

ПРИНЯТО
на научно-методическом совете
школы

Протокол № 1
от « 27 » августа 2019 г.



Авторская комбинированная педагогическая разработка
ПРОГРАММА
"Адаптивная физкультура»

для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
тяжелыми множественными нарушениями
Государственного общеобразовательного казенного
учреждения Иркутской области
"Специальная (коррекционная) школа г. Усть-Илимска"

Составил: учитель физической культуры
Лихолетова Светлана Станиславовна

Усть-Илимск, 2019 г.

Пояснительная записка.

Программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умеренной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе АООП (2вариант) ГОКУ СКШ г. Усть-Илимска.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программе образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. Дети с ТМНР отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Развитие двигательных умений у обучающихся с нарушениями ОДА тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. Глубокая и тяжелая умственная отсталость – множественный дефект, в котором, прежде всего, выделяются интеллектуальное и психическое недоразвитие. Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию. Сложность и многообразие нарушений моторных функций в сочетании с тяжелыми формами психического недоразвития выдвигают определенные требования к организации учебной среды и междисциплинарному взаимодействию специалистов.

Цель: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Описание предмета в учебном плане.

Занятия по предмету «Адаптивная физкультура» проводятся 2 раза в неделю. На них ведущая роль принадлежит педагогу. Для обучения

создаются такие условия, которые дают возможность каждому ребенку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Учитель подбирает материал по объему и komponует по степени сложности, исходя из особенностей развития каждого ребенка.

Наполняемость класса/группы обучающихся по 2 варианту АООП должна быть до пяти человек.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов:

«Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм». Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

- **пропедевтический уровень**, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистирующую помощь взрослого;

- **базовый уровень**, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.).

Содержание раздела «Физическая подготовка» включает: диагностику (тестирование) двигательных умений (навыков) и физических способностей в начале и конце года, что позволяет проследить динамику развития двигательных качеств; обучение повседневным двигательным навыкам с различной степенью поддержки; формирование начальных навыков гимнастических и легкоатлетических упражнений, согласующимися с возможностями обучающихся. Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы адаптированных подвижных игр, элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры, формирование компетенций в области взаимодействия с другими взрослыми или детьми. Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Программа учебного предмета позволяет строить индивидуальный учебный план в соответствии с физическими возможностями обучающихся.

В учебном плане программа предмета «Адаптивная физкультура» представлена с 1 по 13 год обучения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование

для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Планируемые результаты освоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития адаптированной основной общеобразовательной программы

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Система оценки достижений обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП (вариант 2) ГОКУ СКШ.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. Для организации аттестации обучающихся применяют метод экспертной группы (на междисциплинарной основе). Она объединяет разных специалистов, осуществляющих процесс образования и развития ребенка. К процессу аттестации обучающегося привлекаются члены его семьи. Задача экспертной группы - выработка согласованной оценки достижений ребёнка в сфере жизненных компетенций. Основой служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности.

По итогам освоения отраженных в СИПР задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

Итоговая оценка качества освоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР адаптированной основной общеобразовательной программы образования осуществляется образовательной организацией. Предметом итоговой оценки освоения обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) является достижение результатов освоения специальной индивидуальной программы развития последнего года обучения и развития жизненной компетенции обучающихся.

Итоговая аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения учитываются затруднения обучающихся в освоении отдельных предметов (курсов) и даже

образовательных областей, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности достижений учитывается степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

- *Уровни самостоятельности* -

при выполнении заданий,

внесенных в СИПР: - не

выполняет задание

- выполняет задание со **зп**
значительной помощью

- выполняет задание с **чп**
частичной помощью

- выполняет задание по **п**
подражанию

- выполняет задание по **о**
образцу

- выполняет задание **сш**
самостоятельно, но допускает
ошибки

Содержание программы.

№	Тема	Содержание
1	Физическая подготовка	
	Построения и перестроения	Принятие исходного положения для построения и перестроения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»)) <input checked="" type="checkbox"/> Построение в колонну по одному, в одну шеренгу <input type="checkbox"/> Перестроение из шеренги в круг

			<ul style="list-style-type: none"> ☑ Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево ☑ Ходьба в колонне по одному, по двое ☑ Бег в колонне
		Общеразвивающие и корригирующие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) ☑ Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) ☑ Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев ☑ Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно) ☑ Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке ☑ Круговые движения кистью ☑ Сгибание фаланг пальцев ☑ Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения ☑ Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам» ☑ Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз) ☑ Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения

		<ul style="list-style-type: none">☑ Поднимание головы в положении «лежа на животе»☑ Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)☑ Повороты туловища вправо (влево)☑ Круговые движения прямыми руками вперед (назад)☑ Наклоны туловища в сочетании с поворотами☑ Стояние на коленях☑ Ходьба с высоким подниманием колен☑ Ходьба с подниманием прямых ног☑ Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения☑ Приседание☑ Ползание на четвереньках☑ Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения☑ Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)☑ Ходьба по доске, лежащей на полу☑ Ходьба по гимнастической скамейке☑ Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке☑ Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости☑ Отход от стены с сохранением правильной
--	--	--

			<p>осанки</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны) <input checked="" type="checkbox"/> Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх <input checked="" type="checkbox"/> Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе <input checked="" type="checkbox"/> Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе <input checked="" type="checkbox"/> Ходьба с изменением темпа (направления движения) <input checked="" type="checkbox"/> Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе <input checked="" type="checkbox"/> Бег с изменением темпа, направления движения <input checked="" type="checkbox"/> Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание) <input checked="" type="checkbox"/> Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом)
		Прыжки	<p>Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево) <input checked="" type="checkbox"/> Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед <input checked="" type="checkbox"/> Прыжки в длину с места, с

			<p>разбега</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Прыжки в высоту <input checked="" type="checkbox"/> Прыжки в глубину
		<p>Ползание, подлезание, лазание, перелезание</p>	<p>Ползание на животе, на четвереньках</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках <input checked="" type="checkbox"/> Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево), по канату <input checked="" type="checkbox"/> Перелезание через препятствия <input checked="" type="checkbox"/> Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)
		<p>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза</p>	<p>Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх (о пол, о стену)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками <input checked="" type="checkbox"/> Броски мяча на дальность <input checked="" type="checkbox"/> Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге) <input checked="" type="checkbox"/> Метание в цель <input checked="" type="checkbox"/> Перенос груза
2.	Коррекционные подвижные игры		
		<p>Баскетбол</p>	<p>Узнавание баскетбольного мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола) <input checked="" type="checkbox"/> Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола) <input checked="" type="checkbox"/> Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой <input checked="" type="checkbox"/> Ведение баскетбольного

			<p>мяча по прямой (с обходом препятствия)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Броски мяча в кольцо двумя руками
		Волейбол	<p>Узнавание волейбольного мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Подача волейбольного мяча сверху (снизу) <input checked="" type="checkbox"/> Прием волейбольного мяча сверху (снизу) <input checked="" type="checkbox"/> Игра в паре без сетки (через сетку)
		Футбол	<p>Узнавание футбольного мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем) <input checked="" type="checkbox"/> Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками) <input checked="" type="checkbox"/> Ведение мяча <input checked="" type="checkbox"/> Выполнение передачи мяча партнеру <input checked="" type="checkbox"/> Остановка катящегося мяча ногой
		Бадминтон	<p>Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Удар по волану: нижняя (верхняя) подача <input checked="" type="checkbox"/> Отбивание волана снизу (сверху) <input checked="" type="checkbox"/> Игра в паре
		Подвижные игры Подвижные игры на развитие координационных способностей	<p>Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Соблюдение правил игры «Болото» <input checked="" type="checkbox"/> Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»

	Подвижные игры на развитие скоростных способностей	Соблюдение правил игры «Пятнашки» <input checked="" type="checkbox"/> Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки» <input checked="" type="checkbox"/> Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»
	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	Соблюдение правил игры «Бросай-ка» Соблюдение правил игры «Быстрые санки» Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом »
3	Велосипедная подготовка	
	Трехколесный велосипед	<input checked="" type="checkbox"/> Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда (руль, колесо, педали, седло, раму, цепь) <input checked="" type="checkbox"/> Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед <input checked="" type="checkbox"/> Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей <input checked="" type="checkbox"/> Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног) <input checked="" type="checkbox"/> Торможение ручным (ножным) тормозом <input checked="" type="checkbox"/> Езда на трехколесном велосипеде по прямой (с поворотом)
	Двухколесный велосипед	Посадка на двухколесный велосипед <input checked="" type="checkbox"/> Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде <input checked="" type="checkbox"/> Езда на двухколесном

			<p>велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Торможение ручным (ножным) тормозом <input checked="" type="checkbox"/> Разворот на двухколесном велосипеде <input checked="" type="checkbox"/> Объезд препятствий <input checked="" type="checkbox"/> Преодоление подъемов (спусков) <input checked="" type="checkbox"/> Езда в группе <input checked="" type="checkbox"/> Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге <input checked="" type="checkbox"/> Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)
4	Лыжная подготовка		
		Лыжный инвентарь	<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Транспортировка лыжного инвентаря <input type="checkbox"/> Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам <input type="checkbox"/> Чистка лыж от снега
		Упражнения на лыжах	<p>Стояние на параллельно лежащих лыжах</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом <input type="checkbox"/> Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из

			<p>положения «лежа на боку»</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом <input type="checkbox"/> Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений <input type="checkbox"/> Выполнение попеременного двухшажного хода <input type="checkbox"/> Выполнение бесшажного хода <input type="checkbox"/> Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой») <input type="checkbox"/> Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением)
5	Плавание		
		Техника безопасности в бассейне	<p>Вход в воду</p> <p>Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне</p>
		Упражнения на воде	<p>Ходьба в воде</p> <p>Бег в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Погружение в воду по шею Открывание глаз в воде <input type="checkbox"/> Держаться на воде <input type="checkbox"/> Скольжение по поверхности воды на животе (на спине) <input type="checkbox"/> Выполнение движений ногами в положении лежа на животе (спине) <input type="checkbox"/> Выполнение движений руками в положении лежа на животе (спине) <p>Плавание</p>
		Дыхательные упражнения	<p>Выполнение выдоха под водой</p> <p>Чередование поворота головы с дыханием</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Сочетание движений ног с дыханием

6	Туризм	
	Туристический инвентарь для похода	<p>Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога)</p> <p><input type="checkbox"/> Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например) : банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены</p> <p><input type="checkbox"/> Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка</p> <p><input type="checkbox"/> Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона</p> <p><input type="checkbox"/> Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла</p> <p><input type="checkbox"/> Узнавание (различение) составных частей палатки (днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки)</p> <p><input type="checkbox"/> Подготовка места для</p>

			<p>установки палатки</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Раскладывание палатки <input type="checkbox"/> Ориентировка в частях палатки <input type="checkbox"/> Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле <input type="checkbox"/> Установление стоек <input type="checkbox"/> Установление растяжек палатки <input type="checkbox"/> Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки
		Подготовка и разведение костра в походе	<p>Подготовка кострового места</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Складывание костра <input type="checkbox"/> Разжигание костра <input type="checkbox"/> Поддержание огня в костре <input type="checkbox"/> Тушение костра
		Правила поведения в походе	Соблюдение правил поведения в походе

