

Департамент образования мэрии города Ярославля  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Санаторная школа-интернат №10»

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

Протокол № 1

От «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МОУ «Санаторная школа-интернат  
10»

№ 012/2023

От «30» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Школа безопасности»

для обучающихся 12-15 лет

срок реализации 1 год

Автор-составитель

Здобников Дмитрий Владимирович

педагог дополнительного образования

город Ярославль, 2023 год

## Пояснительная записка.

Туризм и краеведение в системе дополнительного образования России является традиционным и эффективным средством обучения и воспитания учащихся.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формируют в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Программа имеет *туристско-краеведческую, военно-патриотическую направленности*.

По уровню освоения дополнительная общеразвивающая программа «Школа безопасности» имеет *базовый уровень*.

*Актуальность и значимость программы* - программа рассчитана на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессиям: спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

*Новизна* программы заключается в комплексном подходе к построению учебно-воспитательного процесса. В начале обучения большое внимание уделяется формированию знаний, умений и навыков в разных темах программы с параллельным развитием познавательных интересов, памяти, внимания, воображения. В дальнейшем на базе сформированных знаний, умений, навыков, приемов деятельности формируются коммуникативные, познавательные, учебные компетентности.

Разработанный, собранный и апробированный в практической деятельности инструментарий (занимательные задачи, кроссворды, ребусы, кодирование, расшифровка информации и многое другое), даёт возможность развивать логику и мышление средствами обучения туризму и краеведению. В этом заключается *педагогическая целесообразность* данной программы.

При составлении программы использовались следующие *принципы*:

- научности: единая система деятельности педагога и обучающихся управляется целями и задачами воспитания.

Программа построена по принципу «от простого – к сложному». Учитывает современные достижения в области психологии, педагогики, социологии. Интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физику, физкультуру, математику, географию, биологию и др.

Принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

Принцип коллективизма. Имеет большое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа творческого объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа «Школа безопасности» рассчитана на учащихся в возрасте от 12 до 15 лет. Рекомендуемый состав группы – 15 человек. Дети не должны иметь медицинских противопоказаний к занятиям в объединении.

Большую часть программы составляют практические занятия. Занятия проводятся в классе, спортзале – 3 занятия по 1 часу, 3 часа в неделю.

Основа занятий в помещении - изучение учебного материала согласно рекомендуемой тематике.

В программу включены разделы: специальная подготовка (туристское многоборье), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка. Предлагаемая в этой программе тематика также предусматривает ознакомление учащихся со своим краем, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным путешественникам.

Темы программы проходятся последовательно, в соответствии с логикой учебного процесса, занятия из тем «Краеведение», «Общая физическая подготовка» могут проводиться постепенно в течение всего учебного года, так же как и «Соревнования».

### **Цели и задачи программы.**

**Основная цель программы:** обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, помощь в формировании всесторонней гармонично развитой личности.

Это определение указывает на то, что в туристской деятельности интегрируются такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

#### ***Обучающие:***

- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- формирование первоначальных представлений о специальной туристской подготовке, спортивному ориентированию;
- овладение правилами безопасного поведения при проведении практических занятий, походов и экскурсий;
- формирование умения работы с различными источниками информации;
- расширение понятийного аппарата терминами туристско-краеведческой и военно-патриотической направленностей;

- формирование умений и навыков работы с туристским оборудованием (веревки, карабины, личное и групповое снаряжение, карта, компас);
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- развитие творческой и исполнительской активности обучающихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- вовлечение детей в краеведческую, военно-патриотическую работу и поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

### ***Воспитательные:***

- содействие правильному физическому развитию воспитанников - укрепление здоровья, закаливание организма, формирование потребности в здоровом образе жизни;
- содействие в формировании профессионального самоопределения, профессионально важных качеств личности;
- формирование положительной мотивации на культуру жизнедеятельности - воспитание у юных туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки (интерес к культуре и истории родины, потребность к самопознанию, умение ставить цели и их реализовывать);
- формирование потребности к общению (умение идти на компромисс, тактичность, толерантность, умение организовать культурный досуг);
- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений, формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания, товарищества и взаимовыручки.

### ***Развивающие:***

- развивать интерес к познавательной деятельности;
- развивать умение самовыражаться и самоутверждаться;
- развивать творческие и коммуникативные способности;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Ульяновской области и её природе;
- развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологических навыков в поведении учащихся;

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.

### **Формы и методы работы.**

В процессе обучения используются словесные, наглядные и практические *методы* организации учебного процесса.

Из словесных методов используется рассказ, беседа, работа с книгой, лекция, инструктаж, дискуссия. Беседа на занятиях является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с различными практическими работами.

Из наглядных методов используются иллюстрации, демонстрации, наблюдение (просмотр фотографий, видеofilьмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт).

Широко используются практические методы: спортивные тренировки, соревнования, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить в форме соревнований, сборов.

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, опросы, тестирование, наблюдение.

**Формы обучения** – групповые и индивидуальные (в рамках групповых).

Используемые *виды занятий*:

теоретическое занятие;

комбинированное занятие (теоретико-практическое);

практическое занятие;

зачетное занятие (позволяет оценить результаты);

экскурсии;

игровые программы;

спортивные тренировки;

походы

В первые недели работы объединения проводится собрание родителей, на котором подробно рассказывается о программе, планах занятий и походов, об условиях их проведения, о личном снаряжении юных туристов и т. д.

В начале первого и второго полугодий учебного года проводится инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий, массовых мероприятий, походов, соревнований, на дороге и в транспорте.

Занятия объединения носят преимущественно практический характер. Лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов, новейших методик. На занятиях воспитывается умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий.

План занятий строится так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и т. п. Одновременно следует добиваться того, чтобы воспитанники хорошо понимали, что ведущей целью занятий является предстоящие многодневные походы.

Темы для занятий подобраны в зависимости от общей цели объединения, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время игры по ориентированию на местности можно показать, как выбраться на откос или преодолеть реку, овраг и т.д.

Содержание занятий постоянно усложняется. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходят к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой. От небольших прогулок переходят к однодневным походам, которые необходимо использовать для расширения и углубления знаний воспитанников по пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления.

Поход протяженностью в несколько километров является хорошей тренировкой перед многодневными походами, а фиксация наблюдений, описание пути движения помогает в будущих степенных походах вести содержательные записи для отчета.

Распределение обязанностей в каждом походе ведется так, что к исполнению их привлекаются каждый раз разные члены объединения. Это позволяет к началу многодневных походов выявить наиболее способных к той или иной работе юных туристов.

После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем одни юные туристы обрабатывают дневник, другие делают фотомонтаж, некоторые участники занимаются выпуском информационного листка, обработкой записей бесед с интересными людьми и т. д. Конечно, это проводится так, чтобы не нарушать цельности занятия и не допускать перегрузки воспитанников.

Особое внимание уделяется вопросам безопасности при проведении полигонов, походов и соревнований.

Занятия в объединении организуются таким образом: 1-2 теоретических занятия, затем комбинированное или практическое занятие. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Для достижения поставленных целей и задач объединения необходимо правильно спланировать учебный материал. При этом также учтены мероприятия в дни школьных каникул (походы, экскурсии и т. д.).

### **Формы аттестации и контроля**

В процессе обучения применяются следующие виды контроля:

1. На первых занятиях проводится входная диагностика, также в виде выполнения практических заданий. С помощью входной диагностики

определяется стартовый уровень подготовки детей к дальнейшему обучению в группах.

Входная диагностика так же проводится в начале каждого занятия, направлена на выявление уровня подготовки учащихся. Может проводиться как в форме устного опроса, так и в форме выполнения практических заданий.

2. Текущая диагностика в процессе проведения занятий направлена на закрепление приобретаемых знаний и умений.

3. Итоговая диагностика проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы. Проводится на последних занятиях, а также в ходе участия в походах, соревнованиях, сборах, полевых лагерях.

Основными критериями оценки достигнутых результатов считаются:  
самостоятельность выполнения заданий,  
осмысленность действий,  
разнообразие освоенных умений и сформированность навыков.

#### **Критерии оценки знаний:**

Высокий уровень – полностью владеет материалом и понимает его, умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, умеет самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщать выводы, самостоятельно и рационально использует наглядные пособия, справочные материалы, литературу.

Выше среднего уровень – показывает знания изученного материала, дает полный и правильный ответ, допуская незначительные ошибки или неточности при использовании терминов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом может исправить неточности самостоятельно при требовании или при небольшой помощи педагога.

Средний уровень - усваивает основное содержание учебного материала, имеет пробелы в его усвоении, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает не всегда последовательно.

Ниже среднего уровень - имеет отдельные представления об изученном материале, слабо сформированные и неполные знания; не делает выводов и обобщений, не умеет применять их к решению конкретных задач по образцу без контроля педагога, отвечает на вопросы только с помощью педагога.

Уровень низкий – не смог усвоить основное содержание материала, не знает и не понимает значительную или основную его часть, затрудняется при ответах на стандартные вопросы.

#### **Критерии оценки умений и навыков:**

Высокий уровень – самостоятельно уверенно и безошибочно применяет полученные знания и умения при выполнении практических заданий любой сложности на творческом уровне, имеет необходимые навыки практической работы; правильно определяет цель выполнения работы с соблюдением необходимой последовательности ее выполнения.

Уровень выше среднего - применяет полученные знания на практике в видоизмененной ситуации, не обладает достаточным навыком практической работы (правильно ориентируется, но работает неуверенно)

Средний уровень – показывает недостаточную сформированность отдельных умений, испытывает затруднения в применении знаний при выполнении практической работы, выполняет практические задания под постоянным руководством педагога;

Ниже среднего уровень – испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для выполнения практической работы, отсутствуют умения работать на уровне воспроизведения, выполняет работу не полностью, выполняет задания с помощью педагога;

Низкий уровень - отсутствуют элементарные умения и навыки, выполняет менее половины работы или не приступает к ее выполнению, не может справиться с заданием даже при помощи педагога.

### **Ожидаемый результат при реализации программы.**

При реализации программы полученные знания позволяют воспитанникам лучше адаптироваться в условиях социальной среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире.

#### ***Предметные результаты:***

На занятиях объединения, в походах, путешествиях, на экскурсиях юные туристы должны научиться:

составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;

умению одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;

ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам, солнцу, часам;

пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;

преодолевать естественные препятствия в пути, вязать узлы;

делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;

выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование;

фиксировать наблюдения, проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;

составлять технические описания маршрута;

вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;



техническому и тактическому мастерству участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

### ***Метапредметные:***

Должно быть сформировано, развито:

- умение работать с различными источниками информации;
- жизненно важные умения и навыки, необходимые для выживания в экстремальных условиях;
- творческая и исполнительская активность обучающихся;
- интерес к познавательной деятельности;
- умение самовыражаться и самоутверждаться;
- творческие и коммуникативные способности;
- разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.
- умение соотносить свои практические действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, согласованно работать в группе;
- иметь основы технологической и экологической культуры;

### ***Личностные:***

содействие в формировании профессионального самоопределения, профессионально важных качеств личности;

- формирование положительной мотивации на культуру жизнедеятельности;
- добросовестное отношение к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки (интерес к культуре и истории родины, потребность к самопознанию, умение ставить цели и их реализовывать);
- формирование потребности к общению (умение идти на компромисс, тактичность, толерантность, умение организовать культурный досуг);
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания, товарищества и взаимовыручки;
- готовность и способность вести диалог с товарищами по объединению, педагогом, родителями и достигать в нём взаимопонимания;
- сформированное нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;

навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Минимум знаний, умений и навыков членов объединения  
при завершении обучения.**

<b>№п/ п</b>	<b>Название разделов и тем.</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения и навыки.</b>
<b>1. Основы туристской подготовки.</b>			

1.1	Туристические путешествия , история развития туризма.	Основные сведения по истории развития туризма. Основные задачи и содержание туристического краеведческого движения учащихся	
1.2	Воспитательная роль туризма.	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила , нормы поведения юных туристов.	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования , предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня.	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
1.4	Организация туристского быта . Привалы и ночлеги.	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
1.5	Подготовка к походу, путешествию.	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода.	Составление плана подготовки похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.
1.6.	Питание в туристском походе.	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши у супа из концентратов.
1.7	Туристские должности в группе.	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов

			похода.
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.	Использование самостраховки при преодолении естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь.
1.10	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода.	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.
1.11	Туристские слеты, соревнования.	Основные сведения о подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований.	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника.
<b>2. Топография и ориентирование.</b>			
2.1	Понятие о топографической и спортивной картах.	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт.	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку.
2.2	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте.
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение.	Измерение и построение азимутов.
2.4	Компас. Работа с компасом.	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентир».	Ориентирование карты, по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса.

2.5	Измерение расстояний .	Способы измерения расстояния по карте на местности. Использование курвиметра.	Измерение расстояний на карте и на местности.
2.6	Способы ориентирования.	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде.	Определение ориентиров движения, способов привязки. Точки стояния. Сохранение направления движения.
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки.
<b>3. Краеведение.</b>			
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	Основные сведения о климате , растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края.	
3.2	Туристские возможности родного края , обзор экскурсионных объектов, музеев.	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи.	Разработка маршрута по интересным местам своего края.
3.3	Изучение района путешествия.	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода.	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
3.4	Общественно полезная работа в путешествии , охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих знаний на маршруте.	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов.
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>			

4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.
4.2	Походная медицинская аптечка.	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста.	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов.
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок.	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды.
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего.	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка.</b>			
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение врачебного контроля и самоконтроля.	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля.
5.3	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15 %
5.4	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных	

		групп мышц.	
--	--	-------------	--

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

№п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Введение</b>				
1.1	Правила поведения на занятиях.	1	1	

	Инструктаж по т/б.			
	История развития туризма	1	1	
Всего		2	2	
<b>2. Основы туристской подготовки(пешеходный туризм)</b>				
2.1	Личное и групповое туристическое снаряжение	4	2	2
2.2	Организация туристского быта	4	2	2
2.3	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2
2.5	Обязанности членов туристской группы по должностям	2	2	
2.6	Питание в туристском походе	2	2	
2.7	Правила движения в походе, препятствия в походе	4	2	2
2.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	1	1	
2.8	Туристические узлы	4	1	3
2.9	Основы лыжного туризма	11		11
Всего		40	14	26
<b>3. Топография и ориентирование</b>				
3.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
3.3	Условные знаки	4	2	2
	Компас. Работа с компасом.	4	2	2
3.4	Измерение расстояний.	4	2	2
3.5	Способы ориентирования	4	2	2
Всего		20	10	10
<b>4. Краеведение</b>				
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2	2	
Всего		2	2	
<b>5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	2	
	Походная медицинская аптечка	2	2	
5.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	8	4	4
5.2	Приемы транспортировки пострадавшего	2		2
Всего		14	8	6
<b>6. Общая и специальная и физическая подготовка</b>				
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	



6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	
6.2	Общая и специальная физическая подготовка	14		14
Всего		18	4	14
<b>7. Специальная подготовка</b>				
7.1	Экстремальные ситуации в природной среде.	2	2	
7.2	Психологические основы выживания в природных условиях.	2	2	
7.3	Правила поведения в экстремальных условиях	2	2	
Всего		6	6	
Всего за период обучения		102	46	56