погодных условий.

Формы организации образовательного процесса. Программа реализуется – очно в разновозрастной группе постоянного состава.

Одни занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, в которых большее количество времени занимает практическая часть. Другие же, чисто практические, которые составляют большую часть программы по всем разделам и темам. Занятия проводятся с полным составом объединения. Для эффективного усвоения учебного материала практическая деятельность обучающихся проходит преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой.

Основные формы проведения занятий: практические занятия в помещении; полевые учебно-тренировочные занятия, выходы, походы, сборы; соревнования на местности; экскурсии и путешествия.

Цель и задачи программы

Цель: обучение детей основам пешеходного туризма, спортивного ориентирования, формирование интереса к изучению родного края и здорового образа жизни.

Задачи:

обучающие:

познакомить с основными требованиями к организации и проведению пешеходных походов;

обучить навыкам спортивного ориентирования;

познакомить с техникой безопасности при проведении туристских походов и соревнований;

обучить навыкам краеведческой работы в походах;

сформировать навыки работы со специальным туристическим снаряжением;

сформировать навыки по технике преодоления естественных и искусственных препятствий;

познакомить с приемами оказания первой доврачебной помощи.

развивающие:

развить личностные качества: смелость, терпение, настойчивость, целеустремленность, аккуратность, волю к достижению цели;

развить коммуникативные личностные качества;

развить устойчивый интерес к изучению родного края;

развить трудовые умения и навыки самообслуживания.

воспитательные:

воспитание патриотизма и любви к своему Отечеству;

воспитание бережного отношения к природным родного края;

воспитание коллективизма и трудолюбия;

сформировать стремление к здоровому образу жизни;

воспитать уважительное отношение к окружающим людям.

коррекционные:

развитие через систему игр, упражнений основных познавательных процессов (память, внимание, восприятие и др.);

формирование адекватности, чувств, умения анализировать свою деятельность.

Учебный план

№ тем	Наименование разделов и тем	Количество часов			формы аттестации/контроля
		Все го	Тео рия	Прак тика	
	Вводное занятие. Виды туризма. История его развития.	2	2	-	беседа, наблюдение

	Входная диагностика				
Раздел 1. Основы туристической подготовки		16			
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	1	0.5	0.5	Тестирование, письменные задания, опрос, защита рефератов, докладов, презентаций, контрольно – практические задания на местности и в помещении, наблюдения во время походов, соревнований, конкурсах, сборах и т.д. учебно-тренировочный выход, поход
1.2.	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги	1	0.5	0.5	
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	
1.4.	Питание в туристическом походе	2	1	1	
1.5.	Туристические должности в группе	2	1	1	
1.6.	Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий	2	1	1	
1.7.	Техника преодоления препятствий с использованием специального туристического снаряжения	2	1	1	
1.8.	Подведение итогов туристического похода	2	1	1	
1.9.	Туристические слеты, соревнования	2	1	1	
2 раздел. Топография и ориентирование		18	8	8	
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	1	3	Опрос, письменные задания, контрольно – практические задания в помещении и на местности, соревнования, наблюдения, учебно-тренировочный выход
2.2	Условные знаки	4	1	3	
2.3	Ориентирование по горизонту и азимуту	2	1	1	
2.4	Компас. Работа с компасом	2	1	1	
2.5	Измерение расстояний	2	1	1	
2.6	Способы ориентирования	2	1	1	
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	
3 раздел. Краеведение		12	7	11	
3.1	Родной край. Его природные особенности, история	4	3	1	Опрос, защита рефератов, докладов,
3.	Туристические возможности родного	2	2	-	

2	края.				презентаций, контрольно – практические задания
3. 3	Изучение района путешествия	6	1	5	
4 раздел. Основы гигиены и первая доврачебная помощь		20	6	14	
4. 1	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний	2	2	-	
4. 2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Письменные задания, опрос, контрольно – практические задания на местности и в помещении
4. 3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	10	2	8	
4. 4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5	
	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнования
Итого:		68	23	45	

Содержание учебного плана

Введение

Теория: Школьный детский туризм.

Путешествия. Знаменитые русские путешественники. История развития детского - юношеского туризма в России, в области и районе.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм их характеристика. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный туризм. Школьное краеведение, его цель и задачи.

Туризм, как средство познания своего края; обучения; развития; воспитания и оздоровления.

Туристские походы, соревнования, как своеобразный экзамен для ребят на моральные качества, свои человеческие достоинства, на самостоятельность, выносливость, физическую подготовку, овладение туристскими знаниями и умениями, трудовыми навыками.

Раздел 1 «Основы туристской подготовки»

Тема 1.1 «Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения для пешего многодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, ковриков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Кухонное оборудование: оборудование для костра, таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним, рукавицы, ножи, половник и др. Состав и назначение ремнабора для похода.

Практика: Укладка рюкзака, подгонка личного снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Тема 1.2 «Организация туристического быта. Привалы и ночлеги»

Теория: Роль привалов и ночлегов в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Практика: Выбор места для привала и ночлега (бивака), заготовка дров. Свертывание и развертывание бивуака. Установка палаток. Размещение вещей в них. Разжигание костра.

Тема 1.3 «Подготовка к походу, путешествию»

Теория: Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Практика: Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Изучение маршрутов походов.

Тема 1.4 «Питание в туристическом походе»

Теория: Значение правильного питания в походе, его режим.

Организация питания в 2 – 3 дневном походе. Составление меню, общего списка продуктов и по рюкзакам.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика: Контрольные работы по составлению меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 1.5 «Туристские должности в группе»

Теория: Должности в группе, постоянные и временные.

Командир группы – помощник руководителя. Другие постоянные должности в группе: штурман – проводник, заместитель командира по маршрутной части; завхоз по питанию; завхоз по снаряжению; медицинский брат; краевед – заместитель командира по научной части, ответственный за выполнение краеведческого задания; рем. мастер; фотограф; эколог; костровой; казначей; культорг; физорг; ответственный за отчет и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье варочной посуды, сдача дежурства).

Практика: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Тема 1.6 «Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий»

Теория: Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Общая характеристика естественных препятствий.

Техника безопасности при проведении туристских походов, соревнований, тренировок и на занятиях

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

Тема 1.7 Техника преодоления препятствий с использованием специального туристского снаряжения»

Теория: Организация самостраховки. Специальное туристское снаряжение, необходимое для организации самостраховки. Веревка: рабочие, сдвоенные, вспомогательные, для блокировки страховочных систем, усов самостраховки. Головной убор, каска, рукавицы. Обвязка, беседка, страховочная система и их использование. Карабины.

Простейшие туристские узлы: вспомогательные, для связывания двух веревок, закрепления на опоре: проводник, двойной проводник, восьмерка прямой, булинь, схватывающий, удавка, карабинная удавка и их использование.

Техника преодоления препятствий с самостраховкой:

переправа по бревну с перилами;

переправа по параллельным перилам;

переправа по «лестнице»

переправа по «бабочке»;

спуск на схватывающем узле;

подъем на схватывающем узле;

движение по навесной переправе;

преодоление условной пропасти, с помощью маятника.

Техника преодоления условного болота по кочкам и жердям.

Практика: Отработка техники вязания узлов.

Отработка техники преодоления этапов туристской полосы препятствий: спуск, подъем спортивным способом и на схватывающем узле; оврага по бревну с перилами, с помощью маятника, по параллельным перилам, «бабочке», «лестнице», по навесной переправе.

Тема 1.8 « Подведение итогов туристского похода»

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, подготовка фотографий и пособий. Выполнение

творческих работ участниками похода. Составление отчета для организаций, дававших задание.

Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Практика: Составление отчета о походе, презентации. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка краеведческого материала и экспонатов для образовательного учреждения.

Тема 1.9 «Туристские слеты и соревнования»

Теория: Задачи туристских слетов и соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Оборудование и оформление места соревнований, лагеря участников. Порядок проведения. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформление мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практика: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников. Прохождение туристской полосы препятствий, дистанции спортивного ориентирования.

Раздел 2 «Топография и ориентирование»

Тема 2.1 «Понятие о топографической и спортивной картах»

Теория: Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Тема 2.2. «Условные знаки»

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках.

Практика: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты.

Тема 2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимут.

Практика: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Тема 2.4. «Компас. Работа с компасом»

Теория: Работа с компасом Компас. Типы компасов. Устройство компаса.

Практика: Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Тема 2.5. «Измерение расстояний»

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки.

Практика: Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.

Тема 2.6. «Способы ориентирования»

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе.

Практика: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде.

Тема 2.7. «Ориентирование по местным предметам. действия в случае потери ориентировки»

Теория: Действия в случае потери ориентировки Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практика: Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Раздел 3 «Основы краеведения»

Тема 3.1 «Родной край, его природные особенности, история»

Теория: Школьное краеведение, его цель и задачи.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление Инжавинского района и Тамбовской области. Транспортные магистрали.

Экономика и культура области, района. Сведения о прошлом Инжавинского района и Тамбовской области. Памятники истории и культуры. История Инжавинского района и р.п. Инжавино.

Практика: Знакомство с картой своего края - Тамбовской области и Инжавинского района. «Путешествие по карте». Составление и защита

рефератов и презентаций о своем крае – Инжавинском районе и р.п. Инжавино.

Тема 3.2 «Туристские возможности родного края.»

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи Инжавинского района и Тамбовской области. Краеведческие музеи, народные и школьные.

Тема 3.3 «Изучение района путешествия»

Теория: Сбор и обработка краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. Подготовка докладов, рефератов, презентаций о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практика: Подготовка и защита докладов, рефератов, презентаций о районе предстоящего похода.

Раздел 4 «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»

Тема 4.1. «Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний»

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Практика: Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Тема 4.2. « Походная медицинская аптечка»

Теория: Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

Тема: 4.3. «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Практика: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Тема 4.4 «Приемы транспортировки пострадавшего»

Теория: Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от

количества оказывающих помощь. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика: Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Итоговое занятие

Практика: Преодоление туристической полосы препятствий

Планируемые ожидаемые результаты

Обучающиеся будут знать:

требованиями к организации и проведению пешеходных походов;
основы спортивного ориентирования;
технику безопасности при проведении туристских походов и соревнований;
основы краеведческой работы в походах;
специальное туристическое снаряжение;
технику безопасности преодоления естественных и искусственных препятствий;
основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Обучающиеся будут уметь:

безопасно проходить маршруты туристических походов;
ориентироваться по карте и компасу, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
вести краеведческую работу в походах;
работать со специальным туристическим снаряжением;
техники правильно и безопасно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
оказывать первую доврачебную помощь.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34

Количество учебных дней – 34

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 30 мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

2.2. Условия реализации программы Санитарно-гигиенические требования

Занятия проводятся в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет хорошо освещается и периодически проветривается.

Ресурсное обеспечение.

При работе объединения используется материально-техническая база ТОГБОУ «Инжавинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ: автотранспорт, туристическое, специальное снаряжение, оргтехника и т.д.

Материально – техническое обеспечение

Специальные средства обучения: основная веревка – 1000 м; вспомогательная веревка – 50 м.; страховочная система – 12 ком.; карабины – 20 шт.; карабины – автоматы – 15 шт.; жумары – 2 шт.; блоки – 2 шт.; рукавицы – 6 пар; компасы – 10 шт.; призма – 20 шт.; комплект спортивных карт – 15.

Спортивное обеспечение, оборудование: спортивный зал и спортивная площадка; мяч волейбольный – 1; мяч футбольный – 1; мяч баскетбольный – 1; сетка волейбольная – 1; гимнастический мат - 3;

Оборудования для туристических походов: палатка – 6 шт; комплект кострового снаряжения - 1; рюкзак – 10 шт.; комплект варочной посуды - 1; спальный мешок – 15 шт; туристический коврик – 20 шт.; тент– 3 шт.; рем. набор и мед. аптечка– 1

Программно-дидактико-методическое обеспечение

Наборы учебных наглядных пособий: по видам туризма; преодоление препятствий в пешем походе; первая доврачебная помощь; международная кодовая система; спортивное ориентирование; походная документация; пешие туристические маршруты.

Специальная литература: по краеведению; по видам туризма; специальной подготовки по «школе безопасности»; организации и проведению туристических походов, лагерей, соревнований по видам туризма; справочники туристических маршрутов.

Картографический материал: схемы; географические и спортивные карты.

Краеведческий материал: лекции, фотографии, тексты экскурсионных маршрутов Инжавинского района.

Методические пособия и разработки: учебных занятий; исследовательские отчеты о походах; сценарии мероприятий; положения и условия проведения соревнований по видам туризма, туристических и краеведческих конкурсов и т.д.; документация по учету достижений обучающихся и результативности реализации программы.

Нормативно – правовые документы по организации и ведению деятельности детского туристско-краеведческого объединения; инструкции по технике безопасности и т.д.

Информационное обеспечение: подключение к сети Интернет.

2.3. Формы контроля

Формы контроля/аттестации: наблюдение, анкетирование, беседа, тестирование, опрос, защита рефератов, презентаций; контрольные практические задания, соревнования обсуждение итогов и т.д.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические задания по разделам программы в форме: анкетирования; опроса; беседы; защиты рефератов и презентаций; самостоятельных работ.

Основными формами контроля являются: Входной контроль, текущий контроль, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль: определение исходного уровня знаний и умений обучающихся. Входной контроль проводится в начале учебного года и осуществляется непосредственно педагогом.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии при выполнении практической работы с целью проверки качества усвоения теоретического и практического материала.

Итоговый контроль: осуществляется в конце курса освоения программы и направлен на определение результатов работы и степени усвоения обучающимися программы.

Отслеживание динамики личностного развития детей идёт по следующим направлениям (Приложение №2):

организационно-волевые качества (терпение, воля, самоконтроль);
ориентационные свойства личности (самооценка, интерес к занятиям, творческий потенциал);

поведенческие характеристики (тип сотрудничества, конфликтность).

При ведении данной диагностики используются: анкеты и тесты по личностному развитию, метод педагогического наблюдения.

Для отслеживания уровня усвоения учебной программы используется технология оценки уровня компетентности обучающегося по теоретической и практической подготовке и по степени сформированности универсальных учебных действий. Данная технология позволяет определить уровень компетентности обучающегося (высокий, средний, низкий).

Высокий уровень: учащийся может применять полученные знания в нестандартной ситуации и успешно осваивает более 70 % содержания учебного материала.

Средний уровень: применяет знания в знакомой ситуации, действует по четко обозначенным правилам, применяет знания на основе обобщенного алгоритма, умеет анализировать ситуацию, делать выводы, проводить рефлексию собственных действий и успешно осваивает от 50 % до 70 % содержания программы.

Низкий уровень: материал усваивает на уровне запоминания и воспроизводит по образцу и инструкции. Успешно осваивает программный материал менее 50 %.

2.4. Оценочные материалы

Протоколы оценки уровня теоретической и практической подготовки обучающихся прилагаются (См. приложение №1)

Оценочные материалы личностного развития обучающихся:

«Диагностика личностной креативности» (Е.Е.Туник);

«16-факторный личностный опросник Р.Б.Кеттелла» (детский вариант, адаптированный Э.М.Александровской);

«Методика определения самооценки детей» (Т.В.Дембо, С.Я.Рубинштейн); «Коммуникационные и организаторские склонности» (В.В.Синявский, В.А.Федорошин).

Тесты: «Оценка самоконтроля в общении» (Марион Снайдер), «Самооценка силы воли», «Оценка самостоятельности мышления» (Л.А.Ясюкова), «Коммуникативные умения» (Л.Михельсон). Анкета «Гражданственность и патриотизм».

2.5. Методические материалы

Формы организации учебного занятия. Используемые формы организации занятий по программе разнообразны: заочные путешествия, встречи с интересными людьми, творческие конкурсы, учебно-тренировочные полевые выходы, сборы, тренировки, деловые игры, различные соревнования, передвижные туристические лагеря, экскурсии, степенные, категорийные походы, в том числе и за пределы области и т.д.

Технологии, методы и приемы обучения.

Для успешной реализации программы и рационального использования учебного времени на занятиях и во внеурочной деятельности предусмотрено использование:

- Элементов образовательных технологий: проектно-исследовательской, информационно-коммуникационных; проблемного обучения; здоровьесберегающей; событийного туризма; игрового и личностно-ориентированного обучения.

- Активных форм познавательной деятельности: диспут; обсуждение (сообщений, докладов, рефератов); защита проектов; турнир; викторина; мозговая атака; конкурс; эстафета, познавательные игры и т.д.; походы и многодневные полевые мероприятия, как наиболее эффективные формы.

- Методов практико-ориентированной деятельности, максимально способствующих развитию творческой активности и вызывающие повышенный интерес к занятиям: проблемно – исследовательской и экспериментальной деятельности; психологические и игровые методы. Метод проблемного обучения и методику «погружения» детей в проблему, для разрешения которой необходимо самостоятельное, коллективно-командное решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок, с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей. Интерактивные методы: дискуссия, мозговой шторм, ролевая игра, работа в малых группах, моделирование ситуации; кейс метод и т.д.

При взаимодействии педагога с группой на занятиях, особенно во время внеурочных мероприятий, обязательно использование - педагогики сотрудничества.

При организации учебно-воспитательного процесса в группах используется должностно-ролевая система творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся. При этом концентрация усилий

образовательно – воспитательного и тренировочного процессов идет в четырех основных направлениях: развитие самостоятельности учащихся; морально – волевая подготовка; формирование разносторонне развитой личности; физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма, краеведения и специальной подготовки.

Методическое обеспечение программы

№	Название раздела	Тип, вид занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое обеспечение ...	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Тип: сообщение новых знаний	Словесные	Альбомы, фотографии, слайды, фильмы, компьютер, проектор, экран	Беседа.
1.	Основы туристской подготовки	Тип: сообщение новых знаний; комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. Вид: беседа, деловая игра, учебно-тренировочный поход, встреча с интересными людьми; учебно-тренировочный выход,	Словесные, практической работы, работа с литературой, краеведческих наблюдений, наглядный, игровой метод, упражнения, тренировки, написание и обсуждение докладов, рефератов	Альбомы, фотографии, слайды, фильмы, компьютер, проектор, экран. Личное и групповое туристское снаряжение: палатки, спальники, коврики, рюкзаки, костровое снаряжение, варочная посуда, ремнабор, аптечка, лыжи. Специальное туристическое снаряжение: веревки, обвязки, карабины. Специальная литература, походная документация,	Тестирование, письменные задания, опрос, защита рефератов, докладов, презентаций, контрольно – практические задания на местности и в помещении, выставка, наблюдения во время походов, соревнований, конкурсах, сборах и т.д. учебно-

		отчетное мероприятие; соревнования.		справочная литература, отчеты о походах, географические карты, продукты питания. Учебные наглядные пособия.	тренировочный выход, поход.
2.	Топография и ориентирование	Тип: сообщение новых знаний; комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. Вид: практическая работа, спортивные игры, учебно- тренировочный выход, соревнования.	Словесные, практической работы, проблемного обучения, игровой метод, наглядный, упражнения, тренировки, графической работы, познавательные игры	Топографические и спортивные карты, калька, карандаши, линейки, транспортиры, курвиметры, компасы, часы, специальная литература, таблицы, текстовые описания, призмы, секундомер, компостеры. Учебные наглядные пособия.	Опрос, письменные задания, контрольно – практические задания в помещении и на местности, мини- соревнования, наблюдения, Учебно- тренировочный выход.
3.	Краеведение	Тип: сообщение новых знаний; комбинированное; беседа; экскурсия; викторина; турнир; самостоятельной работы.	Словесные, работа с литературой, практической работы, краеведческих наблюдений, игровые методы,	Карты, специальная краеведческая литература, канцтовары. Альбомы, фотографии, слайды, фильмы, компьютер, проектор, экран.	Опрос, защита рефератов, докладов, презентаций, контрольно – практические задания, викторина, наблюдение во время

		Вид: заочное путешествие; практическая работа; встреча с интересными людьми.	наглядный, подготовка и обсуждение докладов, рефератов, презентаций	Учебные наглядные пособия.	отчетного мероприятия.
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Тип: сообщение новых знаний; комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. Вид: деловая игра, практическая работа, эксперимент, спортивные игры, учебно-тренировочный и полевой выходы, соревнования, физические упражнения.	Словесные, практической работы, проблемного обучения, игровой метод, мозговая атака, конструкторский наглядный, упражнения, тренировки, познавательные игры.	Медицинская аптечка, подручные средства для изготовления средств транспортировки, различные средства для транспортировки пострадавших. Мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный, гимнастические маты, скакалки, гантели, секундомер. Тесты, фотографии, слайды, компьютер, проектор, экран. Документация по организации соревнований. Специальная литература. Специальное туристское снаряжение: веревки,	Тестирование, письменные задания, опрос, контрольно – практические задания на местности и в помещении, наблюдения во время походов, соревнований, полевых выходов, сборах и т.д., соревнования, зачетный учебно-тренировочный полевой выход.

				страховочные системы, карабины, жумары, блоки, восьмерки, прусы, командные петли. Компас. Подручные средства для изготовления временных жилищ, подачи сигналов бедствия. Учебные наглядные пособия	
	Итоговое занятие	Контроль знаний и умений	Соревнования на туристической полосе препятствий	Специальное туристское снаряжение для проведения соревнований.	Итоги соревнований

Календарно-учебный график

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов		Форма проведения занятия	Форма контроля
	по плану	фактически		теория	практика		
1			Введение в программу	2	-	Рассказ - беседа	Беседа, наблюдение
1 раздел. Основы туристской подготовки 16 ч.							
2 1.1.1			Личное туристское снаряжение для летнего похода	0,5	0,5	Учебное практическое занятие в классе	Опрос Контрольные практические задания
3 1.1.2.			Групповое туристское снаряжение для летнего походов	0.5	0,5	Учебное практическое занятие в классе	Опрос Контрольные практические задания
4 1.1.3			Ремонт личного и группового снаряжения	1	1	Учебное практическое занятие в классе	Опрос Контрольные практические задания
5 1.2.1			Выбор места для привала и ночлега	1	1	Учебное практическое занятие на местности	Беседа Контрольные практические задания
6 1.2.2			Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря	1	1	Учебно-тренировочный выход	Практическая работа на местности Наблюдение
7 1.2.3			Виды палаток. Установка палаток	1	1	Учебное практическое занятие на местности	Беседа Контрольные

							практические задания
8 1.2.4			Типы костров, их назначение и разведение. Техника безопасности при бивуачных работах	1	1	Учебное практическое занятие на местности	Беседа Контрольные практические задания
9 1.3.1			Изучение района путешествия	1	1	Учебное занятие в классе. Деловая игра	Беседа Наблюдение
10 1.3.2			Разработка маршрута похода. Составление плана, графика движения	1	1	Учебное занятие в классе. Работа с информационными источниками	Защита рефератов, презентаций
11 1.3.3			Подготовка личного и общественного снаряжения к походу	1	1	Учебное занятие в классе	Беседа Контрольные практические задания
12 1.4.1			Организация питания в летнем походе. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.	1	1	Учебное занятие в классе	Беседа Контрольные практические задания
13 1.4.2			Составление меню, списка продуктов.	0,5	1,5	Учебное практическое занятие в классе	Беседа Контрольные практические задания
14 1.4.3			Приготовление пищи на костре	-	2	Учебное практическое занятие на местности	Беседа Контрольные практические задания
15 1.5.1			Туристические должности в группе	1	1	Учебное занятие в классе	Беседа Наблюдение
16			Обязанности по должностям	1	1	Деловая игра	Опрос

1.5.2			в туристической группе				Наблюдение
17 1.6.1			Порядок движения на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий	1	1	Учебное практическое занятие на местности	Опрос Наблюдение
18 1.6.2			Техника движения по дорогам и тропам	1	1	Учебно-тренировочный выход	Контрольные практические упражнения Наблюдение
2 раздел. Топография и ориентирование, 18 ч.							
19 2.1.1			Топографические и спортивные карты. Работа с ними	1	1	Учебное занятие в классе	Практические задания по карте
20 2.1.2			Масштаб карт. Измерение расстояния		1	Учебное практическое занятие в классе	Практические упражнения
21 2.1.3			Работа с картами по определению масштаба и расстояний	-	1	Учебное практическое занятие в классе	Практические упражнения
23 2.2.1			Условные знаки и их классификация по группам	-	1	Учебное практическое занятие в классе	Топографический диктант
24 2.2.2			Рельеф. Способы его изображения на картах	1		Учебное практическое занятие на местности	Практические задания игры
25 2.2.3			Чтение топографических карт	-	1	Учебное практическое занятие	Опрос Практические задания
26 2.3.1			Ориентирование по горизонту. Азимут		1	Учебное занятие в классе	Контрольно-практические задания

27 2.3.2			Построение на бумаге заданных азимутов	-	1	Учебное практическое занятие в классе	Контрольно-практические задания
28 2.3.3			Глазомерная оценка азимутов. Измерение азимутов на карте	1		Учебное практическое занятие в классе	Контрольно-практические задания
29 2.4.1			Работа с компасом. Компас Типы компасов		1	Учебное практическое занятие в классе	Контрольно-практические задания
45 2.4.2			Ориентирование карты по компасу	1		Учебное практическое занятие в классе	Контрольно-практические задания
30 2.4.3			Прямая и обратная засечка		1	Учебное практическое занятие на местности	Контрольно-практические задания
31 2.5.1			Способы измерения расстояний на карте и местности	1	1	Учебное практическое занятие на местности	Контрольно-практические задания
32 2.5.2			Измерение расстояний на местности с помощью карты	-	1	Учебное практическое занятие на местности	Контрольно-практические задания
33 2.5.3			Измерение кривых линий на карте. Курвиметр. Использование нитки	-	1	Учебное практическое занятие в классе	Контрольно-практические задания
34 2.6.1			Ориентирование в походе с помощью карты	1	1	Учебное практическое занятие на местности	Контрольно-практические задания
35 2.6.2			Привязка к местности по карте в походе	-	1	Учебное практическое занятие на местности	Контрольно-практические задания
36 2.6.3			Движение по легенде	-	1	Учебное практическое занятие на местности	Контрольно-практические задания
3 раздел. Краеведение, 12 ч.							
37 3.1.1.			Природа родного края	1,5	0,5	Учебное занятие в классе	Опрос Письменные задания

38 3.1.2			История родного края	1,5	0,5	Заочное путешествие	Опрос Письменные задания
39 3.2.1			Туристические возможности родного края	2	-	Заочное путешествие	Опрос, викторина
40 3.3.1			Сбор и обработка краеведческого материала о районе похода	0,5	1,5	Учебное практическое занятие в классе	Контрольно-практические задания
41			Сбор и обработка краеведческого материала о районе похода				
42 3.3.3			Защита докладов, рефератов, презентаций о районе предстоящего похода	-	2	Отчётное занятие	Защита и обсуждение рефератов и презентаций
4 раздел. Основы гигиены и первая доврачебная помощь 20 ч							
43 4.1.1			Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	1	-	Учебное занятие в классе	Тестирование. Комплекс гимнастических упражнений
44 4.2.1			Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.		1	Учебное практическое занятие в классе	Опрос. Практическое задание
45 4.3.1			Походная медицинская аптечка	1		Учебное практическое занятие в классе	Опрос. Практическое задание
46 4.3.2			Походная медицинская аптечка		1	Учебное практическое занятие в классе	Опрос. Практическое задание
47 4.3.3			Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при ожогах, обморожениях	1		Учебное практическое занятие в классе	Практические задания Опрос

48 4.3.4			Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при солнечных и тепловых ударах, простудных заболеваниях и пищевых		1	Учебное практическое занятие в классе	Практические контрольные задания
49 4.3.5			Основные приемы оказания первой доврачебной помощи утопающему Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при порезах и переломах	0,5		Учебное практическое занятие в классе	Практические контрольные задания
50 4.4.1			Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при порезах и переломах Способы иммобилизации и переноски при травмах различной локализации	0,5		Учебное практическое занятие в классе	Практические задания и упражнения.
51 4.4.2			Способы иммобилизации и переноски при травмах различной локализации Приемы транспортировки пострадавшего одним человеком и двумя		0,5	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания Наблюдение.
52 4.4.3			Приемы транспортировки пострадавшего одним человеком и двумя Изготовление носилок. Транспортировки на них	0,5		Учебно-тренировочный выход.	Практические задания Наблюдение.

			пострадавшего				
53 4.4.3			Приемы транспортировки пострадавшего одним человеком и двумя		0,5	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания Наблюдение.
54 4.4.3			Приемы транспортировки пострадавшего одним человеком и двумя		0,5	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания Наблюдение.
55 4.4.3			Приемы транспортировки пострадавшего одним человеком и двумя		0,5	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания Наблюдение.
54. 4.36			Приемы транспортировки пострадавшего одним человеком и двумя		0,5	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания Наблюдение.
58 4.4.3			Приемы транспортировки пострадавшего одним человеком и двумя		0,5	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания Наблюдение.
59 4.4.3			Способы иммобилизации и переноски при травмах различной локализации	0,5		Учебное практическое занятие на местности	Практические задания Наблюдение.
60 4.4.3			Способы иммобилизации и переноски при травмах различной локализации		0,5	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания Наблюдение.
61 4.4.3			Способы иммобилизации и переноски при травмах различной локализации		0,5	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания Наблюдение.
62 4.4.3			Способы иммобилизации и переноски при травмах различной локализации		0,5	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания Наблюдение.

63 4.4.3			Способы иммобилизации и переноски при травмах различной локализации		0,5	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания Наблюдение.
64 4.4.3			Способы иммобилизации и переноски при травмах различной локализации		0,5	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания Наблюдение.
65 4.4.3			Способы иммобилизации и переноски при травмах различной локализации		0,5	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания Наблюдение.
66 4.4.3			Способы иммобилизации и переноски при травмах различной локализации		0,5	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания Наблюдение.
67 4.4.3			Способы иммобилизации и переноски при травмах различной локализации		0,5	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания Наблюдение.
68 4.4.3			Способы иммобилизации и переноски при травмах различной локализации		0,5	Учебное практическое занятие на местности	Практические задания Наблюдение.

Список используемых источников для педагога

- Боленко С. Школа выживания Коловрат Москва 1992 г.
Боленко С. Школа выживания Коловрат Москва 1994 г.
Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования Москва ФЦ ДЮТК 2007 г.
Гостюшин А.В. Азбука выживания Знание Москва 1995 г.
Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации М.; Арманд–пресс 2000 г.
Ильичев А. Большая энциклопедия выживания ЭКСМО Москва 2002 г.
Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация МГЦТК «Дорога» 1991 г.
Коледа С.И. Выживание Минск 1996г.
Константинов Ю.С, В.М. Куликов Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие. М ЦДЮТиК МО РФ 2002 г.
Константинов Ю.С Детско – юношеский туризм ФЦ ДЮТК Москва 2006г
Калопина Н.В. Спортивный туризм Москва «Советский спорт» 1998 г.
Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий Москва ЦДЮТ РФ 1998 г.

Интернет ресурсы

- <http://it-n.ru> - сеть творческих учителей.
<http://pedsovet.org> – педсовет.
3. <http://school-collection.edu.ru> – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
<http://eor.edu.ru> – коллекция электронных образовательных ресурсов.
www.library.ru – информационно-справочный портал.
<http://scenario.fome.ru> Сайт «Сценарии»

- Боленко С. Школа выживания Коловрат Москва 1992 г.
Боленко С. Школа выживания Коловрат Москва 1994 г.
Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования Москва ФЦ ДЮТК 2007 г.
Гостюшин А.В. Азбука выживания Знание Москва 1995 г.
Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. М.; Арманд–пресс 2000
Ильичев А. . Зимняя аварийная ситуация МГЦТК «Дорога» 1991г
Коледа С.И. Выживание Минск 1996г.
Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий Москва ЦДЮТ РФ 1998 г.

**Оценка динамики личностного развития ребенка
в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уров-ь выраженности	Методы диагностики
1.Организац ионно- волевые качества 1.1.Терпени е	Способность переносить нагрузки в течение определенного времени	- терпения хватает меньше чем на половину занятия - терпения хватает больше чем на половину занятия - терпения хватает на все занятие	низкий средни й высо-й	Наблю дение
1.2.Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	- волевые усилия побуждаются извне - иногда самим ребенком - всегда самим ребенком	низкий средни й высо-й	
1.3. Самокontro ль	Умение контролировать свои поступки	- постоянно находится под воздействием контроля извне - периодически контролирует себя сам - постоянно контролирует себя сам	низкий средни й высо-й	
2.Ориентац ионные качества 2.1..Самооц енка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- завышенная - заниженная - нормальная (адекватная) - интерес к занятиям	низкий средни й высо-й	Тестир ование

2.2.Интерес к занятиям	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	продиктован извне - интерес периодически поддерживается самим ребенком - интерес постоянно поддерживается самим ребенком.	низкий средний высо-й	Анкетирование
2.3.Творческий потенциал (способности)	Креативность в выполнении творческих работ	- начальный уровень - репродуктивный уровень - творческий уровень	низкий средний высо-й	Анкетирование
3.Поведенческие качества 3.1.Тип сотрудничества. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	- избегает участия в общих делах - участвует при побуждении извне - инициативен в общих делах	низкий средний высо-й	Наблюдение

Приложение 3

Глоссарий

Специальное туристическое снаряжение и технические приемы

Блок — приспособление для облегчения усилий при подъеме и транспортировке грузов по натянутой веревке, для натягивания веревок.

Беседка - система из лент, предназначенная для организации самостраховки участников.

Верхняя страховка - это когда страховочная веревка подходит к участнику сверху, а точка страховки находится не ниже груди страхуемого.

Вспомогательные веревки – веревки той же конструкции, что и основные, диаметром от 6 мм.

Грудная обвязка – система из лент, предназначена для организации самостраховки участников.

Жумар - это разъемное соединительное звено используемое в качестве вспомогательного средства при движении по вертикальным перилам.

Карабин — это разъемное соединительное звено овальной, треугольной, трапециевидальной и другой формы. Используется как элемент крепления для быстрого соединения веревок с другими элементами

туристского снаряжения. Изготавливаются карабины из высокопрочных легированных сталей, титановых и дюралюминиевых сплавов и снабжаются специальными замками-защелками с муфтами, предохраняющими их от случайного размыкания.

Нижняя страховка — это когда страховочная веревка подходит к участнику снизу

Основные (рабочие) веревки – плетенные веревки, состоящие из сердцевины сложной конструкции из синтетических прядей, окруженной защитной оплеткой. Должны быть диаметром не менее 10 мм, не иметь заводского брака, повреждений, оплетки и прядей. Применяются для всех видов перил, организации всех видов страховки.

Опорные петли – петли из основной веревки, диаметром не менее 10 мм., используются для удержания натянутых веревок (перила на бревне, навесные переправы), для крепления веревок, организации страховочных пунктов и др.

Перила — это основные веревки, используемые для преодоления препятствий. Они могут быть вертикальными (наклонными) или горизонтальными.

Полиспагст - система из нескольких блоков, используемая для облегчения усилий при подъеме и транспортировке грузов по натянутой веревке, для натягивания веревок.

Страховка — это набор приемов, обеспечивающих задержание туриста при срыве на сложном участке

Самостраховка — это набор приемов, проводимых самим участником для обеспечения безопасности и направленных на самозадержание в случае срыва в опасной зоне.

Сопровождение - осуществляется при навесной переправе и переправах с перильной страховкой и служит для экстренного вытягивания потерявшего способность самостоятельного передвижения участника на берег.

Страховочная система – система, конструктивно связанная грудная обвязка и беседа. Предназначена для организации самостраховки участников.

«Усы» самостраховки – свободные концы блокировочной веревки диаметром не менее 10 мм., на концах которых завязаны узлы «восьмерка» или «проводник». Используются преимущественно для самостраховки.