



УТВЪРДИЛ

ДИРЕКТОР:

/М. Георгиева/



КОНСПЕКТ

ПО УП ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕЖДАНЕ НА СПОРТНО-ТУРИСТИЧЕСКИ
ДЕЙНОСТИ СПП – 11 клас
(ПРИРАВНИТЕЛНИ, ПОПРАВИТЕЛНИ, ПРОМЯНА НА ОЦЕНКА,
САМОСТОЯТЕЛНА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ, ОФОРМЯНЕ НА ГОДИШНА ОЦЕНКА)

1. Планинарство. Организация и провеждане на инструктаж. Обучение по сигурност в планината.
2. Планиране и организиране на пешеходен туризъм. Определяне на цели и задач на похода. Избор на маршрут. График на движение. Инструктаж.
3. Техника на ходене при различни терени. Указания за безопасност. Техника за осигуряване и самоосигуряване.
4. Строеве на придвижване в планината. Придвижване по пътни знаци и туристическа маркировка.
5. Провеждане на туристически походи. Организация. Продължителност на движението, почивки. Режим на хранене и поемане на течности.
6. Алпийска техника – характеристики и методика на обучение. Алпийски възли – възли за обвързване на алпиниста към основното въже. Възли за съединяване на две въжета.
7. Техника на осигуряване. Начини. Направа на алпийски възли.
8. Придвижване по трудни терени. Основни принципи.
9. Основна ски техника. Правила и безопасност. Падане и ставане.
10. Първи стъпки със ски за бягане. Ходене. Обръщане с пристъпване.
11. Спортно ориентиране. Екипировка и съоръжения. Работа с компас. Движение по азимут. Измерване и отчитане на разстояния.
12. Ориентиране в местност без карта и компас. Ориентиране по слънцето и по слънце и часовник и по местни предмети.
13. Ориентиране в местност с карта. Осевверяване на карта.
14. Организиране на игри с ориентиране
15. Технология и очертаване на маршрути
16. Топографски знаци.

ИЗГОТВИЛ:

/Таня Методиева/