


78

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 13
От 30.08. 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО НАО
«ДЮЦ Лидер»

Д.Н. Исполинов
«30» августа 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм «Школа
безопасности»**

Срок реализации программы: 1 год
возраст учащихся 10 – 18 лет

Педагог дополнительного образования:

Романчук Мария Александровна

г. Нарьян-Мар
2022 г.

Содержание

Пояснительная записка-----	3
Учебно-тематический план-----	8
Содержание изучаемого предмета-----	9
Методическое обеспечение программы-----	11
Система контроля и зачетные требования-----	13
Список литературы-----	16

Пояснительная записка

Образовательная программа «Спортивный туризм «Школа безопасности» (спортивный туризм и основы спортивного ориентирования), объединяющая физкультурно-спортивную и туристско-краеведческую деятельность обучающихся, относится к комплексным программам.

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте. Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Спортивное ориентирование – это достаточно молодой и самостоятельный вид спорта. Ориентирование является необходимым и обязательным элементом действий в туристском походе, поэтому занятия спортивным ориентированием способствуют совершенствованию умений передвигаться по незнакомой местности с помощью компаса и карты. В силу своей специфики – занятий на открытом воздухе и, как правило, в лесной зоне, спортивное ориентирование имеет большой оздоровительный потенциал. Несмотря на наличие групповых соревнований, спортивное ориентирование, в основном, индивидуальный вид спорта, требующий от спортсмена самостоятельности, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной обстановки.

Объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в

коллективе, так и самостоятельность, умения принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу 6 часов в неделю на протяжении одного года обучения.

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм «Школа безопасности» (Программа) – разработана на нормативно-правовом обеспечении:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09).

- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Министерством просвещения РФ 28 июня 2019 года № МР-81/02вн)

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки

и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391)

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.07.2016 № 09-1790 «Рекомендации по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности».

- Устав ГБУ ДО НАО «ДЮОЦ «Лидер».

Актуальность

Актуальность программы заключается в её практическом значении. Программа «Спортивный туризм» предполагает решение целого комплекса проблем взаимодействия человека с природой: оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды; формирование координационных функций; развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала; вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Педагогическая целесообразность в том, что программа направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира. Способствует развитию личности ребенка, помогает приобретению жизненно важных навыков, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития. Выбатывает чувство коллективизма, дисциплинированность, организованность, волю, инициативу, стремление преодолевать трудности. Воспитываются дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции.

Цель программы: Развитие физических и нравственных качеств личности ребенка, через творческое использование занятий спортивным туризмом для организации здорового образа жизни, подготовке к будущей военной службе.

Задачи:

Образовательные:

- Расширить кругозор детей, вовлечением в изучение мира с помощью личного знакомства с ним в туристских походах и путешествиях;
- Научить детей составлять план путешествия, участвовать в его организации, подводить итоги путешествия, ориентироваться на местности по карте и компасу, совершать пешие походы;
- Получить начальные навыки преодоления препятствий и участия в соревнованиях;
- Освоить бивуачные навыки и навыки самообслуживания в походных условиях;

Развивающие:

- Развить умение ценить красоту природы, ответственное отношение к ее сохранению, культуру поведения;
- Развить координационные способности;
- Привить исследовательские навыки, навыки наблюдения и описания, общения и взаимопомощи;
- Развить у детей мотивацию к продолжению деятельности в туризме и спортивном ориентировании;

Воспитательные:

- Сформировать у детей общественную активность и положительное восприятие социума и своего значения для его развития;
- Сформировать потребность в здоровом образе жизни, знании своих физических возможностей;
- Воспитать моральные и волевые качества.

Формы организации образовательного процесса

Занятия объединения носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме лекций и бесед.

Используются следующие методы и формы работы: групповые, индивидуальные, тестирование, экскурсии, туристские прогулки и походы, наблюдения, игры, беседы, игры – путешествия, разучивание и исполнение туристских и бардовских песен.

В Программу включаются: участие в лагерных сборах (на осенних, зимних и весенних каникулах), однодневные походы, экскурсии, где темы программы изучаются на практике.

План занятий строится так, чтобы перед учащимися всегда стояла ближайшая и доступная им цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристских соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности и т. д.

Ожидаемые результаты.

По окончании обучения учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;
- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;
- основные понятия спортивного туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;

- туристские узлы;

УМЕТЬ:

- пользоваться краеведческой литературой;
- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;
- вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка);

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- преодоления препятствий на пересеченной местности;
- вязки туристских узлов;

2. Учебно-тематический план

Режим занятий и наполняемость учебных групп

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст	Количество часов неделю	Наполняемость
Учебно-познавательная группа	1 год	10-18 лет	6	От 15 чел

№	Учебный материал	Теория(ч.)	Практика(ч.)
1	Вводное занятие (2 ч).	2	-
2	Краеведение (20 ч).	20	-
3	Топография (25 ч).	15	10
4	Туристские узлы (20 ч).	3	17
5	Спортивное туристское многоборье (30 ч).	5	25
6	Спортивное	3	17

	ориентирование (20 ч).		
7	Первая помощь (10 ч).	2	8
8	Физическая подготовка (20 ч).	-	20
9	Походы выходного дня (30 ч).	-	30
10	Спортивные походы (45 ч).	-	45
	Итого:222	50	172

3.Содержание изучаемого предмета

№	Тема занятия	Кол-во часов
Вводное занятие (2 часа)		
1	Спортивный туризм – вид спорта.	1
2	Порядок тренировок. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. ТБ.	1
Краеведение (20 часов)		
3	История Ненецкого автономного округа как малой родины	2
4	Достопримечательности Ненецкого автономного округа	2
5	«Северный Ледовитый океан и его моря»	3
6	«Ненецкий автономный округ как часть России и Северо-Западного региона страны. Экономика»	3
7	Официальные символы Ненецкого автономного округа»	2
8	«Население округа. Жизнь и быт коренных народностей»	2
9	«Памятники культуры и духовной жизни. Культурные объекты современности»	2
10	«Современная литература. Периодические издания Ненецкого автономного округа»	2
1	«Национальные игры и праздники. Современные творческие коллективы»	2
Топография (25 часов)		
12	Предметы топография и картография и их задачи.	1
13	История картографии.	2
14	Значение картографии в современном обществе.	2
15	Понятие о форме и размерах Земли.	2
16	Градусные измерения.	2
17	Общая характеристика топографических карт.	2
18	Содержание топографических карт	2
19	Масштабы топографических карт. Пр.работа «Определение расстояний»	2
20	Номенклатура и разграфка топографических карт	2
21	«Определение магнитного и истинного азимутов».	2
22	Определение расстояний по топографической карте	2
23	Определение координат по километровой сетки.	2

24	Рельеф на топографических картах.	2
Туристические узлы (20 часов)		
25	Правильный подбор веревки для туризма	2
26	Туристические узлы для связывания двух веревок	2
27	Туристические узлы: страховочные (стремя, схватывающий)	2
28	Туристические узлы для связывания веревок различного диаметра (академический, прямой, брамшкотовый).	2
29	Туристические узлы . Страховочные и для связывания веревок различного диаметра	2
30	Работа с карабинами, работа с «восьмёркой». Туристические узлы.	2
31	Работа с карабинами, работа с «восьмёркой». Туристические узлы.	2
32	Туристические узлы.	3
33	Туристические узлы: петли (проводник, булинь, восьмёрка)	3
Спортивное туристическое многоборье (30 часов)		
34	Переправы. Отработка приемов самонаведения.	3
35	Траверс. Отработка приемов самонаведения.	3
36	Спуск-подъем. Отработка приемов самонаведения.	3
37	Связки этапов. Прохождение комбинированных дистанций.	3
38	Бревно. Укладка и организация переправы	3
39	Преодоление болот: кочки, жерди.	3
40	Страховка и самостраховка. Отработка приемов.	3
41	Ориентирование на местности.	3
42	Поисково-спасательные работы.	3
43	Спуски-подъемы на лыжах.	3
Спортивное ориентирование (20 часов)		
44	Развитие физических качеств. Спортивная карта. Условные знаки топографической карты.	2
45	Снаряжение ориентировщика. Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы.	2
46	Виды ориентирования. Правила по спортивному ориентированию. Развитие выносливости.	2
47	Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Развитие скоростных качеств.	2
48	Компас и его устройство. Ориентирование в заданном направлении.	2
49	Развитие общей выносливости. Кросс по пересечённой местности.	2
50	Техническая подготовка ориентировщика. Кросс.	2
51	Тактика ориентировщика. Ориентирование по выбору.	2
52	Определение азимута.	2
53	Определение расстояния по карте. Ориентирование в заданном направлении.	2
Первая помощь (10 часов)		
54	Кровотечения и раны	2
55	Переломы и вывихи	2
56	Ожоги и отморожения	2
57	Травмы головы, грудной клетки, живота. Транспортировка пострадавших	2
58	Основы реанимационных мероприятий	2

Физическая подготовка (20 часов)		
59	Бег на короткие дистанции	2
60	Подвижные игры	14
61	Развитие выносливости	2
62	Развитие силы	2
Поход выходного дня (30 часов)		
63	Поход выходного дня	4
Спортивный поход (45 часов)		
64	Спортивный поход	5
итого		222 часа

4. Методическое обеспечение программы

Для реализации данной Программы в ГБУ ДО НАО «ДЮОЦ «Лидер» используется учебно-материальная база на основе партнёрства с ГБУ НАО «Центр арктического туризма», ГБУ НАО «Спортивная школа «ТРУД», ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд», другими образовательными организациями и учреждениями культуры.

Для реализации данной Программы имеются:

помещения для проведения краеведческих занятий в ДЮОЦ «Лидер»

туристическое снаряжение (личное и имеющееся в распоряжении ООО «Ненецкая окружная ассоциация скаутов», ГБУ НАО «Центр арктического туризма»),

автотранспорт ГБУ ДО НАО «ДЮОЦ «Лидер» для проведения краеведческих экскурсий и обеспечения безопасности походов, проводимых в окрестностях г. Нарьян-Мара.

Имеется возможность доступа к компьютерной технике.

Для организации лагерных палаточных сборов возможно на условиях сетевого взаимодействия использовать загородную базу ГБУ НАО «Центр арктического туризма» и лыже-роллерную базу ГБУ НАО «Спортивная школа «ТРУД».

Воспитательная работа

Воспитание рассматривается в современной педагогике как социальное взаимодействие педагога и воспитанника, ориентированное на сознательное овладение детьми социальным и духовным опытом, формирование у них социально значимых ценностей и социально адекватных приемов поведения.

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, т.к. формирование личности происходит не только под влиянием семьи, но и в образовательных учреждениях.

В период обучения по программе «Спортивный туризм «Школа безопасности», воспитательный процесс будет осуществляться в двух направлениях: основы профессионального воспитания; основы социального воспитания.

Профессиональное воспитание обучающихся включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка: этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов, культура организации своей деятельности, уважительное отношение к профессиональной деятельности других, адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов, понимание значимости своей деятельности как части процесса развития культуры (корпоративная ответственность).

Социальное воспитание включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка: коллективная ответственность, умение взаимодействовать с другими членами коллектива, толерантность, активность и желание участвовать в делах детского коллектива, стремление к самореализации социально адекватными способами.

Систематизация данных критериев и параметров позволит педагогу использовать в своей работе диагностику и мониторинг воспитанности учащихся.

5. Система контроля и зачетных требований

Высокий уровень

Знания

1. Понятия о личном и групповом снаряжении.
2. Основные требования к месту бивуака и работе на бивуаке.
3. Правила движения в походе.
4. Понятие о местных предметах и топографических знаках.
5. Основные и дополнительные направления по сторонам горизонта.
6. Устройство карабина и назначение страховочной системы.
7. Основные факторы, влияющие на здоровье.
8. Потенциальные опасности различного происхождения.
9. Правила разведения костров.
10. Основы выживания в экстремальной среде и чрезвычайных ситуациях

Умения, навыки

1. Ориентироваться на местности при помощи компаса, карты и различным особенностям местных признаков.
2. Ставить палатку.
3. Оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему.
4. Укладывать рюкзак, передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности в течение 60 мин. в пешеходном походе и 40 мин. в лыжном
5. Формировать походную аптечку.
6. Разжигать все типы костров.
7. Применять условные знаки в лесу (не менее 15)
8. Развертывание и свертывание бивуака.
9. Разжигание костра (с одной спички)
10. Работы с компасом.
11. Вязание простейших узлов на время (не менее 8).
12. Ставить палатку за короткое минимальное время.
13. Соблюдать права и обязанности участников соревнований.
14. Организовать и провести игровые и обучающие занятия (мастер-классы) для младших школьников.

Средний уровень

Знания

1. Основные требования к месту привала и бивака.
2. Понятие о топографических картах (условные знаки не менее 10).
3. Устройство компаса, основные направления на стороны горизонта.
4. Назвать способы ориентирования на местности
5. Личное и групповое снаряжение
6. Типы костров.
7. Основы выживания в экстремальных ситуациях.
8. Основы первой доврачебной помощи пострадавшему.
9. Виды соревнований; способы проведения соревнований; права и обязанности участников соревнований.
10. Характерные спортивные травмы и их предупреждение; состав медицинской аптечки группы.
11. Пройти испытания на получение звания «Юный турист».

Умения, навыки

1. Умение ориентироваться на местности при помощи компаса.
2. Ставить палатку.
3. Разжигать два типа костров.
4. Укладывать рюкзак, передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности в течении 40 м в пешеходном походе и 30 м в лыжном
5. Применять условные знаки в лесу (не менее 8)
6. Выбирать место для костра, палатки
7. Пользоваться карабином и применять обвязку
8. Транспортировать пострадавшего.
9. Ставить палатку за короткое минимальное время.
10. Работы с компасом.
11. Вязание простейших узлов на время (не менее 5).

Низкий уровень

Знания

1. Устройство компаса (стороны света, градусы)
2. Личное и групповое снаряжение.
3. Знать условные знаки (не менее 5)
4. Типы костров.

Умения, навыки

1. Пользоваться компасом.
2. Ставить палатку за минимально короткое время
3. Разжигать костер.

4. Укладывать рюкзак за минимально короткое время.
5. Применять условные знаки в лесу (не менее 5)
6. Пользоваться карабином и страховочной системой
7. Вязание узлов (не менее 3)
8. Коллективно составлять программу проведения соревнований.
9. Пройти испытания на получение звания «Юный турист».

6.Список используемой литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.
<http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании.
<http://skitalets.ru/books/karta/index.htm>
3. Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения.
http://skitalets.ru/books/dikorast_rast/index.htm
4. Верзилин Н.М. По следам Робинзона.http://skitalets.ru/books/robinson_verzilin/index.htm
5. Военная топография. <http://miltop.narod.ru/> <http://topograf.h1.ru/>
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование
<http://skitalets.ru/books/metod/turiorient/index.htm>
7. Гизатулин М.К. Спортивная топография http://skitalets.ru/books/sporttopo_gizat/index.htm
8. Губаненков С.М. Иновации в технологии туристско-краеведческой деятельности.
9. Губаненков С.М. Об упрощениях в системе туристско-краеведческой деятельности.
10. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
11. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах.
<http://skitalets.ru/books/metod/skyorient/index.htm>
12. Казанцев В.В. Поход выходного дня – скорее идол, чем венец творения?! Зачем «походу выходного дня» с детьми его «выходной» статус???
http://madut.narod.ru/ak_bibl/kazanc/kazanc1.html
13. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм.
http://skitalets.ru/books/tur_sorevnovania/index.htm
14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.
http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm
15. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М. ФЦДЮТик, 2006 г.
16. Концепция развития дополнительного образования детей разработана Минобрнауки РФ, одобрена Правительством РФ 28 августа и утверждена Распоряжением №1726-р.;
17. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы.
<http://ktmz.boom.ru/library/slovar/linch.htm>
18. Лукоянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение.
19. Некрасов И.Б. Школа туристского мастерства. Методический сборник "Туризм и краеведение" ЦОУОДО г.Москвы, 2007 (уроки на местности)
20. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации. – М., РМАТ, 2001. – 87 с.
21. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся-М.: ЦДЮТур,1998г.
22. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов - ориентировщиков. http://skitalets.ru/books/ogorod_orient/index.htm http://www.outdoors.ru/book/sport_orient/orient_index.php
23. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm <http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html>
24. Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года

Приложение к программе с использованием электронного обучения и дистанционно образовательных технологий.

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст	Количество часов неделю	Наполняемость	Дистанционное обучение
Учебно-познавательная группа	1 год	11-18 лет	6	От 15 чел	12 недель 72 часа

Учебный план

№	Учебный материал	Теория(ч.)	Практика(ч.)
1	Краеведение (17 ч).	17	-
2	Топография (25 ч).	25	-
3	Туристские узлы (20 ч).	20	-
4	Первая помощь (10 ч).	10	-
	Итого:72	72	-

Содержание изучаемого предмета

№	Тема занятия	Кол-во часов
Краеведение (17 часов)		
1	История Ненецкого автономного округа как малой родины	2
2	Достопримечательности Ненецкого автономного округа	2
3	«Северный Ледовитый океан и его моря»	3
4	Официальные символы Ненецкого автономного округа»	2
	«Население округа. Жизнь и быт коренных народностей»	2
6	«Памятники культуры и духовной жизни. Культурные объекты современности»	2
7	«Современная литература. Периодические издания Ненецкого автономного округа»	2
8	«Национальные игры и праздники. Современные творческие коллективы»	2
Топография (25 часов)		
9	Предметы топография и картография и их задачи.	1
10	История картографии.	2
11	Значение картографии в современном обществе.	2
12	Понятие о форме и размерах Земли.	2
13	Градусные измерения.	2
14	Общая характеристика топографических карт.	2
15	Содержание топографических карт	2
16	Масштабы топографических карт. Пр.работа «Определение расстояний»	2
17	Номенклатура и разграфка топографических карт	2

18	«Определение магнитного и истинного азимутов».	2
19	Определение расстояний по топографической карте	2
20	Определение координат по километровой сетки.	2
21	Рельеф на топографических картах.	2
Туристические узлы (20 часов)		
22	Правильный подбор веревки для туризма	2
23	Туристические узлы для связывания двух веревок	2
24	Туристические узлы: страховочные (стремя, схватывающий)	2
25	Туристические узлы для связывания веревок различного диаметра (академический, прямой, брамшкотовый).	2
26	Туристические узлы . Страховочные и для связывания веревок различного диаметра	2
27	Работа с карабинами, работа с «восьмёркой». Туристические узлы.	2
28	Работа с карабинами, работа с «восьмёркой». Туристические узлы.	2
29	Туристические узлы.	3
30	Туристические узлы: петли (проводник, булинь, восьмёрка)	3
Первая помощь (10 часов)		
31	Кровотечения и раны	2
32	Переломы и вывихи	2
33	Ожоги и отморожения	2
34	Травмы головы, грудной клетки, живота. Транспортировка пострадавших	2
35	Основы реанимационных мероприятий	2
итого		72 часа

Оборудование и материалы

Для эффективного освоения Программы необходимо иметь:

1. палатки – 5 шт. 3-мест., тенты- 10 шт, палатки армейские (складская, штабная) – 2 шт., лыжи, палки, ботинки- 30 пар, , катамараны – 4 шт, , велосипеды-30 шт.
2. рюкзаки – 30шт, спальники – 30 шт., полиуретановые коврики – 30 шт., альпинистское снаряжение – 10 комплектов + верёвка – 500 м., шпагат – 20 бухт, кухонное оборудование (переносная газовая плита,- 4 шт, печки-мангалы- 4 шт., 4 вёдра, 4 котелка, 4 крепления для ведра), пилы-ножовки – 2 шт., пила двуручная – 1 шт., топоры – 5 шт. и пр.
3. атрибутика: флаг России – 1 шт., флаг НАО – 1 шт.,
4. одежда: комбинезоны для зимних походов -30 шт, валенки – 30 шт, энцефалитные костюмы с накомарниками- 30 шт., дождевики – 30- шт. оборудование противомоскитное – 4 шт.
5. технические средства обучения: телевизор с большим экраном, фотоаппарат цифровой - 1 шт., видеокамера цифровая - 1 шт. средства радиосвязи – 4 пары.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося

- Рюкзачок для туристских прогулок
- Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
- Обувь спортивная (типа кроссовок).
- Сапоги резиновые
- Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
- Головной убор.
- Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
- Спортивный тренировочный костюм.
- Свитер шерстяной.
- Брюки ветрозащитные.
- Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
- Блокнот и ручка.
- Мазь от кровососущих насекомых.
- Варежки (для зимних походов).
- Коврик туристский.
- Лыжная шапочка.
- Перчатки рабочие.
- Носки шерстяные.
- Сидушка походная.