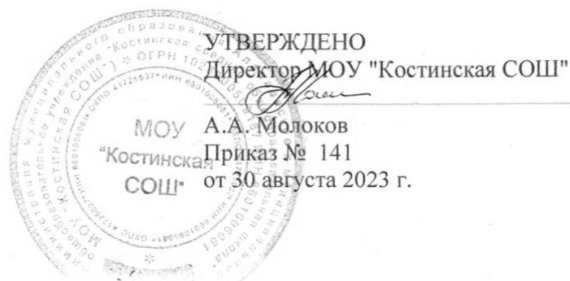


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
муниципальное образование Алапаевское
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Костинская средняя общеобразовательная школа»



Рабочая программа по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Выживание в экстремальных ситуациях»
для 5 -7 классов

Составил: учитель ОБЖ

Тонков А.Е.

2023-2024 уч. год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Юный турист» составлена *в соответствии с нормативными документами:*

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897, с внесенными изменениями (приказ № 1644 от 29.12.2014г., приказ № 1577 от 31.12.2017г.)
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении Сан Пин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», с внесенными изменениями (приказ от 24.11.2015г. № 81)
4. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
5. Положение о внеурочной деятельности в МОУ «Костинская сош» МО Алапаевское
6. Степанов П. В. «Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность» / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М.: Просвещение, 2018.

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества. Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в городских соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения. Программа по внеурочной деятельности «Выживание в экстремальных ситуациях» предназначена для учащихся 5-7-х классов общеобразовательных школ. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Срок реализации программы – 3 года.

Занятия ВД проводятся с I (начиная с сентября) по IV четверти (34 занятия). Продолжительность занятия 40 минут. При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов.

Целью программы является формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи программы:

1. В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- воспитание гражданственности, патриотизма, уважительного отношения к правам, свободам и обязанностям человека;
- развитие таких качеств, как воля, целеустремлённость, креативность, инициативность, эмпатия, трудолюбие, дисциплинированность, умения управлять своими эмоциями;
- воспитание нравственных чувств и этического сознания;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, гражданской позиции; к истории, культуре, традициям народов России;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- развитие умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- развитие способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Метапредметные результаты освоения внеурочной деятельности «Юный турист»:

Регулятивные УУД:

- понимать цель выполняемых действий;
- проговаривать и осуществлять последовательность действий;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- анализировать полученную информацию;
- устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы;
- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение адекватно и осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации: для отображения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции);
- развитие умения планировать своё речевое и неречевое поведение;
- развитие коммуникативной компетенции, включая умение взаимодействовать с окружающими, выполняя разные социальные роли.

Предметные результаты и критерии их оценки.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

По завершении обучения кружковцы должны

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;

- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

III. Формы организации занятий:

1. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях.
2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.
3. Пассивные: лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

IV. Содержание внеурочной деятельности

Тема	Основное содержание по темам
Вводное занятие	Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.
Безопасность юного туриста	Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнём. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями.
Быт юного туриста	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. <i>Личное снаряжение.</i> Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, укладка рюкзаков разного типа, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка

	<p>креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.</p> <p>Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Установка палаток разного типа. Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и за столом. Трудовая этика туриста. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.</p>
<p>Кухня юного туриста</p>	<p>Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов,</p>

	<p>приправ. Упаковка и транспортировка продуктов. Туристская посуда. Уход за котлами и канами. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи.</p>
Гигиена туриста	<p>Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.</p>
Песни юного туриста	<p>Бардовская песня, туристская песня. Песни Ю. Визбора, В. Высоцкого, В. Ланцберга, О. Митяева, В. Егорова о человеке, судьбе, профессии. Прослушивание песен в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, о чём песня и т. п. Разучивание и исполнение любимейшей песни.</p>
Краеведение	<p>Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Герои и яркие личности родного края. Экскурсия в краеведческий музей: подготовительная беседа (куда идём, зачем идём, как себя ведём, что</p>

	<p>смотрим, что обсуждаем после экскурсии), посещение музея и беседа с экскурсоводом, возвращение и итоговая беседа о проведённой экскурсии (что запомнилось, что понравилось, что не понравилось, где и как можно организовать следующую экскурсию).</p> <p>Краеведческие викторины.</p> <p>Подготовка и участие в конкурсе «Люби и знай свой край родной».</p>
Ориентирование на местности	<p>Что нужно делать, если заблудился в лесу, и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карты. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время. Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.)</p>
Топография	<p>Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный), масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Умение определять расстояние на карте. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Топографические знаки. Легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.</p> <p>Измерение расстояния до недоступных предметов.</p>
Туристские узлы	<p>Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмёрка, стремя, булинь, удавка, академический, встречный, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т. п.</p> <p>Отработка навыков завязывания туристских узлов.</p>
Спортивное	<p>Правила соревнований по спортивному</p>

<p>ориентирование</p>	<p>ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.</p>
<p>Спортивное туристское многоборье</p>	<p>Спортивное туристское снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъём по склону по судейским перилам с самостраховкой. Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа. Переправа по бревну. Переправы с самонаведением и снятием перил.</p>
<p>Туристская стенгазета</p>	<p>Виды газет, работа редакционной коллегии, название, газетные рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристской газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Распределение обязанностей для выпуска туристской газеты. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвящённого Всемирному дню туризма.</p> <p>Выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам района, интересным страницам родной истории, совершённым туристским походам и экспедициям.</p>
<p>Походы выходного дня. Туристский бивак.</p>	<p>Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала и т. п.</p> <p>Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролонa. Как</p>

ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

**V. Тематическое планирование
1 год обучения (5 класс)**

№ п/п	Тема занятия	Колич ество часов
1.	Вводное занятие. Цели и значение занятий туризмом и краеведением.	1
2.	Правила поведения и техника безопасности во время занятий.	1
3.	Личное снаряжение.	1
4.	Специальное снаряжение туристов. Преодоление препятствий. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Вертикальный маятник. Блок этапов: подъем – спуск. Переправа по бревну.	4
5.	Узлы и их применение в туризме. Узлы: булинь, грейпвайн, австрийский проводник.	1
6.	Узлы: штык, двойной проводник, встречный.	1
7.	Отработка навыков завязывания туристских узлов.	1
8.	Виды и свойства карт. Масштаб карты.	1
9.	Умение определять расстояние на карте. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.	1
10.	Топографические знаки.	1
11.	Рисование топонимов.	1
12.	Топографический кроссворд. Топографический диктант.	1
13.	Посещение ИХМ.	1
14.	Посещение ИХМузея История родного края.	1
15.	Краеведческие викторины.	1
16.	Посещение ИХМузея «Люби и знай свой край родной».	2
17.	Особенности снаряжения для зимнего похода. Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж.	1
18.	Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего.	1
19.	Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Индивидуальный медицинский пакет туриста.	1
20.	Съедобные и ядовитые растения и грибы.	1
21.	Применение растений в быту и медицине.	1
22.	Компас и его назначение. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход.	1
23.	Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на	1

	время. Работа на школьной площадке с компасом и картой.	
24.	Костёр, его виды.	1
25.	Сигналы бедствия.	1
26.	Бардовская песня, туристская песня. Прослушивание песен в авторском исполнении (в записи). Разучивание и исполнение любимейшей песни.	1
	Итого: (4 часа резервное время)	30

2 год обучения (6 класс)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам.	1
2.	Специальное снаряжение туристов. Преодоление препятствий. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Вертикальный маятник. Блок этапов: подъем – спуск. Переправа по бревну.	3
3.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования.	3
4.	Туристская стенгазета.	1
5.	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя.	1
6.	Узлы: удавка, академический, встречный, брамшкотовый, штык, схватывающий и т. п.	1
7.	Отработка навыков завязывания туристских узлов.	1
8.	Работа с картой.	2
9.	Топографические знаки.	1
10.	Топографический кроссворд. Топографический диктант.	1
11.	Посещение музея.	1
12.	История родного края.	1
13.	Краеведческие викторины.	1
14.	Подготовка и участие в конкурсе «Люби и знай свой край родной».	2
15.	Лыжная подготовка. Организация зимнего похода.	4
16.	Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь пострадавшему.	2
17.	Лекарственные травы. Применение растений в быту и медицине.	1
18.	Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.	1
19.	Виды костров. Сигналы бедствия.	1
20.	Бардовская песня, туристская песня. Разучивание и исполнение любимейшей песни.	1
	Итого: (4 часа резервное время)	30

3 год обучения (7 класс)

№ п/п	Тема занятия	Колич ество часов
1.	Правила поведения и техника безопасности во время занятий.	1
2.	Преодоление препятствий. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Блок этапов: подъем – спуск. Подъём по склону по судейским перилам с самостраховкой. Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа. Переправа по бревну. Переправы с самонаведением и снятием перил.	4
3.	Тренировки по спортивному ориентированию.	2
4.	Отработка навыков завязывания туристских узлов.	2
5.	Работа с картой.	1
6.	Топографические знаки.	1
7.	История родного края.ИХМузей.	1
8.	Краеведческие викторины.	1
9.	Экскурсии в ИХМузей «Люби и знай свой край родной».	2
10.	Лыжная подготовка.ОФП туриста.	2
11.	Первая доврачебная помощь пострадавшему.	1
12.	Применение лекарственных растений в быту и медицине.	1
13.	Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.	1
14.	Виды костров. Сигналы бедствия.	1
15.	Правила обращения с огнём. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями.	1
16.	Групповое снаряжение.	1
17.	Питание в походе. Составление рациона.	1
18.	Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	1
19.	Устройство бивака.	1
20.	Организация похода. Отработка походных навыков.	4
	Итого: (4 часа резервное время)	30

VI. Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе – М., 1997
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., Просвещение, 1973
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии – М., ЦДЮТ, 1997
4. Первая помощь в экстремальных ситуациях. – М., МВД России, 2000
5. Российская электронная школа
6. Рыжавский Г. Я. Биваки. – М., ЦДЮТур. 1995
7. Самойленко А.А. Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» – Краснодар, 2011
8. Степанов П. В. «Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность» / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М.: Просвещение, 2011
9. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. – М., ВЛАДОС, 2000
10. Тыкул В.И. «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.