

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От «28» 08 2023 г.


«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СДЮТ и Э
А.А.Валитов
Приказ № 36-о/д от «01»09 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Юный турист»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 13-15 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

третий год обучения

Руководитель:
Желованов Павел Валентинович
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

2023 год

Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» имеет туристско-краеведческую направленность.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа дополнительного образования «Юный турист» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р; Федерального проекта «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 № 10; Приказа Минпроса России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Федерального закона от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.); Приказа № 629 Министерства просвещения России от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции, МОиН РТ, ГБУ «РЦВР», 2023; «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утвержденных постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28; локальных нормативных актов и Устава МБОУ ДО СДЮТиЭ.

Актуальность программы

Актуальность настоящей программы в том, что в настоящее время растет популярность туризма как одного из видов здорового образа жизни. Участие в туристической деятельности не только оздоравливает детей, но и прививает им такие необходимые качества как воля, выдержка, умение ориентироваться и взаимодействовать в экстремальных условиях и принимать нужные решения, способствует физическому, интеллектуальному и психическому развитию детей.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы является логика подачи материалов в программе курса, которая основана на принципе от теории к практике. Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на лекционных занятиях необходимо обязательно применить в практической деятельности для закрепления навыков туризме. Именно это умение применить теорию к практике, станет критерием успешности прохождения данного курса.

Цель программы: Развитие и расширение туристской–краеведческой деятельности учащихся как комплексного средства формирования здорового образа жизни обучающихся.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- Прививать первичные туристские навыки и умения.
- Формировать навыки туристской техники и ориентирования.
- Привить интерес к исследовательской работе по краеведению.
- Формировать навыки общественно-полезной деятельности.
- Формировать общую культуру и навыки здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- Развивать физический и коммуникативный потенциал личности обучающихся.
- Способствовать укреплению физического и психического состояния детей.
- Развивать познавательную, творческую и общественную активность школьников.
- Развивать навыки самостоятельной работы, умение правильно делать выводы.
- Способствовать социализации детей.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать интерес к трудовой деятельности.
- Воспитывать чувство бережного отношения к природе и активную любовь к родному краю.
- Приобщать к здоровому образу жизни возможно большее количество школьников.
- Формировать интеллектуальные и духовные качества у школьников, чувство сопереживания от совместной деятельности.
- Совершенствовать формы взаимодействия с семьями обучающихся.

В первые месяцы работы объединения необходимо провести собрание родителей, подробно рассказать им о программе, планах занятий и о походах, об условиях их проведения, о личном снаряжении юных туристов и т.д. В начале первого и второго полугодий учебного года руководитель обязан провести с воспитанниками инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий, массовых мероприятий, походов, соревнований, на дороге и в транспорте.

Адресат программы.

Образовательная программа «Юный турист» рассчитана на подростков 13-15 лет.

Объем программы. 144 часа.

Формы организации образовательного процесса.

Программой предусматриваются фронтальная, групповая, индивидуальная и самостоятельная формы обучения.

Фронтальная форма организации учебной деятельности применяется тогда, когда все ученики одновременно выполняют общую для всех работу – во время теоретической части занятия, воспринимая новую информацию, сопровождается репродуктивными и творческими заданиями, и может быть реализована в виде информационного и объяснительно-иллюстративного изложения.

Индивидуальная форма обучения предполагает, что каждый ученик получает для самостоятельного выполнения задание, специально для него, подобранное в соответствии с его подготовкой и возможностями, как индивидуальными, так и психологическими особенностями. Данная форма применяется параллельно с другими формами проведения занятия в виде индивидуальных консультаций для: детей, идущих впереди программы; неуспевающих учащихся; испытывающих затруднения в какой-то момент выполнения задания.

Групповая форма работы учащихся на занятиях наиболее целесообразна при проведении практических работ при решении творческих задач. В ходе такой работы максимально используются коллективные обсуждения результатов, взаимные консультации.

Самостоятельная работа на занятии представляет собой форму проявления соответствующей деятельности: мышления и творческого воображения при выполнении учащимся учебного задания. Данная работа проходит по уровням продуктивной деятельности учащихся: копирующие действия, репродуктивная деятельность, продуктивная деятельность, и самостоятельная деятельность по переносу знаний при решении задач в совершенно новых ситуациях.

Только в сочетании с другими формами обучения учащихся на занятии – фронтальной и индивидуальной, и практической – групповая форма организации работы учащихся дает ожидаемые положительные результаты.

Основными формами занятий являются:

- Беседа
- Спортивно-подвижные игры
- Лекции
- Викторины
- Практическая или самостоятельная работа
- Слеты, соревнования, смотры, конкурсы.
- Экскурсии
- Тренировки
- Краеведческая поездка
- Туристский поход.

Срок освоения программы.

Данная программа предусматривает последовательность изложения материала и выполнение постепенно усложняющихся работ.

Срок ее реализации – 1 год. Недельная нагрузка на группу:

3 год обучения – 4 часа в неделю , 144 часа в год.

Режим занятий 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Планируемые результаты освоения программы.

Ожидаемые результаты:

К концу 3 года занятий учащийся:

Знает:

- виды туризма;
- законы, правила, нормы поведения юных туристов;
- порядок подготовки к походу;
- основные правила движения группы на маршруте;
- общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления;
- узлы;
- правила личной гигиены;
- чем интересны и полезны туристские походы;
- туристские возможности родного края;
- географическое положение, природные особенности нашего края;
- топонимы.

Умеет:

- завязывать узлы;
- укладывать рюкзак;
- пользоваться снаряжением;
- правильно вести себя на прогулке, на экскурсии, в походе;
- называть и показывать на карте границы края;
- собраться в поход выходного дня;
- развести костер.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Основными формами подведения итогов являются:

- Основная форма подведения итогов для всех годов обучения – проведение зачётного итогового мероприятия в период летних каникул.
- Участие и проведение соревнований разного уровня в течение года.
- Текущий смотр знаний, умений и навыков после изучения ключевых тем программы.
- Выступление на школьных праздниках, классных часах, конкурсах, викторинах.

Методическое обеспечение:

Видеокамера, компьютерный проектор, экран, учебные плакаты, ноутбук, учебные фильмы, карточки условных знаков, карты местности, компасы, карты топографические, образцы туристского снаряжения.

Распределение учебного времени прохождения программного материала 3 год обучения

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Теория	38
2	Практика	106
3	ОФП	26
4	Льжная подготовка	12
5	Соревнования	14
	Всего	144

**Комплекс организационно-педагогических условий
Организационно-педагогические условия
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В организации занятия можно выделить следующие этапы работы:

1. *Организационная часть.*
2. *Повторение пройденного.*
3. *Изложение нового материала.*
4. *Практическая работа.*
5. *Подведение итогов.*
6. *Уборка рабочих мест.*

На занятиях происходит сочетание различных методов обучения.

Рассказом начинается новая тема, которая сопровождается демонстрацией видеофильмов, слайдов, показом репродукции картин, фотографий памятников архитектуры.

В беседе принимают участие все учащиеся. Им предлагается сравнить, проанализировать. В ходе беседы определяется степень знаний учащихся, их подготовленность к работе.

Метод иллюстраций предполагает показ ученикам иллюстративных пособий: плакатов, таблиц, картин, эскизов, зарисовок на доске.

Метод демонстрации является способом обучающего взаимодействия учителя с учеником на основе показа в целостности и деталях реальных макетов, процессов проектирования.

Методы опроса: тесты, кроссворды, контрольные и самостоятельные работы, зачеты.

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя: нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой деятельности учащихся; туристская периодика (газеты, журналы, сайты); видеотека. Постоянно корректируемый список литературы по туристическому краеведению снабжен комментариями.

Занятие с учащимися проводятся: на базе образовательного учреждения, на спортивной площадке образовательного учреждения, в школьном музее, в условиях природной среды.

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение. Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Практические занятия должны проходить в спортивном зале и на свежем воздухе (например, на школьном стадионе).

1. Комплект спортивных карт различной местности 15шт.
2. Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования 20 шт.
3. Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования 20 шт.
4. Бумага цветная компл.
5. Курвиметр 2 шт.
6. Компаса 15 шт.
7. Условные знаки спортивных карт 15 компл.
8. Учебные кинофильмы компл.
9. Секундомеры 2 шт.
10. Лыжи 15 пар
11. Лыжные палки 15 пар
12. Лыжные ботинки 15 пар
13. Мази лыжные 15 компл.
14. Планшеты для зимнего ориентирования 15шт.
15. Оборудование старта и финиша
16. Аптечка 1 шт.
17. Костровое оборудование 1 компл.
18. Спальники 5шт.
19. Палатки туристские походные 2 шт.
20. Рюкзаки 5шт.

21. Топор походный 1 шт.
22. Накидка от дождя 15шт.
23. Рем. Набор 1 шт.
24. Карандаши цветные компл.

Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет-сайты

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

В ходе реализации образовательной программы, применяются следующие формы контроля: **ТЕКУЩИЙ** (осуществляемый в ходе каждого занятия) наблюдение за группой и каждым ребенком в отдельности; используется, главным образом, для оценки параметров физической нагрузки и успешности овладения физическими упражнениями. Этот вид контроля дает возможность получить срочную информацию о состоянии ребенка.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ 1 - 2 раза в месяц и направлен в большей степени на получение данных о физической подготовленности ребенка, о степени развития двигательных навыков и двигательных качеств в динамике. В силу того, что этот вид контроля проводится более часто, он оказывает большее влияние на развитие физических и психических качеств детей.

ИТОГОВЫЙ проводится в конце года. Его цель заключается в получении показателей, на базе которых дается оценка уровня физического развития и физической подготовленности ребенка. На основе результатов контроля составляются (корректируются) планы.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов	Тестирование обучающихся
оказывать доврачебную помощь пострадавшему	Проверка ЗУН на тренажере по методике Бубнова.
ориентироваться по компасу и топографической карте	Выполнение практических навыков во время тур слётов.
применять на практике технику вязания узлов	Контрольный урок по вязке узлов
организовать питание в походных условиях	
разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе	тестирование
Знания:	
виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности	Отработка и проверка навыков разведения костров различных погодных условиях
правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма	Отработка и проверка навыков сооружения временного укрытия различных погодных условиях
правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе	опрос
принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки	самостоятельная работа
способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки	тестирование
виды туристских узлов и способы их применения;	самостоятельная работа
"составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов	Контрольный урок по правилам организации бивака.

№ п / п	Тема урока	Кол-во часов		Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
		Теория	практика			
1	Введение. Организация работы кружка. Техника безопасности. Выбор старосты. Распределение обязанностей.	2		теория	Содержание курса	Знать: цели и задачи курса;
2	Подготовка к походу. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Подбор продуктов	2	4	практика	Практическая часть: организация и подготовка к походу, укладывание рюкзака, составление перечня необходимых вещей для похода, сбор группового снаряжения.	знать: <i>Подбор продуктов</i>
3	Пеший поход. Порядок и интенсивность движения на маршруте. Преодоление болота и водных препятствий. Малый и большой привал. Выбор и заготовка дров. Разведение костра. Личная гигиена. Полезные советы. Питание в путешествии.	2	4	Введение новых знаний	Практическая часть: пеший поход, ведение дневника, фотоархив	уметь: Сворачивание лагеря. Народные приметы
4	Горные путешествия. Снаряжения. Особенности режима и порядок движения. Веревки и узлы. Основные правила безопасности при движении в горах. Поиск воды и пищи в горах.	2	4	Введение новых знаний	Практическая часть: отработка практических навыков завязывания узлов,	Знать: правил безопасности поведения в горах.
5	Водное путешествие. Снаряжение. Подготовка лодки к путешествию. Особенности режима и порядка движения. Загрузка лодок и маневры. Туристский сплав на плотах. Основные естественные и	2	4	Введение новых знаний	Практическая часть: Тестирование.	Знать:., <i>Основные естественные и искусственные препятствия. Аварии и их ликвидации. Организация безопасности.</i>

	искусственные препятствия. Аварии и их ликвидации. Организация безопасности.					
6	Основы ориентирования. Работа с картой, компасом. Определение расстояний. Определение высоты. Определение сторон горизонта по Солнцу и звездам. Определение сторон горизонта по расстояниям и поведению животных. Определение сторон горизонта по рельефу, почвам, ветру и снегу.	4	6	Введение новых знаний	Практическая часть: Практическая работа по составлению маршрута с учетом все тонкостей путешествия.	Знать: Особенности режима и порядка движения. Подъемы, спуски, торможения, повороты. Ремонт лыж
7	Правила передвижения по пересеченной местности. Техника передвижения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням.	1	9	Введение новых знаний	Практическая часть: отработка практических навыков	Знать: <i>передвижения по пересеченной местности и использование самостраховки.</i>
8	Автономное существование и выживание. Аварийное приземление самолета в безлюдной местности. Переправа в условиях автономного существования. Движение по снежной равнине в течение нескольких дней. Поиск и очистка воды. Охота. Рыбная ловля. Способы хранения пищи в путешествии. Дикорастущие растения пригодные для пищи. Способы добывания огня без спичек. Защита ног в экстремальных условиях.	2	8	Введение новых знаний	Практическая часть: Практические работы: «Определение сторон горизонта по постройкам. Ориентирование по звуку, по свету, по следам».	Знать: <i>ориентирования с помощью компаса</i>
9	. Особенности автономного существования, путешествия и ориентирования в различных климатических зонах. Арктика. Антарктика. Антарктида. Тундра. Лесотундра. Тайга. Пустыня. Джунгли. Моря и океаны.	4	4	Введение новых знаний	Практическая часть: отработка практических навыков в пешем походе. Игра: «Автономное существование в природе».	Знать: Ориентирование по солнцу, приметам ит.д

	Ориентирование в лесу, в степи.					
1 0	Лыжная подготовка. Снаряжение. Пропитка и смазка. Особенности режима и порядка движения. Подъемы, спуски, торможения, повороты. Ремонт лыж	4	20	Введение новых знаний	Практическая часть: Игра: «Путешествие в пустыне».	Знать: <i>передвижения по пересеченной местности и использование самостраховки.</i>
1 1	Стихийные бедствия. Наводнения. Землетрясения. Пожар. Гроза. Зона радиоактивной опасности.	2	8	Введение новых знаний	Практическая часть: Тестирование.	Знать: <i>подбирать одежду, обувь в зависимости от погоды и похода.</i>
1 2	Животный и растительный мир представляющий опасность для человека. Комары и москиты. Клещи. Пчелы и осы. Мухи и муравьи. Блохи и вши. Пауки. Сороконожки и гусеницы. Пиявки и глисты.	2	8	Введение новых знаний	Практическая часть: викторина по пройденной теме.	Знать: Ядовитые змеи и ящерицы. Опасные ядовитые морские животные. Хищные животные. Опасные млекопитающие. Ядовитые растения.
1 3	Профилактика и помощь при отравлениях и укусах. Первая помощь при змеином укусе. Меры профилактики и оказание первой помощи после ожогов медуз и укулов ядовитых рыб. Помощь при отравлении. Картина отравления ядовитыми грибами. Помощь при отравлении грибами.	2	6	Введение новых знаний	Практическая часть: отработка навыков при различных укусах и инфекциях, оказание первой помощи пострадавшему. Тестирование.	Знать: Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь
1 4	Медицинская помощь и профилактика заболеваний и несчастных случаев. Ранения и кровотечения. Переломы, вывихи, ушибы, сотрясение мозга. Шок. Способы транспортировки пострадавшего, наложение повязок. Несчастный случай на воде. Ожоги. Переохлаждения. ЖК заболевания. Простуда. Горная болезнь. Полезные советы. Походная аптечка.	2	6	Введение новых знаний	Практическая часть: отработка практических навыков. Тестирование.	Знать: Способы транспортировки пострадавшего, наложение повязок. Несчастный случай на воде. Ожоги. Переохлаждения. ЖК заболевания. Простуда. Горная болезнь. Полезные советы. Походная аптечка.
1 5	Защита проекта: «Организация похода»	1	7	Введение	Практическая часть:	уметь: <i>делать краткие записи.</i>

				новы х знани й	<i>отработка практических навыков по сбору и обработке краеведческого материала, вести краеведческие наблюдения,</i>	
1 6	Итоговое тестирование. Подведение итогов	1	3	Введе ние новы х знани й		Знать: Организация социально значимой работы в походе.
1 7	Мероприятия СДЮТ и Э и подготовка к ним	2	8	Комб иниро ванн ый урок	Практическая часть: <i>составление маршрутной ленты, сбора коллекции, фотоотчет, краткие записи, и т.д</i>	Знать: Правила составления отчета
Всего 144		38	106			

Содержание учебного плана

Азбука туризма

Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Нормативы значков "Юный турист России" и "Турист России". Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов. Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев. История туризма. Структура туристских органов. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание).

Практические занятия (семинары). Разработка маршрутов походов, способы классифицирования маршрутов, составление отчетов о пройденных походах.

Ориентирование и топография.

Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, как-то: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-,

средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт.

Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, зарамочное оформление, поле карты, сетка, магнитное склонение, шкала заложения, условные знаки, топографические знаки. Виды знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и немасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки.

Сущность ориентирования, из чего складывается ориентирование, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут, отличие азимута от угла, азимутальное кольцо, средства и условия для ориентирования, измерение азимутов, способы ориентирования в пространстве: по компасу, по звездам, по Солнцу, по Луне, по местным предметам. Ориентирование во времени, определение расстояний.

История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени.

Прокладка маршрута, составление плана-графика движения, высотная диаграмма маршрута, коэффициент перепада высот, дежурные проводники, протокол движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности (техническое описание маршрута), действия при потере ориентировки, съемка местности (составление плана местности).

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение; заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тур. группы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства. Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования в туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный, азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практические занятия, семинары: работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности; работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью); движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения); определение расстояний на местности; составление плана местности.

Основы медицинских знаний.

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Бледное и синее утопление. Отличия в оказании первой помощи. Причины смерти при утоплении. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Акклиматизация и адаптация. Необходимость планирования маршрута с учетом акклиматизации группы. Последствия недостаточной акклиматизации.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной

туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Уход за больным в походе.

Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

Организация питания в походе.

Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки.

Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.

Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

Практические занятия (семинары): Разработка пищевой раскладки на поход; способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке.

Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

Гидрометеорология.

Необходимость ведения метеорологических наблюдений в походе, значение характера погодных условий для успеха похода. Виды простейших наблюдений. Природные условия: температура, атмосферное давление, влажность, ветер. Признаки устойчивой хорошей и ясной погоды и перемены ее на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы. Предсказание погоды по местным признакам. Дневник наблюдений.

Практические занятия (семинары): Отработка навыков правильной работы с метеорологическими приборами, описание местных признаков погоды, предсказание погоды.

Экологическая подготовка туриста.

Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.

Практические занятия (семинары): Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

Краеведческая подготовка туриста.

Понятие термина "краеведение". Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.

Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

Практические занятия (семинары): Проведение семинара по туристским районам России (заслушивание докладов кружковцев, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов.

Туристские узлы.

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Практические занятия (семинары): Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

Безопасность туризма.

Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров.

Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС (форма 6-Тур).

Практические занятия, семинары. Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности, практические тренировки по работе с пиротехническими средствами сигнализации и портативными радиостанциями, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.

Туристские соревнования.

Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности).

Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту).

Практические занятия. Участие в окружных, городских и Российских туристских соревнованиях, смотрах готовности, туристских слетах.

Туристские биваки.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.

Практические занятия: Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой

ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одиночество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра).

Техника пешеходного туризма.

Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий. Категорирование пеших походов по методике Востокова. Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком.

Техника горного туризма.

Особенности проведения горных походов, отличия горного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в горном походе (переправы, перевалы, вершины, тропы), категорирование препятствий по трудности.

Особенности снаряжения, применяемого в горном туризме (скальное снаряжение, ледовое снаряжение, снаряжение для страховки и самостраховки), требования в снаряжению в зависимости от условий эксплуатации. Подбор снаряжения в зависимости от сложности маршрута, технология расчета веса рюкзака для горного похода.

Значение страховки и самостраховки. Виды страховки: одновременная, попеременная, групповая, самостраховка. Самостраховка на месте и в движении. Область применения различных видов страховки. Особенности страховки на травяных, осыпных, скальных и снежно-ледовых склонах. Организация перил. Движение по перилам.

Связки. Работа в связках, связки двойки и тройки. Возможности и особенности работы в связках.

Особенности ориентирования в горах. Роль разведки и восхождений на обзорные точки. Особенности ориентирования в горах в сложных метеоусловиях (туман, темнота, снегопад).

Техника подъема и спуска пострадавшего на крутых склонах.

Техника лыжного туризма.

Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Влияние холодового фактора на организм человека. Снаряжение для лыжного туризма. Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке.

Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни, движение с нартами и санками.

Основные приемы подъемов, спусков, торможений на лыжах с рюкзаком. Торможение падением. Самозадержание при падении.

Особенности питания в лыжном походе. Увеличение содержания жиров для поддержания необходимого теплового режима. Особенности организации биваков на снегу. Костер на снегу.

Физическая подготовка туриста.

Значение физической подготовки для туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление.

Систематичность тренировок. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности.

Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

Фотография в туризме.

Понятие фотографии. Применение фотографии в туризме. Отличия туристской технической от художественной фотосъемки.

Приборы и материалы, применяемые в фотографии. Устройство фотоаппарата. Объектив. Типы сменных объективов. Бленда, светофильтр, тросик, штатив, струбцина, фотовспышка, фотоэкспонетр. Типы фотоаппаратов, их возможности. Фотоматериалы. Фотопленка, фотобумага. Светочувствительность пленки. Негативная и позитивная фотопленки.

Техника фотосъемки. Понятие об оптическом рисунке. Освещение. Экспозиция кадра. Выдержка, диафрагма. Способы и средства определения экспозиции.

Практические приемы фотосъемки. Особенности различных видов съемки: пейзажа, натюрморта, портрета.

Репортажная съемка в походе. Требования к техническому фотоснимку. Особенности фотосъемки в горах. Планирование фотосъемки в походе. Расчет необходимого количества фотопленки. Панорамная фотосъемка. Репродукционная фотосъемка.

Особенности цветной и черно-белой фотосъемки.

Обработка фотоматериалов. Фотоувеличитель. Приборы и материалы для фотопечати. Фотопроцессы. Фотографические растворы.

Фотопечать. Возможности и особенности фотопечати. Экспозиция. Маскирование. Проявление фотопленок и фотобумаг. Фиксирование. Усиление, ослабление, виражирование.

Фотография как искусство. Выразительные средства фотографии. Законы композиции кадра. Ракурс. Светотень, тон, цвет.

Основные жанры фотографии. Пейзаж. Натюрморт. Портрет. Жанровая фотография.

Эстетика фотографии. Манера, стиль.

Практика фотографии. Фотосъемка в походе.

Автономное существование.

Ситуации, когда человек оказывается в условиях автономного существования. Пять основных задач, которые необходимо решить (вода, тепло, еда, жилье, ориентирование). Первоочередность различных задач в различных климатических условиях.

Способы добычи воды в различных климатогеографических зонах. Опасность обезвоживания. Влияние стрессора жажды на психику человека. Опасность употребления морской воды.

Проблема обеспечения нормального теплового режима и пути ее решения. Опасность гипотермии (переохлаждения). Влияние стрессора холода на психику человека. Изготовление основных элементов одежды и снаряжения из подручных средств. Добыча огня без спичек.

Проблема обеспечения временным укрытием. Функция временного укрытия (обеспечение теплом, защита от животных, защита от осадков). Типы временных укрытий в условиях различных климатогеографических поясов. Технология постройки различных укрытий.

Проблема ориентирования. Ориентирование во времени и пространстве. (См. модуль Б2.)

Проблема обеспечения пищей. Влияние стрессора голода на психику человека. Воздействие голода на организм человека. Способы добычи пищи. Охота, ловушки. Способы термообработки пищи, особенности различных способов.

Факторы риска, воздействующие на человека в экстремальной ситуации. Одиночество, резкая смена временного режима, резкая смена пространственной структуры, угроза физиологической жизни. Стрессоры выживания, факторы выживания, понятие экстремальности и ее относительность.

Практические занятия. Практика выживания: выработка практических навыков по решению пяти основных «проблем выживания», моделирование различного рода экстремальных ситуаций, возникающих в походе и поиск решения.

	по плану	по факту		теория	практ		
1	5.09.23		Беседа	2		Введение. Организация работы кружка. Техника безопасности. Выбор старосты. Распределение обязанностей.	Опрос
2	7.09.23		Беседа	2		Подготовка к походу. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Подбор продуктов	Опрос
3	12.09.23		Практика		2	Организация и подготовка к походу, укладывание рюкзака, составление перечня необходимых вещей для похода, сбор группового снаряжения.	Качество выполн.
4	14.09.23		Практика		2	Организация и подготовка к походу, укладывание рюкзака, составление перечня необходимых вещей для похода, сбор группового снаряжения.	Качество выполн.
5	19.09.23		Беседа	2		Пеший поход. Порядок и интенсивность движения на маршруте. Преодоление болота и водных препятствий. Малый и большой привал. Выбор и заготовка дров. Разведение костра. Личная гигиена. Полезные советы. Питание в путешествии.	Опрос
6	21.09.23		Практика		2	Порядок и интенсивность движения на маршруте. Преодоление болота и водных препятствий. Малый и большой привал. Выбор и заготовка дров. Разведение костра. Личная гигиена. Полезные советы. Питание в путешествии.	Качество выполн.
7	26.09.23		Практика		2	Порядок и интенсивность движения на маршруте. Преодоление болота и водных препятствий. Малый и большой привал. Выбор и заготовка дров. Разведение костра. Личная гигиена. Полезные советы. Питание в путешествии.	Качество выполн.
8	28.09.23		Беседа	2		Горные путешествия. Снаряжения. Особенности режима и порядок движения. Веревки и узлы. Основные правила безопасности при движении в горах. Поиск воды	Опрос

						и пищи в горах	
9	3.10.23		Практика		2	Особенности режима и порядок движения. Веревки и узлы. Основные правила безопасности при движении в горах. Поиск воды и пищи в горах	Качество выполн.
10	5.10.23		Практика		2	Особенности режима и порядок движения. Веревки и узлы. Основные правила безопасности при движении в горах. Поиск воды и пищи в горах	Качество выполн.
11	10.10.23		Беседа	2		Водное путешествие. Снаряжение. Подготовка лодки к путешествию. Особенности режима и порядка движения. Загрузка лодок и маневры. Туристский сплав на плотах. Основные естественные и искусственные препятствия. Аварии и их ликвидации. Организация безопасности.	Опрос
12	12.10.23		Практика		2	Подготовка лодки к путешествию. Особенности режима и порядка движения. Загрузка лодок и маневры. Туристский сплав на плотах. Основные естественные и искусственные препятствия. Аварии и их ликвидации. Организация безопасности.	Качество выполн.
13	17.10.23		Практика		2	Подготовка лодки к путешествию. Особенности режима и порядка движения. Загрузка лодок и маневры. Туристский сплав на плотах. Основные естественные и искусственные препятствия. Аварии и их ликвидации. Организация безопасности.	Качество выполн.
14	19.10.23		Беседа	2		Основы ориентирования. Работа с картой, компасом. Определение расстояний. Определение высоты. Определение сторон горизонта по Солнцу и звездам. Определение сторон горизонта по расстояниям и поведению животных. Определение сторон горизонта по рельефу, почвам, ветру и снегу.	Опрос
15	24.10.23		Беседа	2		Основы ориентирования. Работа с картой, компасом. Определение расстояний. Определение высоты.	Опрос

						<p>Определение сторон горизонта по Солнцу и звездам.</p> <p>Определение сторон горизонта по расстояниям и поведению животных. Определение сторон горизонта по рельефу, почвам, ветру и снегу.</p>	
16	26.10.23		Практика		2	Работа с картой, компасом.	Качество выполн.
17	31.10.23		Практика		2	<p>Определение расстояний.</p> <p>Определение высоты</p>	Качество выполн.
18	2.11.23		Практика		2	<p>Определение сторон горизонта по Солнцу и звездам.</p> <p>Определение сторон горизонта по расстояниям и поведению животных. Определение сторон горизонта по рельефу, почвам, ветру и снегу.</p>	Качество выполн.
19	7.11.23		Беседа	2		<p>Правила передвижения по пересеченной местности.</p> <p>Техника передвижения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням.</p>	Опрос
20	9.11.23		Практика		2	Техника передвижения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням.	Качество выполн.
21	14.11.23		Практика		2	Техника передвижения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням.	Качество выполн.
22	16.11.23		Практика		2	Техника передвижения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням.	Качество выполн.
23	21.11.23		Практика		2	Техника передвижения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням.	Качество выполн.
24	23.11.23		Беседа	2		<p>Автономное существование и выживание. Аварийное приземление самолета в безлюдной местности.</p> <p>Переправа в условиях автономного существования.</p> <p>Движение по снежной равнине в течение нескольких дней.</p> <p>Поиск и очистка воды. Охота.</p> <p>Рыбная ловля. Способы хранения пищи в путешествии.</p>	Опрос

						Дикорастущие растения пригодные для пищи. Способы добывания огня без спичек. Защита ног в экстремальных условиях.	
25	28.11.23		Практика		2	Переправа в условиях автономного существования. Поиск и очистка воды.	Качество выполн.
26	30.11.23		Практика		2	Охота. Рыбная ловля.	Качество выполн.
27	5.12.23		Практика		2	Способы хранения пищи в путешествии. Дикорастущие растения пригодные для пищи.	Качество выполн.
28	7.12.23		Практика		2	Способы добывания огня без спичек. Защита ног в экстремальных условиях.	Качество выполн.
29	12.12.23		Беседа	2		Особенности автономного существования, путешествия и ориентирования в различных климатических зонах. Арктика. Антарктика. Антарктида. Тундра. Лесотундра. Тайга. Пустыня. Джунгли. Моря и океаны. Ориентирование в лесу, в степи.	Опрос
30	14.12.23		Беседа	2		Особенности автономного существования, путешествия и ориентирования в различных климатических зонах. Арктика. Антарктика. Антарктида. Тундра. Лесотундра. Тайга. Пустыня. Джунгли. Моря и океаны. Ориентирование в лесу, в степи.	Опрос
31	19.12.23		Беседа	2		Арктика. Антарктика. Антарктида. Тундра. Лесотундра. Тайга. Пустыня. Джунгли. Моря и океаны.	Опрос
32	21.12.23		Практика		2	Ориентирование в лесу.	
33	26.12.23		Практика		2	Ориентирование в лесу.	Качество выполн.
34	28.12.23		Беседа	2		Лыжная подготовка. Снаряжение. Пропитка и смазка. Особенности режима и порядка движения. Подъемы, спуски, торможения, повороты. Ремонт лыж.	Опрос
35	9.01.24		Беседа	2		Лыжная подготовка. Снаряжение. Пропитка и смазка. Особенности режима и порядка движения. Подъемы, спуски, торможения, повороты. Ремонт лыж.	Опрос
36	11.01.24		Практика		2	Снаряжение. Пропитка и смазка.	Качество выполн.

37	16.01.24		Практика		2	Особенности режима и порядка движения. Подъемы, спуски.	Качество выполн.
38	18.01.24		Практика		2	Торможения, повороты.	Качество выполн.
39	23.01.24		Практика		2	Особенности режима и порядка движения. Подъемы, спуски.	Качество выполн.
40	25.01.24		Практика		2	Торможения, повороты.	Качество выполн.
41	30.01.24		Практика		2	Особенности режима и порядка движения. Подъемы, спуски, торможения, повороты.	Качество выполн.
42	1.02.24		Практика		2	Подъемы, спуски, торможения, повороты.	Качество выполн.
43	6.02.24		Практика		2	Подъемы, спуски, торможения, повороты.	Качество выполн.
44	8.02.24		Практика		2	Подъемы, спуски, торможения, повороты.	Качество выполн.
45	13.02.24		Практика		2	Подъемы, спуски, торможения, повороты.	Качество выполн.
46	15.02.24		Беседа	2		Стихийные бедствия. Наводнения. Землетрясения. Пожар. Гроза. Зона радиоактивной опасности.	Опрос
47	20.02.24		Практика		2	Наводнения. Правила поведения.	Качество выполн.
48	22.02.24		Практика		2	Пожар. Правила поведения.	Качество выполн.
49	27.02.24		Практика		2	Гроза. Правила поведения.	Качество выполн.
50	29.02.24		Практика		2	Зона радиоактивной опасности. Правила поведения.	Качество выполн.
51	5.03.24		Беседа	2		Животный и растительный мир представляющий опасность для человека. Комары и москиты. Клещи. Пчелы и осы. Мухи и муравьи. Блохи и вши. Пауки. Сороконожки и гусеницы. Пиявки и глисты.	Опрос
52	7.03.24		Практика		2	Комары и москиты. Клещи.	Качество выполн.
53	12.03.24		Практика		2	Пчелы и осы. Мухи и муравьи.	Качество выполн.
54	14.03.24		Практика		2	Блохи и вши. Пауки.	Качество выполн.
55	19.03.24		Практика		2	Сороконожки и гусеницы. Пиявки и глисты.	Качество выполн.
56	21.03.24		Беседа	2		Профилактика и помощь при отравлениях и укусах. Первая помощь при змеином укусе. Меры профилактики и оказание первой помощи после ожогов медуз и укулов ядовитых рыб. Помощь при отравлении. Картина отравления ядовитыми грибами. Помощь при отравлении грибами.	Опрос

57	26.03.24		Практика		2	Первая помощь при змеином укусе.	Качество выполн.
58	28.03.24		Практика		2	Меры профилактики и оказание первой помощи после ожогов медуз и укулов ядовитых рыб.	Качество выполн.
59	2.04.24		Практика		2	Помощь при отравлении. Картина отравления ядовитыми грибами. Помощь при отравлении грибами.	Качество выполн.
60	4.04.24		Беседа	2		Медицинская помощь и профилактика заболеваний и несчастных случаев. Ранения и кровотечения. Переломы, вывихи, ушибы, сотрясение мозга. Шок. Способы транспортировки пострадавшего, наложение повязок. Несчастный случай на воде. Ожоги. Переохлаждения. ЖК заболевания. Простуда. Горная болезнь. Полезные советы. Походная аптечка.	Опрос
61	9.04.24		Практика		2	Ранения и кровотечения. Переломы, вывихи, ушибы, сотрясение мозга. Шок.	Качество выполн.
62	11.04.24		Практика		2	Способы транспортировки пострадавшего, наложение повязок. Несчастный случай на воде. Ожоги. Переохлаждения.	Качество выполн.
63	16.04.24		Практика		2	ЖК заболевания. Простуда. Горная болезнь. Полезные советы. Походная аптечка.	Качество выполн.
64	18.04.24		Беседа	2		Защита проекта: «Организация похода»	Опрос
65	23.04.24		Практика		2	Работа над проектом: «Организация похода»	Качество выполн.
66	25.04.24		Практика		2	Работа над проектом: «Организация похода»	Качество выполн.
67	30.04.24		Практика		2	Работа над проектом: «Организация похода»	Качество выполн.
68	7.05.24		Беседа	2		Подготовка к походу. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Подбор продуктов	Опрос
69	14.05.24		Практика		2	Пеший поход. Порядок и интенсивность движения на маршруте.	Качество выполн.
70	16.05.24		Практика		2	Пеший поход. Порядок и интенсивность движения на маршруте.	Качество выполн.
71	21.05.24		Тест	2		Итоговое тестирование	Тест
72	23.05.24		Беседа	2		Подведение итогов. Награждение	Опрос

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР. 1988.
2. Баленко С.В. Школа выживания. Часть 1, 2. М., 1992.
3. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ «Русский раритет», 1993.
4. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. Изд-во «Зеркало», М., 1994.
5. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании. Минск. Польша, 1983
6. Книга тайн. Сборник. М., Общество по изучению тайн и загадок Земли. 1991.
7. Куприн А.М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977.
8. Кургузов О. Энциклопедия искателя приключений. М.: Лабиринт-К, 1998
9. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 1990.
10. Никитин Б.П. Ступеньки творчества, или развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.