

Аннотация к программе по дополнительному образованию

«Школа безопасности»

Программа "Школа безопасности" направлена на формирование у детей в условиях организованного обучения навыков безопасного поведения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека. Наиболее целесообразной формой обучения детей является свободная от жесткой регламентации совместная деятельность с педагогом-наставником, направленная на формирование практического опыта поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях. Отсутствие жесткой классно-урочной формы работы побуждает обучающихся к инициативе, самостоятельности, творчеству, формирует ответственность за свои поступки. Программа включает в себя области знания по картографии, физической географии, спортивного ориентирования, медицины, физической культуры, туристского многоборья и автономного существования. . Срок реализации программы 1 год, программа предназначена для учащихся 14-17 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Продолжительность занятий – 2 часа, 2 раза в неделю, 144 часа в год.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Кемчугская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Михаила Андреевича Хлебникова»

Принята на заседании
педагогического совета
«__»_____20__г.
Протокол №_____

Утверждаю:

И.о. директора МКОУ
«Кемчугская СОШ имени М.А.
Хлебникова»
_____ Е.В. Вильток
«__»_____20__г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
туристско-краеведческой направленности**

«Школа безопасности»

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Гуртовой Николай Григорьевич,
учитель физической культуры

с. Жуковка

2022

Пояснительная записка.

Особую актуальность в наше время приобретает обучение детей и подростков навыкам выживания в условиях социальной и природной среды. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Программа "Школа безопасности" направлена на формирование у детей в условиях организованного обучения навыков безопасного поведения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека. Наиболее целесообразной формой обучения детей является свободная от жесткой регламентации совместная деятельность с педагогом-наставником, направленная на формирование практического опыта поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях. Отсутствие жесткой классно-урочной формы работы побуждает обучающихся к инициативе, самостоятельности, творчеству, формирует ответственность за свои поступки. Программа включает в себя области знания по картографии, физической географии, спортивного ориентирования, медицины, физической культуры, туристского многоборья и автономного существования.

Большая часть времени занятий по программе отводится практическому тренингу. Только многократные упражнения смогут сформировать стойкий навык грамотного поведения, готовность самостоятельно принять решение, психологически настроиться на победу, найти выход из создавшегося неординарного положения. Эта способность к самореализации развивается в результате систематической, методически правильно организованной работы с детьми. По сути, наша программа подтверждает старую истину:

Скажи мне - и я забуду.

Покажи мне - и я, может быть, вспомню.

Дай мне сделать самому - и я пойму!

Цель: формирование личности, способной жить в гармонии с природой.

Задачи:

- развить способность обучающихся быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- развить творческие способности обучающихся;
- укрепить здоровье детей;
- расширить кругозор у обучающихся по географии, биологии, физической культуре, истории Красноярского края и Козульского района;
- воспитать бережное отношение к природе;
- подготовить детей к туристическим слетам, соревнований в качестве участников, судей.

Режим занятий

Занятия проходят в группе из 10-20 человек два раз в неделю по 2 ч. Общее количество часов – 144.

Дополнительная образовательная программа рассчитана на воспитанников 14-17 лет.

Содержание программы

1. Основы туризма:

- история развития туризма в стране. Туристские возможности Козульского района и Красноярского края;
- правила техники безопасности на занятиях, в походах;
- основы здорового образа жизни.

2. Туристская подготовка:

- виды туризма. Особенности подготовки и проведения спортивных походов по различным видам туризма;
- организация туристского быта. Поход выходного дня. Привалы и ночлеги;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- туристские должности в группе;
- питание в походе;
- топография и ориентирование.

3. Автономное существование.
4. Поисково-спасательные работы:
 - деятельность формирований МЧС РФ;
 - основы безопасности в туризме;
 - основы медицинских знаний.
5. Туристское многоборье:
 - техника пешеходного, лыжного туризма;
 - лыжные походы;
 - тактика в туристском многоборье.
6. Спортивное ориентирование:
 - техника спортивного ориентирования;
 - тактика в спортивном ориентировании.
7. Физическая подготовка.
8. Судейская подготовка.
9. Спортивные игры, соревнования, викторины.
10. Краеведение.

Тематическое планирование

дополнительной образовательной программы «Школа безопасности»

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
Основы туризма					
1.	История развития туризма в стране. Туристские возможности Козульского района и Красноярского края.	2	2	-	
2.	Правила техники безопасности на занятиях, в походах.	2	2	-	
3.	Основы здорового образа жизни.	2	2	-	
4.	Правильное питание.	2	2	-	

	Сохранение стабильности. Витамины.				
Туристская подготовка					
5.	Виды туризма.	2	2	-	
6.	Экстремальный туризм	2	2	-	
7.	Законы, правила, нормы и традиции туризма.	2	2	-	
8.	Организация туристского быта.	2	2	-	
9.	Привалы и ночлеги в походе.	2	2	-	
10.	Организация ночлегов в помещении.	3	1	2	
11.	Питание в туристическом походе.	2	2	-	
12.	Составление меню, списка продуктов на 2-4 дня похода.	3	1	2	
13.	Топография и ориентирование	3	1	2	
14.	Генерализация топографической карты.	3	1	2	
15.	Построение профиля маршрута.	3	1	2	
16.	Многодневные походы. Туристическое снаряжение.	2	2	-	
17.	Подготовка снаряжения к походу. Одежда и обувь.	2	-	2	
Автономное существование					
18.	Автономное существование.	2	2	-	
19.	Обеспечение жизнедеятельности. Знакомство с климатогеографическими зонами.	2	2	-	
Поисково-спасательные работы					
20.	Определение сторон горизонта. Самодельный компас.	3	1	2	
21.	Поисково-спасательные работы.	2	2	-	

22.	Основы безопасности в туризме.	2	2	-	
23.	Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий.	2	2	-	
24.	Определение опасных и безопасных зон. Разведка и подготовка пути эвакуации.	3	1	2	
25.	Система обеспечения безопасности в туризме	2	2	-	
26.	Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в походе к одежде и снаряжению.	2	2	-	
27.	Средства оказания первой помощи в походе. Состав медицинской аптечки.	2	2	-	
28.	Первая помощь в походе при ожогах, ранах. Наложение повязок и шин.	3	1	2	
Туристское многоборье					
29.	Техника пешеходного, лыжного туризма	3	1	2	
30.	Специальное снаряжение.	2	2	-	
31.	Узлы. Значение узлов и способы вязания.	3	1	2	
32.	Характеристика естественных препятствий.	1	1	-	
33.	Знакомство с техникой преодоления препятствий.	3	1	2	
34.	Способы наведения переправ через препятствия.	2	2	-	
35.	Подбор оптимального и минимального снаряжения для преодоления препятствия.	2	2	-	

36.	Техника безопасности при переправах.	2	2	-	
37.	Организация самостраховки.	2	-	2	
38.	Отработка техники преодоления препятствий. Переправа по бревну.	2	-	2	
39.	Лыжные походы	1	-	1	
40.	Способы подготовки пластиковых лыж к походу выходного дня.	3	1	2	
41.	Подготовка лыж к соревнованиям по ориентированию.	2	-	2	
42.	Личное снаряжение и требование к нему.	2	2	-	
43.	Составление графика похода выходного дня.	2	-	2	
44.	Корректировка маршрута и графика похода.	2	-	2	
45.	Простейшие способы ремонта лыж в походных условиях.	3	1	2	
46.	Поход выходного дня. Отработка полученных навыков.	1	-	1	
47.	Туристское многоборье.	1	1	-	
48.	Тактика в туристическом многоборье.	1	1	-	
49.	Выбор способов наведения переправ и тактики преодоления препятствий.	1	1	-	
50.	Изменение тактики преодоления препятствий при работе на этапе.	1	1	-	
51.	Тактика прохождения коротких дистанций.	2	-	2	
Спортивное ориентирование					
52.	Виды спортивного ориентирования. Техника спортивного	3	1	2	

	ориентирования.				
53.	Классификация дистанций.	2	2	-	
54.	Карта для спортивного ориентирования. Назначение и виды компаса.	2	2	-	
55.	Технические приемы чтения карты, чтение местности. Измерения по карте и на местности. Движение по азимуту.	2	-	2	
56.	Оборудование дистанции по спортивному ориентированию. Устройство контрольного пункта	2	-	2	
57.	Упражнения для развития глазомера, памяти пространственного воображения. Отработка приемов ориентирования.	2	-	2	
58.	Тактика в спортивном ориентировании.	2	2	-	
59.	Взаимосвязь техники и тактики.	2	2	-	
60.	Понятие о тактическом плане. Выбор пути на дистанции.	3	1	2	
61.	Общая подготовка.	2	-	2	
62.	Практические занятия.	2	-	2	
63.	Общеразвивающие упражнения.	2	2	-	
64.	Беговая и лыжная подготовка.	2	-	2	
65.	Спортивные игры.	3	-	3	
66.	Эстафеты.	2	-	2	
67.	Судейская подготовка	2	2	-	
68.	Краеведение	2	2	-	
	Итого:	144	79	65	

Содержание программы

История развития туризма в стране. Туристские возможности Козульского района и Красноярского края

История развития туризма в стране. Истоки туризма. Современные возможности спортивного туризма. Кодекс путешественника.

Правила техники безопасности на занятиях, в походах

Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях по ориентированию и туристскому многоборью. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Основы здорового образа жизни

Вредные факторы среды обитания и здоровье человека. Низкая физическая активность и здоровье человека. Вредные привычки и их влияние. Правила высыпания. Правильное питание. Сохранение стабильности. Витамины.

Виды туризма. Особенности подготовки и проведения спортивных походов по различным видам туризма

Виды туризма. Экстремальный туризм. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

Организация туристского быта. Поход выходного дня. Привалы и ночлеги

Организация туристского быта. План подготовки к походу. Выбор района и времени похода. Распределение обязанностей. Знакомство с инструкцией по организации и проведению туристских походов и экскурсий. Составление списков снаряжения, аптечки, продуктов питания. Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места и комплексная работа на привале. Организация ночлегов в помещении.

Питание в походе

Подбор продуктов для похода выходного дня и пешего похода на 2-4 дня. Режим питания в походе. Принципы упаковки продуктов. Составление меню похода выходного дня. Учет расходования продуктов. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Распространенные виды съедобных грибов и ягод.

Топография и ориентирование

Топография и ориентирование. Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта. Карта географическая и топографическая. Основные условные знаки. Построение профиля маршрута. Ориентирование

на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Многодневные походы. Туристское снаряжение. Перечень снаряжения для походов выходного дня. Ремонтный набор. Правила укладки рюкзака. Одежда и обувь. Групповое снаряжение: палатки, топоры, пилы, посуда, оборудование для костра. Уход за снаряжением, правила хранения.

Автономное существование

Понятие об автономном существовании человека. Факторы риска и факторы выживания в условиях автономного существования. Тактика выживания. Роль эмоционально-волевой устойчивости человека в условиях автономного существования. Обеспечение жизнедеятельности. Определение сторон горизонта. Знакомство с оборудованием, используемым при подаче сигналов бедствия. Изготовление самодельного компаса. Комплектование аварийно-спасательного набора.

Деятельность формирований МЧС РФ

Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. История создания спасательных служб в России и в Красноярском крае. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Основы безопасного ведения спасательных работ.

Основы безопасности в туризме

Основы безопасности в туризме. Классификация чрезвычайных ситуаций. Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Определение опасных и безопасных зон. Разведка и подготовка пути для эвакуации пострадавших. Система обеспечения безопасности в туризме.

Основы медицинских знаний

Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в походе к одежде, обуви и снаряжению туриста и ориентировщика. Умывание, купание, закаливание. Средства оказания первой помощи в походе. Первая помощь в походе при ожоге, ранах, кровотечении, растяжении связок, вывихе, тепловом и солнечном ударах, обморожении, отравлении, укусах насекомыми и змеиных укусах, потери сознания. Основные способы транспортировки пострадавшего. Состав медицинской аптечки. Упаковка и транспортировка аптечки. Наложение повязок и шин. Помощь утопающему. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего.

Техника пешеходного, лыжного туризма

Техника пешеходного, лыжного туризма. Специальное снаряжение: основные и вспомогательные веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, спусковые устройства, блоки, их разновидности и назначение. Узлы, их назначение и способы вязания. Знакомство с техникой преодоления препятствий. Характеристика естественных препятствий: непроходимый лес, буреломы, каньоны, реки с быстрым течением, болота, скальные стены, осыпи, снежники. Способы наведения переправ через естественные препятствия. Подбор оптимального и минимального наборов специального снаряжения для выполнения технических приемов при преодолении препятствий. Организация самостраховки. Техника безопасности при переправе первого участника, всей команды, транспортировке груза. Практические занятия: отработка техники движения и различных способов преодоления препятствий; использование альпенштока на склонах; вязание узлов; переправа по бревну с самостраховкой.

Лыжные походы

Лыжные походы. Способы подготовки пластиковых лыж к походу выходного дня и соревнованиям по ориентированию. Личное снаряжение и требования к нему. Корректировка маршрута и графика похода выходного дня в зависимости от характера снежного покрова. Простейшие способы ремонта лыж в походных условиях.

Тактика в туристском многоборье

Тактика в туристском многоборье. Выбор способов наведения переправ и тактики преодоления в зависимости от параметров препятствия, количества человек в команде, количества специального снаряжения и контрольного времени этапа на соревнованиях по технике туризма. Изменение тактики преодоления препятствий при работе на этапе. Тактика прохождения коротких технических дистанций.

Техника спортивного ориентирования

Виды спортивного ориентирования. Классификация дистанций. Техника спортивного ориентирования. Карта для спортивного ориентирования: условные знаки, масштаб, сечение рельефа. Компас: виды, устройства, назначение. Технические приемы: ориентировочные карты, чтение карты, чтение местности. Измерения по карте и на местности. Движение по азимуту. Оборудование дистанции по спортивному ориентированию. Устройство контрольного пункта (КП). Техника отметки КП. Система отметки КП на маркированной трассе. Легенды КП. Контроль ситуации. Контроль направления. Контроль расстояния. Упражнения для развития глазомера, памяти пространственного воображения. Отработка приемов ориентирования. Составление легенд КП.

Тактика в спортивном ориентировании

Тактика в спортивном ориентировании. Взаимосвязь техники и тактики.
Понятие о тактическом плане. Выбор пути на дистанции.

Физическая подготовка

Общая подготовка. Практические занятия. Общеразвивающие упражнения.
Беговая и лыжная подготовка. Спортивные игры. Эстафеты.

Судейская подготовка

Основные разделы правил. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров, судей. Работа судьей на этапах. Судейская документация, порядок протоколирования. Судейская этика.

Краеведение

Туристские возможности Красноярского края. Истоки туризма.
Географическое положение, природные особенности Красноярского края.
Климат. Памятники истории и культуры. Заповедники.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1				очно	1	История развития туризма в стране.
2				очно	1	Туристские возможности Козульского Красноярского края.
3-4				очно	2	Правила техники безопасности на занятиях походах.
5				очно	1	Вредные факторы среды обитания и здоровья человека.
6				очно	1	Основы здорового образа жизни. Влияние привычек на организм человека.
7				очно	1	Правильное питание.
8				очно	1	Витамины.
9				очно	1	Виды туризма.
10				очно	1	Воспитательная роль туризма.
11				очно	1	Экстремальный туризм.
12				очно	1	Знакомство с специальным снаряжением.
13-14				очно	2	Законы, правила, нормы и традиции туризма.
15				очно	1	Организация туристского быта.
16				очно	1	Основные требования к месту привала.
17				очно	1	Комплексная работа на биваке.

18				очно	1	Типы костров. Меры безопасности при работе с огнем.
19				очно	1	Организация ночлегов в помещении.
20				очно	1	Правила поведения в населенных пунктах.
21				очно	1	Правила купания
22				очно	1	Питание в туристическом походе. Подбор и упаковка продуктов.
23				очно	1	Простейшие способы очистки воды.
24				очно	1	Составление меню, списка продуктов похода.
25				очно	1	Составление меню, списка продуктов похода. Подбор продуктов.
26				очно	1	Составление меню, списка продуктов похода. Упаковка.
27				очно	1	Элементы топографии и ориентирование местности.
28-29				очно	2	Ориентирование карты по компасу. Связь азимута. Движение по азимуту.
30				очно	1	Виды топографических карт.
31				очно	1	Генерализация топографической карты.
32				очно	1	Рельеф и его влияние на пути движения.
33-34				очно	2	Построение профиля маршрута. Организация разведок в походе.

35				очно	1	Порядок действий при потере ориентации.
36				очно	1	Многодневные походы. Туристическое снаряжение.
37				очно	1	Классификация типов убежищ, их характеристика.
38-39				очно	2	Подготовка снаряжения к походу. Одежда.
40				очно	1	Факторы риска и факторы выживания в автономном существовании.
41				очно	1	Тактика выживания.
42				очно	1	Обеспечение жизнедеятельности. Изготовление самодельного походного снаряжения.
43				очно	1	Знакомство с климатогеографическим районом.
44				очно	1	Определение сторон горизонта.
45				очно	1	Самодельный компас.
46				очно	1	Подготовка аварийно-спасательного набора.
47				очно	1	Система обеспечения безопасности в туризме.
48				очно	1	Опасности в туризме.
49				очно	1	Основные причины возникновения аварийных ситуаций в походе
50				очно	1	Разбор конкретных аварийных ситуаций
51				очно	1	Первичные опасные факторы стихийных бедствий

52				очно	1	Вторичные опасные факторы стихийн
53-54				очно	2	Определение опасных и безопасных з пути эвакуации.
55				очно	1	Подготовка пути эвакуации.
56				очно	1	Оказание помощи в условиях окружа
57				очно	1	Система обеспечения безопасности в т Страховка и самостраховка
58-59				очно	2	Понятие о гигиене. Общие гигиеничес требования в походе к одежде и снаряж
60				очно	1	Средства оказания первой помощи в п
61				очно	1	Состав медицинской аптечки.
62				очно	1	Первая помощь в походе при ожогах
63-64				очно	2	Первая помощь в походе при ранах. Н повязок и шин.
65				очно	1	Основные понятия техники туризма.
66				очно	1	Техника пешего туризма.
67				очно	1	Техника лыжного туризма
68-69				очно	2	Специальное снаряжение.
70				очно	1	Узлы. Значение узлов.

71				очно	1	Значение узлов и способы вязания.
72				очно	1	Вязание узлов.
73				очно	1	Характеристика естественных препятств
74				очно	1	Знакомство с техникой преодоления пр лесу.
75				очно	1	Знакомство с техникой преодоления пр Река с быстрым течением
76				очно	1	Знакомство с техникой преодоления пр Скалистая стена.
77				очно	1	Способы наведения переправ через пр
78				очно	1	Отработка техники движения и различ способов преодоления препятствий.
79				очно	1	Подбор оптимального и минимального для преодоления препятствия.
80				очно	1	Переправа первого участника. Перепр команды.
81				очно	1	Техника безопасности при переправах реку.
82				очно	1	Техника безопасности при переправе н стене.
83				очно	1	Организация самостраховки. Общие п
84				очно	1	Организация самостраховки на практи
85				очно	1	Отработка техники преодоления препят Переправа по бревну.
86				очно	1	Отработка техники преодоления препят

						Переправа по бревну.
87				очно	1	Лыжные походы
88				очно	1	Способы подготовки пластиковых лыж выходного дня.
89				очно	1	Способы подготовки деревянных лыж выходного дня.
90				очно	1	Подготовка пластиковых лыж к походу выходного дня.
91-92				очно	2	Подготовка лыж к соревнованиям по ориентированию.
93				очно	1	Личное снаряжение и требование к нему
94				очно	1	Подготовка личного снаряжения к походу выходного дня
95				очно	1	График похода выходного дня.
96				очно	1	Составление графика похода выходного дня
97				очно	1	Корректировка графика похода.
98				очно	1	Корректировка маршрута похода.
99				очно	1	Способы ремонта лыж.
100				очно	1	Простейшие способы ремонта лыж в походных условиях.
101-102				очно	2	Поход выходного дня. Отработка полученных навыков.
103				очно	1	Ремонт лыж в походных условиях.

104				очно	1	Туристское многоборье.
105				очно	1	Туристское многоборье.
106-107				очно	2	Тактика в туристском многоборье.
108				очно	1	Выбор способов наведения переправ.
109				очно	1	Выбор тактики преодоления препятств
110				очно	1	Изменение тактики преодоления препятств работе на этапе.
111				очно	1	Изменение тактики преодоления препятств работе на этапе.
112				очно	1	Тактика прохождения коротких дистан
113				очно	1	Применение тактики прохождения корот дистанций.
114				очно	1	Виды спортивного ориентирования.
115-116				очно	2	Техника спортивного ориентирования
117				очно	1	Применение техники спортивного ори
118				очно	1	Классификация дистанций.
119				очно	1	Характеристика дистанций
120				очно	1	Карта для спортивного ориентировани
121				очно	1	Назначение и виды компаса.

122				очно	1	Технические приемы чтения карты, чтение местности. Измерения по карте и на местности.
123				очно	1	Движение по азимуту.
124				очно	1	Оборудование дистанции по спортивному ориентированию.
125				очно	1	Устройство контрольного пункта
126				очно	1	Упражнения для развития глазомера, пространственного воображения.
127				очно	1	Отработка приемов ориентирования.
128-129				очно	2	Тактика в спортивном ориентировании.
130				очно	1	Взаимосвязь техники и тактики.
131				очно	1	Взаимосвязь техники и тактики на практике.
132				очно	1	Понятие о тактическом плане
133-134				очно	2	Выбор пути на дистанции.
135				очно	1	Общая подготовка.
136				очно	1	Общая физическая подготовка.
137				очно	1	Практические занятия.
138				очно	1	Практические занятия.

139				очно	1	Общеразвивающие упражнения.
140				очно	1	Общеразвивающие упражнения.
141				очно	1	Беговая подготовка.
142				очно	1	Лыжная подготовка.
143-144				очно	2	Спортивные игры.

После успешного изучения дополнительной образовательной программы «Школа безопасности» обучающиеся

будут знать:

- нормативы турпоходов и обязанности членов туристических групп;
- технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте;
- географию Козульского района, туристические возможности края;
- состав и назначение медицинской аптечки;
- виды ориентирования, условные знаки карт;
- условия автономного существования в различных природных зонах;
- приемы спортивного ориентирования;

- факторы и стрессоры выживания
- виды самодельных жилищ, способы добычи огня;
- виды повязок;
- способы транспортировки пострадавшего через естественные препятствия;
- сигналы бедствия;
- виды специального снаряжения, их назначение.

Будут уметь:

- укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы;
- составлять меню на поход выходного дня;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах и заболеваниях;
- пользоваться простыми приемами ориентирования: ориентирование карты, чтение карты и местности, движение по азимуту, измерение расстояний;
- преодолевать естественные препятствия;
- выбирать снаряжение для выживания в различных ситуациях, находить и очищать воду;
- разрабатывать маршрут похода, подбирать продукты и снаряжение для похода;
- ориентироваться в экстремальных ситуациях;
- изготавливать снаряжение, бытовую утварь из природных материалов.

Материально-техническая база.

Во время теоретических занятий используются:

- тренажеры – расположенные в спортивном зале, для развития физической подготовки;
- туристское снаряжение – веревки различной длины и толщины,
- туристические палатки с тентами и стойками, спусковое устройство, прусик, страховочная система, карабины, компасы рюкзаки и др.;

- медицинские приборы – бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, ватно-марлевые повязки, респираторы, противогазы, шинный материал и др.
- плакаты «Основы медицинских знаний», «Выживание в условиях автономного существования», «Ориентирование», "«Знаки топографии», "Ориентирование".

Литература

1. Возрастная психология. Детство, отрочество, юность. Хрестоматия/Сост. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. - М., 1999.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.; ЦДЮТур, 1995
3. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М.; ЦДЮТур, 1997.
4. От внешкольной работы — к дополнительному образованию детей/Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей/ - М., 2000.
5. Правила соревнований по спортивному ориентированию -М.: ЦДЮТур, 1999.
6. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000гг. - М., 1998.
7. Спортивное ориентирование/программы для системы дополнительного образования детей — М.: ЦДЮТур, 1999.
8. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. М.:Военное издательство. 1982.
9. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. М.: Физкультура и Спорт, 1981.
10. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании. Минск.: Польша, 1983.
11. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. М.: Физкультура и спорт, 1983.

12. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: «Зеркало», 1995.
13. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. Учебно-методическое пособие — М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 1999.
15. Самодеятельное туристское снаряжение/сост. П.И. Лукоянов/-Н-Новгород, 1997.
16. Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. - М.: «Физкультура и спорт», 1998.
17. Садинова Н.Б. 1000 советов туристу: Школа выживания. - Минск: Современный литератор, 1999.
18. Топоров Н.К. Основы безопасности жизнедеятельности. - М.: Просвещение, 1996.
19. Энциклопедия туриста — М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
20. Шамов А.П. Узлы в туризме. Учебное пособие. - Ростов-на-Дону: РПГУ, 1998.
21. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001.
22. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристические лагеря. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000.
23. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности. Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000.
24. Теплоухов В.В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма. Свердловск, 1990.
25. Учебные топографические карты.
26. Комплект плакатов по гражданской обороне.

Комплект плакатов по оказанию перво