

Утверждаю
Директор
РМКОДО «Центр творчества детей и подростков» З.М. Койчева
20 21 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
туристического кружка
«Школа выживания»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации: 1 год
Педагог дополнительного образования:
Айсанов Замрат Аскерович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Представьте себе, что вы с несколькими приятелями, подобно Робинзону Крузо, оказались на необитаемом острове. Привычный уклад жизни нарушен. Вся деятельность направлена на обеспечение первостепенных нужд. Оставшись один на один с природой, ты постигаешь истинные жизненные ценности...и восхищаешься творением Создателя.

Двадцатый век, как век научно – технической революции, продвинул развитие общества во всех сферах на небывалый до этого высокий уровень. Однако одновременно он принес и колоссальные катастрофы самого различного характера. Анализ причин указал на проявление человеческого фактора, незнания или неумения использовать знания в области безопасности. Человек здравомыслящий, обладающий знаниями в области проблемы безопасности, именно он является активным созидателем в движении вперед, в движении безопасном. Поэтому необходима подготовка людей, владеющих проблемами безопасности на всех уровнях.

Дети в возрасте от 11 – 17 лет достигают наиболее высоких темпов развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости – руководить проведением поисково- спасательных работ.

Программа разрабатывалась в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования РФ, дополняет и углубляет программы «ОБЖ», «Биология», «Технология», «Краеведение», «Физическая культура».

Программа кружка рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого туристического похода, так и сложного, опасного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях, например в зоне ближайшего стихийного бедствия.

Кроме того, программа предусматривает особенности перемещения и выживания в различных климатических зонах, на морях и океанах, знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник. А также, разъясняет особенности горных, водных, велосипедных и лыжных походов.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности программа кружка «Наедине с природой» предполагает проводить общешкольные соревнования типа преодоления спортивно- туристической полосы препятствий, проведения поисково – спасательных работ, а также различного рода «Школ выживания», многодневные и однодневные туристические походы в теплый и холодный периоды года.

Благодаря полученным знаниям, школьники будут учиться: самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма и природной среде, в которой они живут.

Программа кружка – это активный отдых, связанный с физическим трудом, заряд бодрости и творческое удовлетворение.

Готовясь к походу, большинство работ выполняется вместе с членами семьи, друзьями, что ведет к более тесному контакту.

В подготовке к занятиям необходимо использовать различного рода литературу: научную, научно-популярную, художественную, местную и периодическую печать, справочники и др.

Перед учащимися должна стоять ближняя и доступная цель - экскурсии, творческие дела, подготовка докладов, сообщений, умение планировать и организовывать походы, спасательные работы, фантазировать, составлять экспозиции из природного материала, изготавливать поделки из различных материалов, благоустраивать территорию с учетом наиболее экономичного и экологически чистого использования представленного вокруг материала, получения наибольшей отдачи от вложенного своего труда.

В течение работы кружка будет периодически оформляться стенд «Школа безопасности», книжки-раскладушки, папки по темам, летопись кружка.

Кружок «Наедине с природой (Школа выживания)» - это детское объединение ребят. В котором воспитываются такие качества: отзывчивость, дружелюбие, чувство прекрасного, творческие и интеллектуальные способности, усидчивость, трудолюбие, коммуникативные качества, самостоятельность, организованность.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- ***Формирование у ребят навыков безопасного поведения в природных условиях; в условиях самостоятельной жизни в походе; обучение навыкам выживания в экстремальных условиях.***

ЗАДАЧИ:

- ✓ формировать знания о человеке как целостной биологической системе, гигиенических факторах, оказывающих существенное влияние на психическое, физическое и социальное развитие личности;
- ✓ формировать ответственное отношение к окружающей среде;
- ✓ следить за развитием умственного, физического, экологического здоровья;
- ✓ обучение практическим умениям и навыкам для обеспечения безопасности учащихся;
- ✓ Защита жизни и здоровья учащихся в чрезвычайных ситуациях;
- ✓ Приобщение к здоровому образу жизни.

Курс рассчитан на 3 года обучения. Материал программы может быть предложен для освоения учащимися 6 – 11 –х классов общеобразовательной школы. Кружок «Наедине с природой» могут посещать ребята, проявляющие интерес к туризму.

Программа призвана расширить теоретическую базу знаний образовательных областей: «Биология», «Экология», «Естествознание», «Технология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «География», «Физическая культура» и осуществляет возможность для их практического применения.

Степень усвоения и реализации программы проверяется и оценивается контрольными вопросами, тестами, викторинами, смотрами знаний в течение всего

учебного времени. А в конце учебного года защитой творческой работы (согласно уровню обучения), организацией и проведением туристического похода.

Предполагаемая программа способствует социализации личности, влияет на оздоровление, физическое и психическое развитие личности. Программа предусматривает участие детского объединения в районных слетах.

Количество обучающихся в группе может быть 15 человек.

НА ЗАНЯТИЯХ ВЫРАБАТЫВАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ:

1. Умение работать с разной литературой.
2. Писать доклады, выступать с ними перед другими ребятами.
3. Оформлять выставки, стенды, альбомы, книжки-раскладушки, изготавливать поделки.
4. Проводить, организовывать походы, игры, мероприятия.
5. Выработать навыки поведения в экстремальных ситуациях, сознательное отношение к личной безопасности.
6. Укрепить приобретенные способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных, угрожающих условиях.
7. Оказывать первую помощь пострадавшим.

Данная программа рассчитана на последовательное овладение умениями и постоянное их совершенствование. Основной идеей в подаче материала является личностно – ориентированный подход, необходимый для развития творчества, ответственности.

Формы и методы организации работы

кружка: экскурсионная, трудовая, оформительская, игровая, исследовательская, проектная, практическая, двигательная, художественно-творческая, бытовая, экспериментальная, общение.

СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Вид учебно-творческой деятельности	Время (минут)
1.	Формулирование целей и задач занятия	5
2.	Основное содержание	20
3.	Задания для самостоятельной и творческой работы учащихся во время проведения кружкового занятия	20
4.	Отдых, подвижные игры	15
5.	Консультация	10
6.	Отработка практической части по теме занятия	25
7.	Контроль знаний по теме занятия	20
8.	Подведение итогов занятия	5

Учебно-методический комплект,
необходимый для занятий с кружковцами:
Список обязательного личного снаряжения

Медаптечка	1 набор
Ремнабор	1 набор
Часы механические	2 шт.
Компас (жидкостной спортивный)	4 шт.
Палатки с тентами и стойками на 8 чел	с учетом их вместимости
Костровые принадлежности	1 комплект
Тент для кухни	1 шт.
Варочная посуда	1 комплект
Топор	1 шт.
Пила	1 шт.
Фонарь электрический	4 шт.

Список обязательного командного снаряжения

Система страховочная	1 комплект
Компас	1 шт.
Карабин с муфтой	3 шт.
Блокировка 10 мм х 3м.	1 шт.
Репшнур с! = 6 мм х 2,5 м.(петли пруссика)	2 шт.
Противогаз	1 шт.
Общевойсковой защитный комплект (ОЗК)	1 шт.
Рукавицы брезентовые	1 пара
Каска	1 шт.
Спортивная форма, закрывающая локти и колени	1 компл.
Тесты, контрольные работы	15 шт.
Дидактические и наглядные пособия	1 компл

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1 раздел)

№П/П	Тематика	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение. Организация работы кружка.	3	-	3
2.	Основные виды туризма. Обязанности членов туристической группы.	3	4	7
3.	Основные правила укладки рюкзака	3	4	7
4.	Устройство карабина и страховочной системы	3	8	11
5.	Основные способы подачи сигнала	3	6	9
6.	Основные виды костров	3	6	9
7.	Топографические карты и знаки	3	6	9
8.	Устройство компаса	3	4	7
9.	Способы ориентирования	4	6	10
10.	Правила передвижения по пересеченной местности	3	4	7
11.	Личное снаряжение	3	4	7
12.	Основные виды узлов	3	6	9
13.	Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь	4	10	14

14.	Основные меры безопасности в походе	3	2	5
15.	Сбор и обработка краеведческого материала	3	4	7
16.	Организация социально значимой работы в походе	2	6	8
17.	Правила составления отчета о походе	2	6	8
18.	Разработка маршрута однодневного похода	4	4	8
19.	Защита проекта: «Организация похода»	-	8	8
20.	Итоговое тестирование. Подведение итогов	2	2	4
	ВСЕГО:	57	100	157

№	1-й раздел (Туристы)	Общее количество часов	
		теория	практика
1.	Введение. Организация работы кружка.	2	-
2.	Основные виды туризма. Обязанности членов туристической группы. Обязанности руководителя, штурмана, санитаря, кострового ит.д Практическая часть: <i>составление плана работы согласно обязанностям в походе.</i>	2	4
3.	Основные правила укладки рюкзака. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Практическая часть: <i>самостоятельно уложить рюкзак, отрегулировать его по спине и осуществлять его элементарный ремонт.</i>	2	4
4.	Устройство карабина и страховочной системы. Практическая часть: <i>отработка практических навыков использования карабина, страховки, обвязки.</i>	2	8
5.	Основные способы звуковой сигнализации. Практическая часть: <i>подача сигналов различными способами, выработка условных сигналов в туристической группе.</i>	2	6
6.	Основные виды костров. Практическая часть: <i>отработка практических навыков по укладыванию и разведению шести типов костров, тушение тремя способами, заготовка сушняка, и дров, техника безопасности при использовании спичек..</i>	2	6
7.	Топографические карты и знаки. Практическая часть: <i>отработка практических навыков по составлению плана-схемы маршрута, прохождению маршрута по плану, карте, ориентирование по карте.</i>	2	6
8.	Устройство компаса. Стороны света, градусность. Практическая часть: <i>отработка практических навыков ориентирования с помощью компаса.</i>	4	4
9.	Способы ориентирования. Ориентирование по солнцу, приметам ит.д Практическая часть: <i>отработка практических навыков и способов ориентирования.</i>	4	6
10.	Правила передвижения по пересеченной местности. Техника передвижения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням. Практическая часть: <i>отработка практических навыков передвижения по пересеченной местности и использование самостраховки.</i>	2	4
11.	Личное снаряжение. Перечень личного снаряжения, специальное снаряжение и требования к нему. Практическая часть: <i>отработка практических навыков по умению подбирать одежду, обувь в зависимости от погоды и похода.</i>	2	4

12	Основные виды узлов: морской, встречный, скользящий, рифовый, восьмерка и т.д. Практическая часть: отработка практических навыков по распознаванию и завязыванию узлов.	2	6
13	Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Признаки здоровья и болезни, основные факторы влияющие на здоровье. Практическая часть: отработка практических навыков по оказанию первой медицинской помощи при различных заболеваниях.	4	10
14	Основные меры безопасности в походе. Объективные(не менее четырех) и субъективные (не менее шести) опасности в походе. Практическая часть: отработка практических навыков по выбору безопасного места для привала и ночлега.	2	2
15	Сбор и обработка краеведческого материала. Практическая часть: отработка практических навыков по сбору и обработке краеведческого материала, вести краеведческие наблюдения, делать краткие записи.	2	4
16	Организация социально значимой работы в походе. Практическая часть: кормить птиц, очистить поляну, возложить цветы к памятнику, оказать помощь пожилым людям, сбор лекарственных трав и т.д	2	6
17	Правила составления отчета о походе в соответствии с занимаемой должностью. Практическая часть: составление маршрутной ленты, сбора коллекции, фотоотчет, краткие записи, и т.д	2	6
18	Разработка маршрута однодневного похода. Практическая часть: составление меню, расфасовка и упаковка продуктов, составление маршрута похода, распределение должностных обязанностей.	4	4
19	Защита проекта: «Организация похода»	-	8
20	Итоговое тестирование. Подведение итогов	2	2
	ИТОГО:	46	100
	Всего:		146

№П/П	Тематика	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение .Организация работы кружка.	3	-	3
2.	Подготовка к походу	3	9	12
3.	Пеший поход	6	12	18
4.	Горное путешествие	6	9	15
5.	Водное путешествие	3	9	12
6.	Лыжное путешествие	6	6	12
7.	Велосипедное путешествие	6	6	12
8.	Основы ориентирования	6	9	15
9.	Автономное существование и выживание	3	9	12
10.	Особенности автономного существования, путешествия и ориентирования в различных климатических зонах	9	12	21
11.	Стихийные бедствия	6	6	12
12.	Животный и растительный мир представляющий опасность для человека	3	12	15
13.	Профилактика и помощь при отравлениях и укусах	6	9	15
14.	Медицинская помощь и профилактика заболеваний и несчастных случаев	6	12	18

15.	Защита проекта: «Организация похода»	-	9	9
16.	Итоговое тестирование. Подведение итогов	3	3	6
	ВСЕГО:	75	132	207

№	2-й раздел (Туристы)	Общее количество часов	
		теория	практика
1.	Теоретическая часть: Введение. Организация работы кружка. Техника безопасности. Выбор старосты. Распределение обязанностей.	2	-
2.	Подготовка к походу. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Подбор продуктов Практическая часть: организация и подготовка к походу, укладывание рюкзака, составление перечня необходимых вещей для похода, сбор группового снаряжения.	3	9
3.	Теоретическая часть: 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. Сворачивание лагеря. Народные приметы. Практическая часть: пеший поход, ведение дневника, фотоархив	6	12
4.	Теоретическая часть: Горные путешествия. Снаряжения. Особенности режима и порядок движения. Веревки и узлы. Основные правила безопасности при движении в горах. Поиск воды и пищи в горах. Практическая часть: отработка практических навыков завязывания узлов, правил безопасности поведения в горах.	6	9
5.	Теоретическая часть: 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. Практическая часть: Тестирование.	3	9
6.	Теоретическая часть: Лыжное путешествие. Снаряжение. Пропитка и смазка. Особенности режима и порядка движения. Подъемы, спуски, торможения, повороты. Ремонт лыж. Практическая часть: Практическая работа по составлению маршрута с учетом все тонкостей путешествия.	6	6
7.	Теоретическая часть: Велосипедное путешествие. Снаряжение. Организация движения. Распорядок дня. Уход за велосипедом в пути. Ремонт. Практическая часть: Практическая работа по уходу и ремонту велосипеда.	6	6
8.	Теоретическая часть: 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. Практическая часть: Практические работы: «Определение сторон горизонта по постройкам. Ориентирование по звуку, по свету, по следам».	6	9
9.	Теоретическая часть: 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. Практическая часть: отработка практических навыков в пешем походе. Игра: «Автономное существование в природе».	3	9

10.	Теоретическая часть: 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. Практическая часть: Игра: « Путешествие в пустыне».	9	12
11.	Теоретическая часть: Стихийные бедствия. Наводнения. Землетрясения. Пожар. Гроза. Зона радиоактивной опасности. Практическая часть: Тестирование.	6	6
12	Теоретическая часть: 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. Ядовитые змеи и ящерицы. Опасные ядовитые морские животные. Хищные животные. Опасные млекопитающие. Ядовитые растения. Практическая часть: викторина по пройденной теме.	3	12
13	Теоретическая часть: 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. Практическая часть: отработка навыков при различных укусах и инфекциях, оказание первой помощи пострадавшему. Тестирование.	6	9
14	Теоретическая часть: 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. Практическая часть: отработка практических навыков. Тестирование.	6	12
15	Защита проекта: «Организация похода»	-	9
16	Итоговое тестирование. Подведение итогов	3	3
	ИТОГО:	74	132
	Всего:	206	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-й раздел

№п/п	Тематика	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение. Организация работы кружка.	2	-	2
2.	Этапы и уровни подготовки спасателей	3	9	12
3.	Краткая характеристика стихийных бедствий в области	3	6	9
4.	Способы обеспечения безопасности человека, полоса препятствий	3	6	9
5.	Потенциальные опасности аварий и катастроф на предприятиях - «Телефон спасения 01»	3	9	12
6.	Маршрут выживания.	3	9	12
7.	Способы ориентирования.	3	6	9
8.	Топография, топографические знаки, карты, масштаб - «Поляна заданий»	3	6	9
9.	Личное и общественное снаряжение для многодневного похода.	3	9	12
10	Калейдоскоп чрезвычайных ситуаций (творческо-художественное оформление)	3	6	9
11	Основы здорового образа жизни и медицинская подготовка.	3	12	15

12	Общая физическая подготовка.	9	21	30
13	Личная гигиена туриста.	3	6	9
14	Организация туристского быта, Биваки.	3	3	6
15	Питание в туристском походе.	3	3	6
16	Участие в районном туристическом слете	-	48 (2суток)	48
17	Подведение итогов	-	2	2
	ВСЕГО:	50	161	211

№	3-й раздел (Юные спасатели)	Общее количество часов	
		теория	практика
1.	Введение. Организация работы кружка. Техника безопасности. Выбор старосты. Распределение обязанностей.	2	-
2.	Этапы и уровни подготовки спасателей. Квалификационные требования к спасателям. Практическая часть: тестирование, отработка полученных знаний.	3	9
3.	Краткая характеристика стихийных бедствий в Омской области. Практическая часть: тестирование, правила поведения в зонах особого внимания, экологические катастрофы	3	6
4.	Способы обеспечения безопасности человека, полоса препятствий «Юный спасатель». Практическая часть: отработка навыков по страховочным системам, перенос пострадавшего при помощи подручных средств, преодоление навесной переправы, узлы, преодоление траншеи, международные сигналы бедствия и т.д	3	6
5.	Потенциальные опасности аварий и катастроф на предприятиях - «Телефон спасения 01». Практическая часть: отработка навыков на полосе препятствий «Пожарная эстафета»	3	9
6.	Маршрут выживания. Практическая часть: отработка навыков на полосе препятствий: подъем по команде, движение по легенде, переправа по бревну, преодоление бабочки, преодоление заболоченного участка и т.д	3	9
7.	Способы ориентирования. Курвиметр. Глазомер. Виды масштабов. Типы компасов. Практическая часть: отработка навыков по определению сторон горизонта, времени по компасу, условные обозначения, определять азимут, ориентировать карту по компасу и т.д	3	6
8	Топография, топографические знаки, карты, масштаб – «Поляна заданий». Практическая часть: отработка навыков определению расстояний по карте, другим предметам, определение лекарственных и ядовитых растений, топографические знаки, координаты и т.д	3	6
9	Личное и общественное снаряжение для многодневного похода. Специальное снаряжение (репшнур, альпеншток, жюмар, тендем и т.д) Практическая часть: отработка навыков по сбору личного и отрядного снаряжения, требования к нему с учетом погодных условий, мелкий ремонт одежды, осуществление сушки обуви и одежды, свертывание лагеря,	3	9

10	Калейдоскоп чрезвычайных ситуаций (творческо-художественное оформление). Практическая часть: составление программы КВН, девиза, речевки и т.д	3	6
11	Основы здорового образа жизни и медицинская подготовка. Практическая часть: отработка основного алгоритма действий по оказанию первой медицинской помощи	3	12
12	Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Практические занятия Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту.	9	21
13	Личная гигиена туриста. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом.. Практические занятия Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитар туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.	3	6
14	Организация туристского быта, Биваки. Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность).	3	3
15	Питание в туристском походе. Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Практические занятия Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии), Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии).	3	3
16	Участие в районном туристическом слете	-	48 (2 суток)
17	Подведение итогов	-	2
	ИТОГО:	50	161
	ВСЕГО:	211	

В результате освоения программы обучающиеся должны:

1. Туризм, как средство познания окружающего мира.

Знать:

- что такое поход, загородная поездка;
- снаряжение туриста (пеший поход выходного дня);
- состав медицинской аптечки;
- экологически "чистый" бивак, правила его оборудования;
- самодельное туристское снаряжение, способствующее охране окружающей природной среды;
- правила пользования огнем в туристском походе;
- хождения по равнинным участкам;
- спуска и подъема по склонам;
- понятия: план школы, города (села) и его окрестности, местность, масштаб;
- понятие "карта" (физико-географическая, топографическая, спортивного

- ориентирования, туристская);
- условные знаки плана, топографической карты, спортивного ориентирования
(отдельные знаки);
- местные признаки ориентирования;
- устройство компаса и приемы работы с ним.

Понимать:

- воздействие туристского снаряжения (кострового и бивачного снаряжения)
и
оборудования на природу;
- что неправильное (т.е. экологически безграмотное) передвижение туристов,
отдыхающих по местности - причина разрушения природных ландшафтов;
- что правильно выбранное личное снаряжение и медицинская аптечка - залог
успешного похода, отдыха и отличного здоровья;
- назначение плана местности и различных карт для туриста, роль плана,
карты в деле
охраны природы;
- влияние занятий по спортивному ориентированию на оздоровление,
развитие
наблюдательности и кругозора.

Уметь:

- подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и
погодных
условий;
- пользоваться огнем в туристском походе;
- правильно выбирать место спуска и подъема по склонам разного типа,
спускаться и
подниматься по склону;
- выполнять правила хождения по равнинным участкам в лесу (хвойным,
лиственным,
смешанным), по лугу и болоту;
- правильно оборудовать кострище;
- работать с планом и топографической картой;
- выполнять элементарные приемы работы с картой спортивного
ориентирования;
- работать с компасом: определять стороны горизонта, ориентировать на
местности.

2. Знания о природных факторах и ресурсах.

Знать:

- многообразие растений и животных леса, луга;
- типичные растения и животные природной зоны края;
- редкие и исчезающие растения края;
- факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье человека (на примере своей
природной зоны).

Понимать:

- значение леса, луга, водоема в жизни человека, в укреплении его здоровья, в
отдыхе и
туризме;

- влияние среды обитания на живые организмы (приспособляемость);

- влияние загрязнения окружающей среды на здоровье человека.

Уметь:

- определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду;

- определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и

местных

признаков;

- приводить примеры и объяснять особенности внешнего строения живых

организмов в

связи со средой обитания.

3. Медицинская и психологическая и физическая подготовка.

Знать:

- свой организм - как он устроен;

- о гигиене туриста;

- правила обеззараживания и очистки питьевой воды в походе;

- заболевания, характерные для природных условий своей местности и меры

их

профилактики;

- заболевания, связанные с загрязнением окружающей среды;

- особенность медицинской и физической подготовки юного туриста;

- ядовитые и несъедобные растения и грибы своего края.

Понимать:

- влияние условий окружающей среды на здоровье человека;

- необходимость в сохранении "чистоты" среды обитания человека для

сохранения его

здоровья.

Уметь:

- выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской

помощи

при ранах, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в

лесу);

- определять ядовитые, несъедобные растения и грибы;

- обеззараживать и очищать питьевую воду в полевых условиях;

4. Система знаний, необходимых для выживания в различных условиях в

природе и в антропогенных ландшафтах.

Знать:

- понятие природных зон и ландшафтов;

- особенности выживания в автономных условиях;

- закономерности природы различных областей.

Понимать:

- что правильно выбранная норма поведения снизит нагрузку на природу.

- длительность периода "заживания ран", нанесенных природе

туристами (кострища).

Уметь:

- правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время

года;

- правильно брать питьевую воду и очищать ее в полевых условиях;

- в походе (во время экскурсии) уметь утилизировать разные типы бытовых отходов;

- собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения;

- объяснять целесообразность своего поведения в конкретном природном окружении.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Занятия проводятся в кабинете ОБЖ и на прилегающей территории, пришкольном участке.

В кабинете есть необходимая литература по данной теме. Оборудованы рабочие места, имеется самое простое туристическое снаряжение (компасы, рюкзаки, палатки, лопатки) средства индивидуальной защиты (5), медицинская аптечка (1), спортивный инвентарь (4).

Методическое обеспечение программы:

- викторины и творческие задания по основным темам;
- материал для проверки знаний;
- перечень практических работ;
- программы проведения различных соревнований;
- специальная и методическая литература.

Занятия проводятся различными методами обучения – частично – поисковый, проблемный, исследовательский, проектный.

Наименование оборудования	Кол-во (шт)
Противогаз ГП-7(размер 3)	1
Респиратор Р-2	1
Индивидуальный перевязочный пакет ИПП-11	1
Аптечка индивидуальная АИ-2	1
Защитный костюм ОЗК	1
Сумка санитарная	1
Носилки санитарные	1
Страховочная система Универсальная «Стандарт»	7
Верёвка страх-спасательная 10мм стат. (Коломна)	200
Карабин «Ирмель»	30
Рюкзак	7
Жумары	2
Компасы	1
Ремнабор	1
Медицинская аптечка	1

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

1. Ганопольский В.И., Организация и подготовка спортивного туристского похода.,- М.,1986
2. Коструб А.А., Медицинский справочник туриста. -М 1997
3. Куприна Л.Е., Азбука туриста – эколога. - М .,1991

4. Основы безопасности в пешем походе. – М., 1983
5. Основы безопасности жизнедеятельности. – 2003 №1-12
6. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., 1996
7. Энциклопедия туриста. – М., 1993

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

1. Алешин В.М., Серебрянников А.В., Туристская топография. – М., 1985
2. Антропов К., Расторгуев М., Узлы. – М., 1994
3. Аппенянский А.И., Физическая тренировка в туризме. – М., 1989
4. Бардин К.В., Азбука туризма. – М., 1981
5. Бубнов В.Г., Основы медицинских знаний.- М., 1999
6. Садикова Н.Б Школа выживания – Минск 2005
7. Энциклопедия - Я познаю мир «Природа». – АСТРЕЛЬ., М., -2002

График работы

Дни недели	Начало занятий	Конец занятий
Понедельник	14:00	17:00
Вторник	14:00	17:00
Среда	14:00	17:00
Четверг	14:00	17:00
Пятница	14:00	17:00