

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию г. Барнаула
МБОУ "СОШ №49"

РАССМОТРЕНО

педагогическим
советом

Протокол №1
от «22» август 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

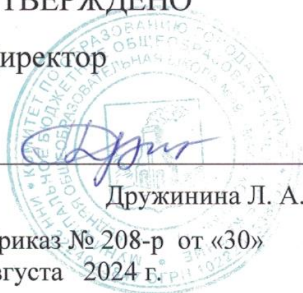
руководитель МО



Правдина Е. И.
Протокол №1
от «22» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Дружинина Л. А.
Приказ № 208-р от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Туризм»

для обучающихся 5-9 классов

Барнаул, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (стандарты второго поколения), и рассчитана на 170 часа (34 часа в год, 1 час в неделю).

Цель:

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

Образовательные:

- способствовать овладению практических компетенций в области туризма;
- дать систему знаний, умений и навыков в рамках направлений Программы;
- формировать навыки безопасного поведения в современном мире.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать морально-психологическое состояние подростков;
- развивать и совершенствовать физическое развитие подростков;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

Воспитательные:

- формировать твердую гражданскую позицию, патриотизм;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности.
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты освоения курса

Реализация рабочей программы при условии оптимистического сценария развития позволит достичь следующих результатов:

1. Личностные:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях;
- формирование понимания ценности здорового образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;
- формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;

2. Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение согласовывать свои действия в различных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;
- умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области туризма и правильность их решения;
- овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;
- умение формулировать понятия в области туризма;
- умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в условиях автономного существования;
- умение работать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение правильно применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;
- формирование и развитие мышления в условиях автономного существования, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

3. Предметные:

- формирование современной культуры поведения в условиях природной среды;
- формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;
- понимание значимости современной экологической культуры для личности и общества;
- формирование установки на здоровый и разумный образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, табакокурения и нанесение иного вреда здоровью;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных видов экстремальных ситуаций и их последствий;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и умение применять их на практике;
- умение оказать самопомощь и первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в вопросах обеспечения выживания с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

В результате освоения рабочей программы воспитанники должны достичь следующих результатов:

Знать/понимать:

- правила безопасности при автономном существовании в природной среде;
- ориентирование на местности, оборудование временного жилища, добыча огня, обеспечение питанием и водой;
- виды естественных препятствий, способы их преодоления, меры предосторожности;
- способы страховки и самостраховки, правила использования специального снаряжения, узлы;
- способы ориентирования с помощью карты и компаса;
- историю и природу родного края;
- основные понятия о выживании и автономном существовании;
- основные понятия и структуру ЗОЖ;
- роль биоритмов в жизни человека;
- основные понятия, функции и показатели здоровья;

- влияние двигательной активности на здоровье человека;
- социальную опасность вредных привычек, механизмы их возникновения, меры профилактики;
- правила личной гигиены;
- связь гигиены и физической культуры;
- первая помощь при кровотечениях, виды кровотечений, способы остановки кровотечений;
- правила оказания первой помощи при ранениях, растяжениях связок, переломах и вывихах;
- правила оказания первой помощи при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника;
- правила оказания первой помощи при травмах груди, живота и области таза;
- правила оказания первой помощи при травматическом шоке, при попадании в полости носа, глотку, пищевод и верхние дыхательные пути инородных тел;
- правила оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности и инсульте;
- признаки остановки сердца и порядок действий при сердечно-лёгочной реанимации;
- признаки укусов насекомых и пресмыкающихся и неотложную помощь.
- признаки пищевых отравлений и желудочных заболеваний и неотложную помощь;
- признаки термического ожога, первая помощь;
- меры профилактики охлаждений и обморожений, простудных заболеваний;
- содержание аптечки, виды лекарственных препаратов;
- комплексы упражнений для развития выносливости, силы, гибкости;
- правила организация взаимодействия участников ПСР;
- специфику работы на воде и под водой;
- способы изготовления транспортных средств, виды носилок и волокуш;
- правила эвакуации пострадавшего.
- правила обеспечения страховки и самостраховки;
- виды и способы подачи сигналов бедствия;
- правила работы с различными поисковыми приборами.

Уметь:

- применять способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приёмы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях;
- устанавливать причинно-следственные связи между соблюдением общих мер безопасности при автономном существовании в природе и возникновением различных опасных ситуаций;
- преодолевать естественные препятствия;
- применять страховку и само страховку, специальное снаряжение, вязать узлы;
- ориентироваться с помощью карты и компаса;
- вести здоровый образ жизни, противостоять вредным привычкам, проявлять активную жизненную позицию;
- правильно ухаживать за зубами, волосами, кожей, организмом, жилищем;
- оказывать первую помощь при кровотечениях, виды кровотечений, способы остановки кровотечений;
- оказывать первую помощь при ранениях, растяжениях связок, переломах и вывихах;
- оказывать первую помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника;
- оказывать первую помощь при травмах груди, живота и области таза;
- оказывать первую помощь при травматическом шоке, при попадании в полости носа, глотку, пищевод и верхние дыхательные пути инородных тел;
- оказывать первую помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте;
- оказывать первую помощь при остановке сердца, проводить сердечно-лёгочную реанимацию;
- оказывать первую помощь при укусах насекомых и пресмыкающихся;
- оказывать первую помощь при пищевых отравлениях и желудочных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при термических ожогах;
- оказывать первую помощь при охлаждениях и обморожениях;
- пользоваться аптечки скорой помощи;
- выполнять комплексы упражнений для развития выносливости, силы, гибкости;
- организовывать безопасное ведение поисково-спасательных работ;
- организовывать взаимодействие участников ПСР;
- оказывать помощь пострадавшему на воде и под водой;
- виды носилок и волокуш, изготавливать их;

- обеспечивать страховку и самостраховку;
- подавать сигналы бедствия;
- работать с различными поисковыми приборами.
- обеспечивать безопасность личности и имущества;
- действовать при угрозе и вовремя пожара;

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ведения здорового образа жизни;
- действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
- подготовки к профессиональной деятельности;
- результативного участия в конкурсах и соревнованиях.

Одним из основных показателей реализации рабочей программы является результативное участие обучающихся в различных конкурсах, соревнованиях, слетах и т. д. Ребенок учится понимать необходимость успеха для себя и создавать ситуации успеха для других. Программы соревнований, как правило, состоящие из большого числа различных конкурсов, представляют собой разнообразие дел, в которых может проявить себя каждый подросток, и являются своеобразным педагогическим проектированием недостающих зон развития каждого ребенка в различных видах деятельности. Участие в соревнованиях позволяет ребенку сформировать адекватную самооценку, развить волевые качества, самоопределился в мире увлечений и профессий, продемонстрировать свои знания, умения, навыки и опыт, воспитать эстетический вкус, развить коммуникативные способности, приобрести навык совместной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Учебный план занятий предусматривают обучение ребят основам туризма. Сообщение им начальных сведений по организационным вопросам, основных сведений о своем крае, элементарных понятии об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой помощи при заболеваниях и травмах, а также правил безопасного поведения в экстремальных ситуациях.

В прохождении многих тем Программы используются игровые, соревновательные формы, которые дадут возможность ребятам проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучаются в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, во второй половине каждого занятия планируется практическая работа ребят (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим сборам, выездам или соревнованиям).

Практические занятия позволяют лучше усвоить теоретический блок каждого раздела Программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя. Каждый год обучения начинается с инструктажа по технике безопасности.

Таблица 1.

Учебно-тематический план

№ п/п	тема	теория	практика	всего
1	Ориентирование и топографии	5	20	25
2	Краеведение	5	10	15
3	Основы автономного существования человека в природных условиях	3	10	13
4	Жизнеобеспечение человека	5	10	15
5	Первая помощь	5	22	27
6	Техника преодоления естественных препятствий	5	25	30
7	Поисково-спасательные работы	3	16	19
8	Общая спортивно-оздоровительная подготовка	2	24	26
Всего:		33	137	170

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название разделов и тем	Теоретические занятия	Практические занятия
1	<i>Ориентирование и топография</i>		
1.1	Понятие о топографической карте	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства.	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку.
1.2	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте.
1.3	Ориентирование по горизонту, азимуту	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение.	Измерение и построение азимутов.
1.4	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Действия с компасом. Понятие ориентиров.	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса.
1.5	Измерение расстояний	Способы измерения расстояний на карте и на местности. Использование курвиметра.	Измерение расстояний на карте и на местности.
1.6	Способы ориентирования.	Способы ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту, по легенде.	Определение ориентиров движения, способы привязки к местности, точки стояния. Сохранение направления движения.
1.7	Ориентирование по местным предметам	Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.	Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Определение направленности выхода в случае потери ориентировки.
2	<i>Краеведение</i>		
2.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории и культуре своего города и края.	
2.2	Туристские возможности родного края.	Памятники истории, культуры и природы родного края.	Разработка маршрута по интересным местам своего края. Экскурсии.
2.3	Общественно-полезная работа во время УТС	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов.
3	<i>Основы автономного существования в природных условиях</i>		
3.1	Понятие о выживании и автономном существовании в природе	Понятие о выживании и автономном существовании в природе. Особенности автономного существования в различных климатогеографических условиях	Определение особенностей автономного существования в различных климатогеографических условиях.
3.2	Основные причины вынужденного автономного существования	Основные причины вынужденного автономного существования в природе. Чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации.	Меры по предотвращению чрезвычайных, экстремальных и аварийных ситуаций.
3.3	Первоочередные действия потерпевших бедствие.	Первоочередные действия потерпевших бедствие.	Алгоритм действий потерпевших бедствие.
4	<i>Жизнеобеспечение человека</i>		
4.1	Групповое и личное	Требования, предъявляемые к	Составление перечня группового и

	туристское снаряжение.	туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения.	личного снаряжения с учетом походных условий. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
4.2	Организация бивака. Привалы и ночлеги.	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров.	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра и заготовка дров.
4.3	Питание в походе.	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов. Принцип составления меню и списка продуктов.	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа.
5	<i>Первая помощь</i>		
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	Гигиена тела, одежды, обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом.	Уход за телом, одеждой и обувью. Комплекс упражнений утренней зарядки.
5.2	Медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Личная аптечка.	Подбор состава медицинской аптечки. Применение медицинских препаратов.
5.3	Основные приемы оказания первой помощи.	Правила оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе, при ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Первая помощь при неотложных состояниях. Наложение повязок.	Оказание первой помощи. Алгоритм действий при оказании первой помощи.
6	<i>Техника преодоления естественных препятствий</i>		
6.1	Виды естественных препятствий. Техника и тактика их преодоления.	Основные правила движения группы. Общие характеристики естественных препятствий.	Использование самостраховки для преодоления несложных естественных препятствий.
6.2	Узлы. Техника вязания узлов.	Основные виды туристских узлов.	Вязание туристских узлов
6.3	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.	
6.4	Характеристика естественных препятствий	Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники и т.д.	Определение типа препятствия.
6.5	Техника движения через естественные препятствия	Техника движения через естественные препятствия по дорогам и тропам, равнине, тундре, тайге, горам, рекам.	Преодоление естественных препятствий в зависимости от вида.
7	<i>Поисково-спасательные работы</i>		
7.1	Основы безопасного ведения ПСР. Определение опасных и безопасных зон.	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Четкое руководство ПСР, создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон.	Подготовка места проведения поисково-спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ.
7.2	Средства	Изготовление транспортировочных	Изготовление носилок и волокуш.

	транспортировки пострадавших	средств.	Практическое применение различных транспортных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп.
7.3	Подача сигналов бедствия.	Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.	Международная кодовая таблица сигналов (с помощью жестов, земля-воздух).
8	<i>Общая спортивно-оздоровительная подготовка</i>		
8.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	Подвижные игры
8.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение врачебного контроля и самоконтроля.	Осуществление самоконтроля.
8.3	Общая физическая подготовка.	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к соревнованиям и УТВ.	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%.
8.4	Специальная физическая подготовка.	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.	Комплекс упражнений на развитие выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1		
2-5	Ориентирование.	4	1	3	
6	Туристские возможности родного края	1	1		
7-8	Основы выживания	2	1	1	
9-10	Личное и групповое снаряжение.	2	1	1	
11	Личная гигиена туриста	1	1		
12-13	Страховка и самостраховка	2		2	
14-16	Техника преодоления естественных препятствий	3		3	
17-18	Подъем	2		2	
19-20	Спуск	2		2	
21-22	Траверс	2		2	
23-24	Узлы для страховки	2		2	
25-26	Узлы для привязывания к опоре	2		2	
27-28	Узлы для связывания веревок одного диаметра	2		2	
29-30	Узлы для связывания веревок разного диаметра	2		2	
31	Поисково-спасательные работы	1	1		
32-34	Общая физическая подготовка	3		3	
	Итого	34			

6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1		
2	Ориентирование.	1		1	
3	Туристские возможности родного края	1	1		
4	Психологические основы выживания	1	1		
5	Личное и групповое снаряжение.	1		1	
6	Личная гигиена	1	1		
7	Страховка и самостраховка	1		1	
8-10	Техника преодоления естественных препятствий	3		3	
11-12	Узлы для страховки	2		2	
13-14	Узлы для привязывания к опоре	2		2	
15-16	Узлы для связывания веревок одного диаметра	2		2	
17-18	Узлы для связывания веревок разного диаметра	2		2	
19	Поисково-спасательные работы	1	1		
20-22	Общая физическая подготовка	2		3	
23	Топографическая карта, определение места стояния	1		1	
24	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края.	1	1		
25	Чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации.	1	1		
26	Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.	1		1	
27	Общие принципы оказания первой помощи	1		1	
28	Правила оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе.	1		1	
29	Правила оказания первой помощи при ожоге	1		1	
30-32	Техника движения через естественные препятствия	3		2	
33	Способы подачи сигналов бедствия	1		1	
34	Общая физическая подготовка	1		1	
	Итого	34			

Тематическое планирование

7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения
1.	Вводное занятие . Инструктаж по ТБ				
2	Ориентирование. Карты	1		1	
3	Работа с компасом. Азимутальный ход	2		2	
4	Краеведение	1	1		
5	Личное и групповое снаряжение	1		1	
6	ПП. Оценка состояния пострадавшего	1		1	
7	Техника преодоления естественных препятствий	1	1		
8	Страховка и само страховка	1		1	
9	Траверс склона	1		1	
10	Горизонтальный и вертикальный маятник	1		1	
11	Параллельные перила	1		1	
12	Подъем по склону спортивным способом	1		1	
13	Спуск по склону спортивным способом	1		1	
14-15	Туристские узлы	2		2	
16	Международная кодовая таблица сигналов бедствия	1	1		
17-18	Общая физическая подготовка	2		2	
19-20	Движение по азимуту	2		2	
21-22	Разработка краеведческого маршрута	2	1	1	
23-24	Организация бивака	2	1	1	
25	Личная гигиена туриста	1	1		
26-28	Техника преодоления естественных препятствий	3		3	
29	ПСР. Изготовление транспортировочных средств	1		1	
30	Эвакуация пострадавших	1		1	
31	Общая физическая подготовка	1		1	
32	Ориентирование. Движение по карте	1		1	
33	Первая помощь утопающему.	1		1	
34	Правила наложения повязок	1		1	
	Итого	34			

Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1		
2-3	Ориентирование.	2		2	
4	Изучение краеведческих объектов	1		1	
5	Питание в походе	1		1	
6	ПП. Терминальные состояния.	1		1	
7-10	Техника преодоления естественных препятствий	4	1	3	
11	Страховка и самостраховка	1		1	
12	Траверс склона с перестежкой	1		1	
13	Горизонтальный и вертикальный маятник	1		1	
14-15	Параллельные перила	2		1	
16-17	Подъем по склону с самостраховкой	2		1	
18-19	Спуск по склону с самостраховкой	2		1	
20-21	Туристские узлы	2		2	
22	Международная кодовая таблица сигналов бедствия	1	1		
23-24	Общая физическая подготовка	2		2	
25-26	Движение по азимуту	2		2	
27-28	Организация бивака	2	1	1	
29	Наложение повязок	1	1		
30-33	Техника преодоления естественных препятствий	3		3	
34	Общая физическая подготовка	1		1	
	Итого	3			

Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1		
2-4	Ориентирование.	3		3	
5	Изучение краеведческих объектов	1		1	
6	Питание в походе	2		2	
7-9	ПП. Терминальные состояния.	3		3	
10-13	Техника преодоления естественных препятствий	4	1	3	
14-15	Страховка и самостраховка	2		2	
16	Траверс склона с перестежкой	1		1	
17-18	Горизонтальный и вертикальный маятник	2		2	
19	Параллельные перила	2		1	
20-21	Подъем по склону с самостраховкой	2		1	
22-23	Спуск по склону с самостраховкой	2		1	
24-26	Туристские узлы	3		3	
27	Международная кодовая таблица сигналов бедствия	1	1		
28-30	Общая физическая подготовка	2		2	
31-34	Судейская практика	5		5	
	Итого	34			

Лист внесения изменений

