

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Центр детского творчества «Паллада»  
г. Советская Гавань

Принята на заседании  
Педагогического  
совета  
от "1" сентября 2023  
г.  
Протокол № 1

Согласовано  
Директор МБОУ СПШ № 15  
\_\_\_\_\_ Ромашко О.В.  
От «4» сентября 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ЦДТ  
"Паллада"  
\_\_\_\_\_ Толпышева С.Н.  
приказ № 1 от 4 сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Юный турист»**

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации – 3 года

Автор составитель:  
Шерстюков В.В.  
педагог дополнительного образования

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность (профиль)** программы – туристско-краеведческая.

Программа «Юный турист» составлена с учётом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. За основу данной модифицированной программы взята типовая программа «В мире природы с компасом и картой» (авторы М.И. Топоров, Е.Ю. Топорова. Сборник программ V Всероссийского конкурса авторских программ ДОД, 2003, М: ГОУ ЦРСДОД) с использованием инвариантных блоков. Программа объединяет начальную туристскую подготовку по пешеходному туризму, физкультурно-спортивную и туристско-краеведческую деятельность обучающихся.

### **Нормативно-правовое обоснование**

Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Постановление Правительства Российской Федерации от 23.05.2015 № 497 «О Федеральной целевой программе развития образования на 2016-2020 годы».

Концепция развития дополнительного образования в РФ до 2020 года.

Письмо МинПросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

### **Актуальность программы**

Школьный туризм изучает во время походов историю природы и культуры родного края, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно – патриотического воспитания. В наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма в условиях экстремальных ситуаций. Растущая отчуждённость между людьми вызывает необходимость туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных изменений.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей «малой родины», занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Учащиеся 5-9 классов, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

### **Цели программы**

Целью программы является всестороннее развитие личности учащегося, направленное на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического потенциала

Проведение туристических походов и практических занятий позволяют учащимся лучше узнать свой родной край, также способствуют оздоровлению учащихся и пропаганде здорового образа жизни.

### **Задачи программы**

Организационно-педагогические условия, необходимые для реализации программы, обеспечиваются в процессе решения следующих задач:

- организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий, обеспечивающих овладение учащимися основными навыками начальной туристской подготовки;
- организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий, обеспечивающих осмысление учащимися знаний и приобретение навыков и умений, необходимых в походных условиях;
- организация образовательного процесса в системе подготовки и проведения досуговых мероприятий по туристско-краеведческой тематике.

### **Формы и режим занятий**

1-ый год обучения — занятия два раза в неделю по 2 часа.

2-ой год обучения — занятия 2 раза в неделю по 2 часа.

3-й год обучения — занятия 2 раза в неделю по 2 часа.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется через формы: беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов, экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях.

### **Участники программы**

Программа «Юный турист» составлена для учащихся 11-16 лет. Программа реализуется на территории города Советская Гавань, участниками образовательного процесса являются учащиеся школ города, краеведческий музей им. К. Бошняка, Ботчинский заповедник,

На изучение программы отводится 3 года:

1-ый год обучения (группа 15 человек)

2-ой год обучения (группа 12 человек)

3-й год обучения (группа 10 человек)

(Порядок 1008)

Учебные группы смешанные разновозрастные. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

Количество детей в группе вызвано необходимостью формирования устойчивого спортивного туристского коллектива, возрастающим объёмом практической работы по технике и тактике спортивного туризма, а также увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок по туристскому многоборью, требующих от педагога дифференцированного подхода и индивидуальной работы с обучающимися.

### **Срок реализации программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение четырёх лет.

Организационные условия выполнения программы:

1-ый год обучения — 144 часа.

2-ой год обучения — 144 часов.

3-й год обучения — 144 часов.

### **Учебный (тематический) план**

1 год обучения

№ п.п	Название раздела, темы	Всего часов	теория	практика	Формы аттестации, контроля	Оценочные показатели
1.	Основы	26	8	16	Поход,	Комплектация

	туристской подготовки				составление плана, тестирование	снаряжения, составление плана, меню. Выполнение правил
2.	Топография и ориентирование	24	4	20	Топографический диктант, составление схем	Масштаб, чтение топознаков, определение азимута
3.	Краеведение	28	4	24	Краеведческая викторина, рефераты	Чтение географических карт, краеведческой литературы
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	28	2	26	Тестирование, ролевые игры	Применение средств личной гигиены, формирование походной аптечки
5.	Общая и специальная физическая подготовка	34	2	32	Подвижные игры, эстафеты, поход	Выносливость, быстрота, сила, гибкость, привыкание к нагрузкам и походным условиям
6.	Зачётный поход или многодневное мероприятие	4	-	4		
Общее кол-во		144	20	124		

2 год обучения

№ п.п	Тема занятий	Всего часов	теория	практика	Методика диагностики	Оценочные показатели
1.	Основы туристской подготовки	34	8	26	Поход, составление плана, тестирование	Комплектование личного и общественного снаряжения, составление маршрута, использование страховки и самостраховки
2.	Топография и ориентирование	28	16	12	Топографический диктант, составление схем	Определение расстояния, ориентирование по карте
3.	Краеведение	12	12	-	Краеведческая	Работа со

					викторина, рефераты	справочной и исторической литературой
4.	Гигиена и доврачебная помощь	16	16	-	Тестирование,	Применение средств личной гигиены, профилактика вредных привычек
5.	Общая и специальная физическая подготовка	42	6	36	Подвижные игры, эстафеты, поход	Выносливость, быстрота, сила гибкость, приёмы само массажа.
6.	Начальная инструкторская подготовка	12	12	-	Ситуационные тренинги	Выполнение обязанностей и поручений
Общее кол-во		144	70	74		

3 год обучения

№ п.п	Тема занятий	Всего часов	теория	практик а	Методика диагностики	Оценочные показатели
1.	Туристская подготовка (пешеходный туризм)	38	8	30	Поход, составление плана, тестирование	Изготовлени е туристского снаряжения, техника наведения переправ.
2.	Топография и ориентирование	28	6	22	Топографическ ий диктант, составление схем	Использован ие спортивных карт на местности, азимутальны й ход.
3.	Краеведение	18	4	14	Краеведческая викторина, рефераты	Составление паспортов краеведчески х объектов
4.	Основы медицинских знаний	18	4	14	Тестирование	Осмотр и оценка пострадавш его
5.	Общая и специальная физическая подготовка	28	4	24	Подвижные игры, эстафеты, поход	Выносливост ь, быстрота, сила гибкость
6.	Специальная подготовка	14	8	6	Соревнования, поход	Решение конкретных аварийных

						ситуаций
Общее кол-во		144	34	110		

### **Содержание учебного плана**

#### *Раздел 1. Основы туристкой подготовки:*

##### 1 год

*Темы:* Туристские путешествия, история развития туризма; воспитательная роль туризма; личное и групповое снаряжение; организация туристского быта, привалы и ночлеги; подготовка к походу и путешествию; питание в туристском походе; туристские должности в группе; правила движения в походе, преодоление препятствий; ТБ при проведении туристских походов и занятий; подведение итогов похода; туристские слёты и соревнования.

##### 2 год

*Темы:* Разрядные требования по спортивному туризму; требования к туристскому снаряжению; правила работы дежурных по кухне; оформление походной документации; питание в многодневном походе; техника и тактика категорийных походов; аварийные и экстремальные ситуации в походе; ремонт туристского снаряжения; условия проведения туристских соревнований.

##### 3 год

*Темы:* Усовершенствование туристского снаряжения; организация ночлега в различных условиях; карманное питание, витамины; изучение маршрута зачётного похода; ремонт туристского инвентаря; техника и тактика преодоления водных и снежных препятствий; особенности других видов туризма; соревнования по туристскому многоборью, этапы и дистанции туристских соревнований.

#### *Раздел 2. Топография и ориентирование:*

##### 1 год

*Темы:* Понятие о топографической и спортивной карте; условные знаки; ориентирование по горизонту и азимуту; компас, работа с компасом; измерение расстояний; способы ориентирования; ориентирование по местным предметам; действия в случае потери ориентировки.

##### 2 год

*Темы:* Назначение спортивных карт; снятие азимута с карты; определение расстояний; ориентирование в различных природных условиях; ориентирование по местным приметам, действия в случае потери ориентировки; соревнования по спортивному ориентированию.

##### 3 год

*Темы:* Спортивные карты; ориентирование в сложных условиях; снаряжение ориентировщика;

#### *Раздел 3. Краеведение:*

##### 1 год

*Темы:* Родной край, его природные особенности, история, известные земляки; туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи; изучение района путешествий; общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников природы.

##### 2 год

*Темы:* Туристские возможности родного района; история своего населённого пункта; содержание и методика краеведческих наблюдений.

##### 3 год

*Темы:* Школьные музеи; краеведческие наблюдения в походе; обработка краеведческих наблюдений; методика выполнения заданий во время проведения походов, экспедиций, путешествий.

#### *Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь:*

##### 1 год

*Темы:* Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний; походная медицинская аптечка; основные приёмы оказания первой доврачебной помощи; приёмы транспортировки пострадавшего.

2 год

*Темы:* Индивидуальная аптечка туриста; использование лекарственных растений; профилактика различных заболеваний; заболевания и травмы в походах;

3 год

*Темы:* Материально-техническое обеспечение для оказания медицинской помощи; медицинские манипуляции; осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего, алгоритм действия; особенности анатомии и физиологии человеческого организма во время оказания первой медицинской помощи.

*Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка:*

1 год

*Темы:* Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений; врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках; общая физическая подготовка.

2 год

*Темы:* Краткие сведения о нервной системе; дневник самоконтроля; специальная и физическая подготовка.

3 год

*Темы:* Предупреждение спортивных травм на тренировках; общая физическая подготовка для скалолазания и преодоления водных преград; специальная физическая подготовка для ориентировщика (зимнее ориентирование).

*Раздел 6. Начальная инструкторская подготовка:*

2 год

*Темы:* Обязанности членов туристской группы по должностям; общественная работа в коллективе; обязанности помощников руководителя группы при подготовке и проведении походов.

*Раздел 7. Специальная подготовка:*

3 год

*Темы:* Психологические факторы, влияющие на безопасность; окружающая среда и опасности в повседневной жизни; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера; экстремальные ситуации аварийного характера; экстремальные ситуации криминогенного характера; проблемы экологической безопасности; юридические и правовые основы инструкторской подготовки.

## **Планируемые результаты**

Требования к уровню подготовки.

**Личностные:** формирование основ российской гражданской идентичности; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные:** освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные:** уметь обобщать, делать несложные выводы; классифицировать явления, предметы; определять последовательность событий; уметь применять освоенный опыт в жизненных ситуациях.

Ожидаемый результат 1 года обучения, учащиеся должны:

- получить навыки подготовки к походу;
- уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.

Ожидаемый результат 2 года обучения:

- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;
- иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды;
- иметь опыт участия в походе в летний период.

Ожидаемый результат 3 года обучения:

- получить навыки подготовки к походу;
- уметь подготавливать и проводить туристические походы;
- уметь подготовить и помочь провести туристический слет в рамках образовательного учреждения;
- знать работу главной судейской коллегии туристско-спортивных соревнований.
- уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- знать методику судейства отдельных этапов.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Условия пространственно-временного, материального, учебно-методического и кадрового обеспечения образовательного процесса.

#### **Пространственно-временное обеспечение:**

Занятия объединений учащихся проводятся:

- на базе образовательного учреждения;
- в музеи города;
- в парковых зонах города и района;
- в условиях природной среды на территории населённого пункта и во время

проведения пеших (выездных) практических занятий и итоговых мероприятий.

#### **Материальное обеспечение.**

Приобретение необходимого для занятий личного снаряжения по предоставляемым педагогом спискам является заботой учащихся и их родителей. Групповое снаряжение и оборудование может предоставляться другим образовательным учреждением.

#### Туристское снаряжение:

1. Рюкзак - 15 шт.
2. Спальный мешок - 15 шт.
3. Тур-коврики - 15 шт.
4. Штормовой костюм - 15 пар.
5. Рукавицы брезентовые - 15 пар.
6. Ботинки туристические (типа " вибрам ") - 15 пар.
7. Тренировочный костюм х. б. - 15 пар.
8. Система страховочная - 15 пар.
9. Палатки - 5 шт.
10. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
11. Аптечка - 2 набора
12. Компаса жидкостные - 8 шт.



13. Курвиметр - 2 шт.
14. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
15. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
16. Карабин туристский с муфтой - 30 шт.
17. Шлем защитный - 15 шт.
18. Фонарь - 4 шт.

### **Учебно-методическое обеспечение**

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- нормативные документы
- Учебные материалы (тесты)
- Карты
- Учебные пособия для детей (таблицы)
- Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)
- Аудио - видео средства туристские, спортивные.
- постоянно корректируемый список литературы по проблемам детско-юношеского туризма,
  - туристскую периодику (краевые журналы по туризму и краеведению),
  - видеотеку.
  - Методические рекомендации для судей и участников соревнований
  - Методические рекомендации в помощь тренеру, спортсмену
  - привлечение профессиональных кадров к проведению тематических занятий и мероприятий.

Кроме этого занятия планируются с учетом участия команд в городских массовых туристско-краеведческих мероприятиях.

#### **Примерная анкета для разбора похода:**

- Что понравилось и не понравилось в походе?
- Было ли трудно в походе? Когда?
- Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
- Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
- Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
- Кто показал себя настоящим туристом?
- Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
- Как отнеслись родители к твоему участию в походе?
- Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились, какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода.

### **Список литературы**

#### **Рекомендуемая литература для учащихся:**

1. Бонингтон К. В поисках приключений. -М., 1987.
2. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. -М.: Профиздат, 1987.
3. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.
4. Куприн А.М. С картой и компасом. -М.: ДОСААФ СССР, 1981.
5. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. -М.:ФиС, 1985.
6. Майкелли Л., Дженкинс М. Энциклопедия спортивной медицины.

-СПб.: "Лань", 1997.

7. *Петров В.К.* Грация и сила. -М.:Советский спорт, 1989.

8. *Талага Ежи.* Энциклопедия физических упражнений. - М.: ФиС, 1998.

9.Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. - СПб.: ООО "Издательство ДНК", 2001.

10. *Юровский С.Ю.* Атлетизм - дома. - М.:Советский спорт, 1989.

11. Эверест-82. /Сост. Захаров П.П. -М., 1984.

13. Энциклопедия туриста. -М.:Большая Российская Энциклопедия, 1993.

Рекомендуемая литература для педагога:

1. *Байковский Ю.В.* Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. -М., 1986.

2. *Бардин К.В.* Азбука туризма. - М., 1981.

3. *Богданова Д.Я.* Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.

4.*Герман Ю.В.* Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.

5.*Гоголадзе В.Н.* Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.

6.*Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. - М.: ФиС. 1986.

*Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1978.

7. *Иванов В.Д., Федотов Ю.Н.* Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.:ЦРИБ "Турист", 1980.

8.Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений

9. *Кодыш Э.Н. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А.* Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.

10.*Костылев В.* Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.

11. *Кошельков С.А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

12. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.

13. *Лукоянов П.И.* Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.

Методические рекомендации по подготовке горных туристов. -Таллинн, 1978.

14.*Маринов Б.* Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.

15.Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.

16.*Пиратинский А.Е.* Подготовка скалолаза. -М.:ФиС, 1987.

17.Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

18.Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.

19. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - м.:ЦДЮТур МО РФ, 1999.

20. *Тульчинский Г.А.* Разум, воля, успех. О философии поступка. - Л.: ЛГУ, 1990.

21.*Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И.* Соревнования туристов-водников. - М.: ФиС, 1980

22. *Фесенко Б.А.* Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.

Школа альпинизма. -М.: ФиС, 1989.

23. *Штюрмер Ю.А.* Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.

### Календарный график

Недели обучения	Первый год			Второй год			Третий год			Промежуточная и итоговая аттестация	Каникулярный период	Всего недель/ часов
	Теория	Практика	Контроль	Теория	Практика	Контроль	Теория	Практика	Контроль			
01.09-03.09	4			4			2	2				1
05.09-10.09	2	2			4			4				2
12.09-17.09	2	2			4		2	2				3
19.09-24.09		4		2	2			4				4
26.09-01.10		4			4		2	2				5
03.10-08.10		4			4			4				6
10.10-15.10	2	2		2	2		2	2				7
17.10-22.10	2	2			4			4				8
24.10-29.10		4	2		4	2		4	2			9
31.10-05.11		4		2	2			4				
07.11-12.11		4		2	2		2	2				10
14.11-19.11		4		2	2			4				11
21.11-26.11	2	2		2	2		2	2				12
28.11-03.12	2	2		2	2		2	2				13
05.12-10.12		4		2				4				14
12.12-17.12		4		2				4				15
19.12-24.12		4	2	4		2	2	2	2			16
26.12-31.12		4		4				4				
02.01-07.01		4		4				4				
09.01-14.01	2	2		4				4				17
16.01-21.01		4		4			2	2				18



31.07-05.08												
07.08-12.08												
14.08-19.08												
21.08-26.08												
28.08-31.08												
Всего часов по программе	20	124		70	72		34	110				432 часа за 3 года

## Календарный учебный график

1 год обучения объединение «Юный турист»

№ урока	Число Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Тема	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
<i>I. Основы туристской подготовки /26</i>							
1.1.	сентябрь	14.00-16.00	Теория	Туристские путешествия, история развития туризма	2	аудитория	Составление плана
1.2.	сентябрь	14.00-16.00	Теория	Воспитательная роль туризма	2	аудитория	Составление плана
1.3.	сентябрь	14.00-16.00	Практическое занятие	Личное и групповое туристское снаряжение	2	аудитория	Составление плана
1.4.	октябрь	14.00-16.00	Практическое занятие	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	аудитория	Составление плана
1.5.	октябрь	14.00-16.00	Поход	Подготовка к походу, путешествию.	4	Парковая зона	Поход
1.6.	октябрь	14.00-16.00	Поход	Питание в туристском походе.	2	Парковая зона	Поход
1.7.	октябрь	14.00-16.00	Поход	Туристские должности в походе.	2	Парковая зона	Поход
1.8.	ноябрь	14.00-16.00	Практическое занятие	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	4	Парковая зона	Поход
1.9.	ноябрь	14.00-16.00	Поход	ТБ при проведении туристских походов, занятий.	2	аудитория	Тест
1.10.	ноябрь	14.00-16.00	Практическое занятие	Подведение итогов похода.	2	аудитория	Тест
1.11.	декабрь	14.00-16.00	Практические упражнения	Туристские слёты и соревнования.	2	аудитория	Тест
<i>II. Топография и ориентирование/ 24</i>							
2.1.	декабрь	14.00-16.00	Практическое занятие	Понятие о топографической и спортивной карте.	2	аудитория	Составление схем
2.2.	декабрь	14.00-16.00	Практическое занятие	Условные знаки.	4	аудитория	Топографический диктант
2.3.	декабрь	14.00-16.00	Практическое занятие	Ориентирование по горизонту, Азимут.	4	Парковая зона	Составление схем
2.4.	январь	14.00-14.00	Поход	Компас, работа с компасом.	4	Парковая зона	Составление схем
2.5.	январь	14.00-14.00	Практическое занятие	Измерение расстояний.	2	аудитория	Составление схем
2.6.	январь	14.00-16.00	Практическое занятие	Способы ориентирования.	4	Парковая зона	Составление схем
2.7.	февраль	14.00-14.00	Практические упражнения	Ориентирование по местным предметам.	4	аудитория	Топографический диктант

				Действия в случае потери ориентира.			
<i>III. Краеведение /28</i>							
3.1.	февраль	14.00-14.00	Практические упражнения	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	4	библиотека	викторины
3.2.	февраль	14.00-16.00	Теория	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	4	библиотека	викторины
3.3.	март	14.00-16.00	Практическое занятие	Изучение района путешествия.	10	аудитория	Составление плана
3.4.	март	14.00-16.00	поход	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	10	Парковая зона	Сбор краеведческого материала
<i>IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь /28</i>							
4.1.	март	14.00-16.00	Теория	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	аудитория	тестирование
4.2.	март	14.00-16.00	Практическое занятие	Походная медицинская аптечка.	4	аудитория	тестирование
4.3.	апрель	14.00-16.00	Практическое занятие	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	10	Парковая зона	Ролевые игры
4.4.	апрель	14.00-16.00	Практическое занятие	Приёмы транспортировки пострадавшего.	12	Парковая зона	Ролевые игры
<i>V. Общая и специальная физическая подготовка /38</i>							
5.1.	апрель	14.00-16.00	Практическое занятие	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	с/з	Подвижные игры
5.2.	апрель	14.00-16.00	Практическое занятие	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	с/з	Подвижные игры
5.3.	май	14.00-16.00	Практическое занятие	Общая физическая тренировка.	16	с/з	эстафеты
5.4.	май	14.00-16.00	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка.	16	с/з	эстафеты

2 год обучения объединение «Юный турист»

№ урока	Число, месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Тема	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
<i>I. Основы туристской подготовки /34</i>							
1.1.	сентябрь	15.00-17.00	Практическое занятие	Разрядные требования по спортивному туризму.	2	аудитория	Составление плана
1.2.	сентябрь	15.00-17.00	Практическое занятие	Требования к туристскому снаряжению.	2	аудитория	Составление плана
1.3.	сентябрь	15.00-16.00	Поход	Правила работы дежурных по кухне.	6	аудитория Парковая зона	Составление плана
1.4.	октябрь	15.00-17.00	Практическое занятие	Оформление походной документации.	2	аудитория	Составление плана
1.5.	октябрь	15.00-17.00	Практическое занятие	Аварийные и экстремальные ситуации в походе.	2	Парковая зона	тестирование
1.6.	октябрь	15.00-17.00	Поход	Питание в многодневном походе.	4	Парковая зона	Составление плана
1.7.	октябрь	15.00-17.00	Поход	Техника и тактика категорийных походов.	6	Парковая зона	тестирование
1.8.	ноябрь	15.00-17.00	Поход	Ремонт туристского снаряжения.	4	Парковая зона	тестирование
1.9.	ноябрь	15.00-17.00	Поход	Условия проведения туристских соревнований.	6	Парковая зона аудитория	тестирование
<i>II. Топография и ориентирование /28</i>							
2.1.	декабрь	15.00-17.00	Практическое занятие	Назначение спортивных карт.	4	аудитория	Составление схемы
2.2.	декабрь	15.00-17.00	Практические упражнения	Снятие азимута с карты.	4	аудитория	Составление схемы
2.3.	декабрь	15.00-17.00	Практические упражнения	Определение расстояний	4	аудитория	Составление схемы
2.4.	декабрь	15.00-17.00	Практическое занятие	Ориентирование в различных природных	4	аудитория	т/диктант



				условиях.			
2.5.	декабрь	15.00-17.00	Практическое занятие	Действия в случае потери ориентировки.	4	Парковая зона	т/диктант
2.6.	январь	15.00-17.00	Практическое занятие	Соревнования по спортивному ориентированию.	8	Парковая зона	эстафета
<i>III. Краеведение /12</i>							
3.1.	январь	15.00-17.00	Практическое занятие	Туристские возможности родного района.	4	Парковая зона	викторина
3.2.	февраль	15.00-17.00	Практическое занятие	История своего населённого пункта	4	аудитория	викторина
3.3.	февраль	15.00-17.00	Практические упражнения	Содержание и методика краеведческих наблюдений.	4	библиотека	викторина
<i>IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь /16</i>							
4.1.	февраль	15.00-17.00	Практические упражнения	Индивидуальная аптечка туриста.	4	библиотека	тестирование
4.2.	март	15.00-17.00	Практические упражнения	Использование лекарственных растений.	4	аудитория	тестирование
4.3.	март	15.00-17.00	Практическое занятие	Профилактика различных заболеваний.	4	аудитория	тестирование
4.4.	март	15.00-17.00	поход	Заболевания и травмы в походах.	4	аудитория	тестирование
<i>V. Общая и специальная физическая подготовка /42</i>							
5.1.	март	15.00-17.00	теория	Краткие сведения о нервной системе.	4	аудитория	тестирование
5.2.	апрель	15.00-17.00	Практическое занятие	Дневник самоконтроля.	4	аудитория	тестирование
5.3.	апрель	15.00-17.00	поход	Общая физическая подготовка	16	с/з	эстафета
5.4.	апрель	15.00-17.00	поход	Специальная физическая подготовка	18	с/з	соревнование
<i>VI. Начальная инструкторская подготовка /12</i>							
6.1	май	15.00-17.00	Практическое занятие	Обязанности членов туристской группы по должностям.	4	с/з	тренинги
6.2.	май	15.00-17.00	Практическое занятие	Общественная работа в	4	с/з	тренинги

				коллективе.			
6.3.	май	15.00-17.00	Практическое занятие	Обязанности помощников руководителя группы при подготовке и проведении походов.	4	с/з	тренинги

### 3 год обучения объединение «Юный турист»

№ урока	Число, месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Тема	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
<i>I. Туристская подготовка (пешеходный туризм) /38</i>							
1.1.	сентябрь	15.00-17.00	Практическое занятие	Усовершенствование туристского снаряжения.	4	кабинет	Составление плана
1.2.	сентябрь	15.00-17.00	Практическое занятие	Организация ночлега в различных условиях.	4	кабинет	Составление плана
1.3.	сентябрь	15.00-17.00	Поход	Карманное питание, витамины.	4	кабинет	Составление плана
1.4.	октябрь	15.00-17.00	Практическое занятие	Изучение маршрута зачётного похода.	4	кабинет	Составление плана
1.5.	октябрь	15.00-17.00	Практическое занятие	Ремонт туристского инвентаря.	4	Парковая зона	тестирование
1.6.	октябрь	15.00-17.00	Поход	Техника и тактика преодоления водных и снежных препятствий.	4	Парковая зона	Составление плана
1.7.	октябрь	15.00-17.00	Поход	Особенности других видов туризма.	6	Парковая зона	тестирование
1.8.	ноябрь	15.00-17.00	Поход	Соревнования по туристскому многоборью. Этапы и дистанции туристских соревнований.	8	Парковая зона	тестирование
<i>II. Топография и ориентирование /28</i>							
2.1.	ноябрь	15.00-17.00	Поход	Спортивные карты.	12	Парковая зона	т/диктант
2.2.	декабрь	15.00-17.00	Практическое занятие	Ориентирование в сложных условиях.	12	Парковая зона	Составление схемы
2.3.	декабрь	15.00-17.00	Практические упражнения	Снаряжение ориентировщика.	4	с/з	Составление схемы
<i>III. Краеведение /18</i>							
3.1.	декабрь	15.00-	Практическое	Школьные музеи.	4	музей	викторины

		17.00	ское занятие				
3.2.	декабрь	15.00-17.00	Практическое занятие	Краеведческие наблюдения в походе.	4	музей	викторины
3.3.	январь	15.00-17.00	Практическое занятие	Обработка краеведческих наблюдений.	4	Парковая зона	Составление плана
3.4.	январь	15.00-17.00	Поход	Методика выполнения заданий во время проведения походов, экспедиций, путешествий.	6	Парковая зона	Составление плана
<i>IV. Основы медицинских знаний /18</i>							
4.1.	февраль	15.00-17.00	Практическое занятие	Материально-техническое обеспечение для оказания медицинской помощи.	4	кабинет	тренинги
4.2.	февраль	15.00-17.00	Практические упражнения	Медицинские манипуляции.	4	кабинет	тренинги
4.3.	февраль	15.00-17.00	Практическое занятие	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего, алгоритм действия.	6	кабинет	тренинги
4.4.	февраль	15.00-17.00	Практические упражнения	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма во время оказания первой медицинской помощи.	4	кабинет	тестирование
<i>V. Общая и специальная физическая подготовка /28</i>							
5.1.	март	15.00-17.00	Практическое занятие	Предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	кабинет	тестирование
5.2.	март	15.00-17.00	поход	Общая физическая подготовка для скалолазания и преодоления водных преград.	12	Парковая зона	эстафеты
5.3.	март	15.00-17.00	поход	Специальная физическая подготовка для ориентировщика (зимнее ориентирование).	12	Парковая зона	эстафеты
<i>VI. Специальная подготовка /14</i>							
6.1.	апрель	15.00-17.00	Практическое занятие	Психологические факторы, влияющие на безопасность.	2	кабинет	тестирование
6.2.	апрель	15.00-17.00	поход	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни.	2	Парковая зона	эстафета
6.3.	апрель	15.00-17.00	поход	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного	2	Парковая зона	соревнование

				характера.			
6.4.	апрель	15.00-17.00	поход	Экстремальные ситуации аварийного характера.	2	Парковая зона	тренинги
6.5.	май	15.00-17.00	Практическое занятие	Экстремальные ситуации криминогенного характера.	2	с/з	тренинги
6.6.	май	15.00-17.00	Практическое занятие	Проблемы экологической безопасности.	2	с/з	тренинги
6.7.	май	15.00-17.00	Практическое занятие	Юридические и правовые основы инструкторской подготовки.	2	кабинет	тренинги

### Формы аттестации (контроля)

Оценка результативности обучения по программе «Юный турист» осуществляется в виде промежуточной и итоговой аттестации:

- тестирование, топографические диктанты;
- проведение викторин, устных опросов;
- фронтальный опрос;
- участие в соревнованиях, эстафетах, тренингах;
- проведение краеведческих наблюдений;
- составление планов, схем;
- практические задания.

### Контрольные задания

#### Билет № 1

**1. Распределение обязанностей в туристской группе, их функции: Завхоз по питанию:**

- А) носит дрова      Б) распределяет обязанности в туристской группе  
В) составляет меню      Г) варит суп

**2. Виды компасов, устройство компасов и пользование ими:**

**1) Виды компасов:**

- А) компас Адрианова      Б) компас Пифагора  
В) компас Елизарова      Г) компас Попова

**2) Устройство компаса, главная часть компаса:**

- А) корпус      Б) лимб      В) магнитная стрелка      Г) визир

**3. Что называют ориентированием на местности:**

- А) определение места своего расположения относительно точки, умственно взятой на расстоянии;  
Б) определение места своего расположения относительно левой правой руки;  
В) определение места парковки своего автомобиля;  
Г) определение места своего расположения по отношению к сторонам горизонта;

**4. Какие крепления для лыж нужно взять в дальний зимний поход:**

- А) жёсткие  
Б) мягкие;

- В) универсальные тросиковые крепления;
- Г) капроновые;

**5. Назвать признаки устойчивой ясной погоды:**

- А) солнце садится в тучу
- Б) красная заря утром и вечером
- В) ночью обильная роса
- Г) муравьи прячутся в кучи

**6. Предметы личного снаряжения:**

- А) палатка
- Б) котелок
- В) спальник
- Г) аптечка

**7. Выбор места бивака: Требования к биваку:**

- А) вода, дрова, безопасность, комфортность
- Б) вода, земля, близость населённого пункта
- В) безопасность, комфорт, магазин
- Г) дрова, костёр, котлы, туристы

**Дежурные в многодневном походе меняются:**

- 1) утром
- 2) утром и вечером
- 3) ночью
- 4) днём

**8. Наиболее частые травмы у туристов в походе:**

- А) сотрясение мозга
- Б) перелом ноги
- В) потёртости и мозоли
- Г) порезы

**9. Что входит в отчёт о походе:**

- А) дневник похода
- Б) список распределения туристов по палаткам
- В) время, проведённое туристами в палатках
- Г) список оставшихся продуктов

**10. Что включает в себя общая физическая подготовка и какие качества при этом вырабатывается у туриста:**

- А) развитие выносливости
- Б) патриотизм
- В) сонливость
- Г) потливость

**БИЛЕТ № 2**

**1. Нормы комплекса "Юный турист России" и "турист РФ":**

- А) 48 км за 1 год, 2 похода однодневных, 2 похода двухдневных, один из них в полевых условиях
- Б) 48 км за 2 года, 4 похода один из них в полевых условиях
- В) 75 км за 1 год, 2 похода однодневных, 2 похода двухдневных, один из них в полевых условиях
- Г) 75 км за 1 год, 4 похода, все в полевых условиях, все однодневные.

**2. Условные топографические знаки, (практика)**

**3. Определить стороны горизонта по компасу, (практика)**

**4. Личное снаряжение для лыжного похода:**

- А) котёл
- Б) пила
- В) топор
- Г) лыжи

**5. Признаки перемены ясной погоды в ненастную.**

- А) ласточки летают хвостом вперёд;
- Б) воробьи идут пешком под деревья и прячутся;

В) ночью нет росы, а в низинах не видно тумана;

Г) днём жарко, ночью холодно;

**6. Предметы группового снаряжения.**

А) спальник                      Б) коврик (пенка)    В) рюкзак    Д) компас – (2-3шт.)

**7. Типы костров и их назначение, костровое оборудование, (практика)**

**8. В состав походной аптечки входит:**

А) йогурт, масло, сыр

Б) скальпель, бинт, хлорка

В) жевательная резинка

Г) йод, бинт, пластырь

**9. Отчёты ответственных по выполнению своих обязанностей в походе:**

**Завхоз по питанию отчитывается:**

А) за расход денег в походе

Б) за ремонтные работы в походе

В) за краеведческую работу в походе

Г) за контроль транспортировки и расходованием продуктов в походе

**10. Темп движения в пути дня опытных туристов, но не по сложному рельефу местности.**

А) 50 мин идём, 10 мин отдыхаем; Б) 1 час идём, 10 мин отдыхаем;

В) 30 мин идём, 15 мин отдыхаем; Г) 1 час идём, 30 мин отдыхаем;

**БИЛЕТ № 3**

**1. Деление походов по степени и категории сложности:**

А) 3 степени и 6 категорий сложности    Б) 2 степени и 5 категорий сложности

В) 3 степени и 4 категории сложности

Г) Одна степень и шесть категорий сложности

**2. Численный и линейный масштаб**

**Линейный масштаб -**

А) Это дробь в числителе стоит единица, а в знаменателе число; Б) Это графическое изображение численного масштаба;

В) Это графическое изображение маршрута похода;

Г) Это дробь в числителе стоит единица, а в знаменателе количество туристов в группе.

**3. Сориентировать карту по компасу (практика)**

**4. Групповое снаряжение для лыжного похода:**

А) Валенки;

Б) Рукавицы;

В) Самовар;

Г) Пила двуручная.

**5. Признаки устойчивого ненастья:**

А) Дым стелется над землей;

- Б) комары летают роем;
- В) К вечеру и ночью туман;
- Г) Сильный ветер во время дождя.

**6. Виды рюкзаков:**

- А) Мягкий, пуховый;
- Б) Брезентовый;
- В) Станковый
- Г) С ляжками;

**Виды палаток:**

- 1. Брезентовая; 2. Каркасная;
- 3. На двоих;
- 4. С окнами;

**7. Установка палатки:**

- А) Стойки, шпильки, боковые растяжки, угловые растяжки, закрыть вход, центральные растяжки, пол;
- Б) Пол, стойки шпильки, боковые, угловые, центральные растяжки, закрыть вход;
- В) Закрыть вход, пол, центральные растяжки, боковые и угловые растяжки, стойки;
- Г) Пол, шпильки, стойки, центральные растяжки, закрыть вход, угловые растяжки, боковые растяжки.

**8. ПДП ушиб мягких тканей:**

- А) Уложить больного на спину, подняв его выпрямленные ноги под углом 60-90 градусов.
- Б) Дать вдохнуть нашатырный спирт (на ватке);
- В) Промыть желудок путем обильного питья (до 2-3 л. воды с 2 ст.ложками соды);
- Г) Наложить давящую повязку, первые сутки приложить холод, а в дальнейшем согревающие компрессы.

**9. Составить примерную программу вечера после проведенного многодневного похода (практ.)**

**10. Примерная скорость движения в походе:**

- А) 4-5 км/ч;
- Б) 1 км/час;
- В) 1 км за 13-15 мин;
- Г) 1 км за 5 мин.

БИЛЕТ № 4

1. Назовите два известных разработанных маршрутов по Вяземскому району, дать одному из них техническое описание (практик).
2. Отыскать на карте типичные формы рельефа (практик.)
3. Ориентирование по солнцу:

- А) Утром в палатке, вечером на западе;
- Б) Утром у костра, в полдень на рюкзаке;
- В) Утром на востоке, в обед на юге, вечером на западе;
- Г) Утром на юге, в обед на западе, вечером на востоке;

4. Организация движения в зимнем походе. Основной способ передвижения туристов по ровной снежной местности.

- А) Попеременный (скользящий) ход;
- Б) Одновременный ход;
- В) Подъем елочкой;
- Г) Подъем лесенкой.

5. Признаки улучшения погоды:

- А) Солнце садится в тучу; Б) Ветер усиливается;
- В) Соль становится влажной; Г) К вечеру и ночью туман.

6. Что входит в комплект ремонтного набора:

- А) Мыло, зубная щетка; Б) Шило;
- В) Рукавицы для костра; Г) Часы.

7. Выбор и заготовка дров для костра. Сушка обуви и одежды.

Лучшие дрова для костра являются:

- А) Хвойные деревья (сосна, кедр);
- Б) Хвойные деревья (лиственница, пихта);
- В) Лиственные деревья (береза);
- Г) Сухие деревья.

Обувь сушат у костра:

- 1) Вытянув ноги в обуви к костру;
- 2) Повесив на веревке над костром;
- 3) Установив у края костра на землю;
- 4) Вынув стельки, повесив на палочки внутренней частью к огню.

8. ПДП потертости и мозоли:

- А) Наложить тугую повязку;
- Б) Обмыть, смазать настойкой йода, утром наложить повязку;
- В) Вечером смазать настойкой йода;
- Г) Вечером наложить повязку.

9. Финансовые расходы в походе. (практик.)



**10. Количество ходовых часов в день начинающих туристов:**

- А) 7-8 часов в день; Б) 2-3 часа в день;
- В) 4-5 часов в день; Г) 8-9 часов в день.

**БИЛЕТ № 5**

**1. Составить один из вариантов сметы похода (практ.)**

**2. Измерить ширину реки:**

- А) С помощью веревки; Б) С помощью рулетки;
- В) С помощью травинки;
- Г) Перепрыгнуть, переплыть на другой берег.

**3. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте (практ.).**

**4. Организация ночлегов в лыжном походе:**

**Размещение туристов в палатке:**

- А) Головой к выходу;
- Б) «Веером», ногами к печке, головой к стенкам;
- В) Ногами к стенкам;
- Г) Кто, где хочет.

**5. Признаки грозы:**

- А) Постепенно повышается давление;
- Б) Комары летают роем;
- В) Ветер усиливается, небо кажется низким;
- Г) Ночью обильная роса.

**6. Устройство туристской палатки:**

**Как называется металлическое кольцо:**

- А) Клеванта; Б) Люверс;
- В) Проушина; Г) Конек.

**7. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов:**

**Сколько дней хранится хлеб:**

- А) 5 дней;
- Б) 8 дней;
- В) Неделю;

Г) 2-3 дня.

**Сколько способов укладки продуктов на сутки в рюкзаки:**

- 1) Один;
- 2) Два;
- 3) Три;
- 4) Четыре.

**8. ПДП вывихи:**

- А) Фиксировать конечность в положении наименьшей боли шинами из подручных материалов;
- Б) Наложить горячий компресс;
- В) Смазать место йодом;
- Г) Накрыть туриста плотной тканью.

**9. Ориентирование в лесу:**

- А) По листьям деревьев; Б) По следам зверей;
- В) По ручьям; Г) По муравейникам;

**10. Преодоление естественных препятствий в походе:**

**Как держать шест при переправе вброд:**

- А) Вверх по течению; Б) Вниз по течению;
- В) У живота; Г) Безразлично, как.

БИЛЕТ № 6

**1. Измерить высоту дерева:**

- А) Спилить дерево;
- Б) С помощью тени от дерева;
- В) С помощью линейки;
- Г) Подняться по стволу дерева.

**2. Правила укладки рюкзака.**

**Двуручная пила:**

- А) Крепится внутри рюкзака;
- Б) Вкладывают в непромокаемый мешок;
- В) Привязывается дугой поверх рюкзака;
- Г) Привязывается сбоку рюкзака.

**3. Примерный набор продуктов питания для туристов в походе:**

- А) Хлеб, крупы, мясо, молоко, сыры, жиры, сахар, чай, витамины;
- Б) Хлеб, мясо, молоко, минеральная вода, конфеты «Птичье молоко»;
- В) Сахар, чай, зажаренный поросенок;
- Г) Семечки, кокосы, бананы, мандарины, киви.

**4. ПДП порезы:**

- А) Наложить шину;
- Б) Компресс на голову;
- В) Перенести пострадавшего в безопасное место;
- Г) Краю смазать йодом, перевязать рану.

**5. Составить схему движения по азимуту от КП-1 до КП-5 (произвольно) (практ).**

**6. Защита от насекомых (слепни, мошка, комары, клещ, мухи).**

**Лучшим средством защиты от укусов насекомых является:**

- А) Сидеть дома;
- Б) Марлевая накладка
- В) Репелленты;
- Г) Махать руками.

**7. Техника переправы по параллельным веревкам.**

**Каким из узлов Вы привяжите к дереву основную веревку?**

- А) Булинь;
- Б) Восьмерка;
- В) Штыковой;
- Г) Проводник.

**8. Устройство туристической печки, т/б при использовании:**

**Для увеличения теплоотдачи печки:**

- А) Установить перегородки, для образования камеры догорания; Б) Установить искрогаситель;
- В) Подвесить печку; Г) Подстелить дюралевый лист под печку.

**9. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание?**

- А) Чтобы не стать обузой для товарищей; Б) Чтобы все узнали, как оказывать ПДП;
- В) Чтобы быть здоровым в походе; Г) Чтобы не ругали родители.

**10. Приемы медицинского самоконтроля.**

**Как называется формула, по которой можно судить о том, как сердечнососудистая система справляется с физической нагрузкой?**

- А) Индекс Рудольфа;
- Б) Индекс Рембрандта;
- В) Индекс Руфье;
- Г) Индекс Рубика.