

МУ «Отдел образования Ачхой – Мартановского муниципального района»

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Ачхой - Мартановский Дом детско-юношеского туризма и экскурсий»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» 08 2020г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
Ф.И.О. Ибрагимова А.А.
Приказ № 102 от « 31 »
08 2020/2021 уч.год

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Школа безопасности»**

(Туристско-краеведческая направленность)

Уровень программы: стартовый, базовый, продвинутый (углубленный)

Возраст обучающихся: 10 – 15 лет
Срок реализации программы: 1-год

Составитель:
Арсаева Хеда Асановна
Педагог дополнительного образования

с. Ачхой-Мартан

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в
МБУ ДО «Ачхой-Мартановский ДДЮТиЭ»

Экспертное заключение (рецензия) № _____ от « ____ » _____ 20__ г.

Эксперт _____

(Ф.И.О.)

(должность)

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

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

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (частях, не противоречащих современному законодательству).

1.2.Направленность данной программы

Дополнительная общеобразовательная программа имеет **туристско – краеведческую направленность** и предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования.

1.3.Уровень освоения программы:

Стартовый (начальный), базовый, продвинутой (углубленный) в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) министерства образования и науки РФ (письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).

1.4.Актуальность - данной программы 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.

Программа обусловлена её практической значимостью. Дети могут применить полученные знания и практический опыт в походах, выживании в природных условиях, в экстремальных ситуациях, соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в соревнованиях образовательных учреждений «Школа безопасности» разных уровней, что ставит его в ряд

наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения.

Данная дополнительная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствуют созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся. Позитивной социализации и профессионального самоопределения.

12 декабря 2018 года Министерством просвещения Российской Федерации утверждены Правила организации и проведения соревнований, обучающихся Российской Федерации "Школа безопасности" и Положение о соревнованиях "Школа безопасности».

1.4.Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ заключается в том, что программа «Школа безопасности» расширяет и углубляет знания обучающихся в основной школе по предмету ОБЖ и направлена на обеспечение дополнительной теоритической и практической подготовке по основам безопасности жизнедеятельности.

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа безопасности» составлена на основе авторской программы детского объединения участников движения. «Школа безопасности». А.Г. Маслова, учебно-методическое пособие «Туризм и краеведение; образовательные программы для системы дополнительного образования детей», под редакцией Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова, Программа рекомендована Минобразования РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

Начальный уровень – Охватывает круг первоначальных знаний и навыков по туризму и краеведению, знания в экстремальных ситуациях.

Предполагает использование и реализации общедоступных и универсальных форм организации и материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень - направлен на закрепление и совершенствование знаний в экстремальных ситуациях, а так же туристских навыков.

Углубленный уровень - носит выраженный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско- краеведческую деятельность. Направлен на углубление и обучение навыка выживания в окружающей среде, краеведческих знаний, совершенствование туристских навыков.

1.5.Цель и задачи программы

Цель программы

– формирование личности учащегося средствами туризма, краеведения, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях, приобщение к здоровому образу жизни.

Основной целью является достижение такого уровня развития подростков, при котором они, имея соответствующую мотивацию, смогут эффективно обезопасить свою жизнедеятельность.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить обучающихся с системой знаний по основам туристской подготовки;
- познакомить основами гигиены и первой доврачебной помощи;
- сформировать навыки самообороны, оказания первой доврачебной помощи;
- познакомить основами топографии и ориентирования
- сознать ответственное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих
- формировать знания, умения, и навыки по туризму;
- содействовать в приобретении детьми навыков и умений, закрепления знаний и навыков, полученные в ходе изучения курса.
- ознакомить обучающихся с правилами безопасного поведения в повседневной жизни и обеспечение физической готовности.
- совершенствовать умения и навыки по физической подготовке.
- научить применять полученные знания, умения, навыки на практике.

Развивающие:

- развить духовные и физические качества личности, обеспечивающих правильное поведение в экстремальных ситуациях; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;
- привить детям навыки самостоятельности, и самоорганизации, потребность в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании
- содействовать профессиональной ориентации.
- развить коммуникативные качества у обучающихся ;

Воспитательные:

- воспитать у обучающихся ответственности за личную безопасность, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства.
- воспитать в детях коммуникабельность, чувство коллективизма, сотрудничества, взаимовыручки;

1.7. Категория учащихся.

Возрастная категория детей от 10 до 15 лет.

Формирование учебных групп производится на добровольной основе. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению родителей (законных представителей).

1.8. Сроки реализации и объем программы:

Данная программа рассчитана на годичный курс обучения. Объем программы 144 часа (4 часа в неделю). Дети занимаются в группах с количеством детей по 15 человек.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий:

Индивидуальные, групповые теоретические и практические занятия, всем составом объединения;

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

групповые учебно-тренировочные занятия;

- участие в слетах;
- участие в соревнованиях;
- сдача контрольных нормативов.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы- 15 человек.

Режим занятий: - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий- 45 минут, перерыв 10 минут.

В основу программы положены личностно-ориентированное обучение, учитывающие уровень потребностей и интересов, способности и возможности каждого обучающегося; технология здоровьесбережения, направленная на воспитание у подростка культуры отношения к своему здоровью через медико-санитарную подготовку и физкультурно-оздоровительную поддержку здоровья.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты

Занятия по данной программе должны способствовать приобретению воспитанниками знания о; технике и тактике туризма; об ориентировании на местности; оказании первой доврачебной помощи; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

Метапредметные результаты:

- способствовать углублению знаний, дополняющих школьную программу;
- развить умение формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения, обобщать и сравнивать последствия опасных ситуаций; выявлять причинно следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- сформировать умение самостоятельно определять цели и задачи безопасного поведения в повседневной жизни и в различных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- развить у учащихся наблюдательность и внимание;

- создать условия для развития творческого потенциала ребёнка, закрепить его интерес к выбранной области знаний;

- развить умения анализировать наблюдаемые явления и делать самостоятельные выводы;

- развить умения выражать свои мысли и способности, слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение; умение взаимодействовать в группе;

- сформировать духовно-нравственные качества обучающихся для снижения опасности быть вовлечёнными в экстремистскую и террористическую деятельность.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу. Важнейшей целью объединения является и физическое воспитание детей, привитие любви к труду и умения трудиться.

Личностные результаты:

- способствовать физическому развитию обучающихся;

- способствовать развитию интереса к активному познанию окружающего мира;

- сформировать у обучающихся правильные, с точки зрения обеспечения безопасности жизнедеятельности, поведенческие мотивы, навыки здорового образа жизни;

- способствовать формированию морально-психологической устойчивости и социальной компетентности в быту на природе и в условиях опасных, ситуаций;

- способствовать воспитанию сознательной дисциплины, умения оценивать свои силы и возможности, использовать приёмы самоконтроля;

- способствовать развитию активности, самостоятельности, ответственности, аккуратности, формированию потребности в самореализации;

- воспитывать ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты.

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате обучения учебного курса обучающиеся:

Будут знать:

1. Знать правила оборудования бивака и уметь оборудовать бивак в лесной и безлесной зоне в разное время года.
2. Знать правила оборудования бивака и уметь оборудовать бивак в лесной и безлесной зоне в разное время года.
3. Знать правила и уметь переправляться через водные преграды, организовать переправу.
4. Знать технику вязки узлов.
5. Знать условные обозначения спортивных карт и уметь ориентироваться по спортивной карте.
6. Знать топографические знаки, уметь составить топографическую схему местности.
7. Знать 20 топографических знаков.

8. Знать комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
9. Знать меры безопасности во время участия в походах и соревнованиях;
10. Знать основы туристского и спортивного ориентирования;

Будут уметь:

1. Уметь выполнять нормативы курса обучения..
2. Уметь собраться в пешеходный многодневный поход в зависимости от сезона и района похода.
3. Уметь разложить и развести костёр в любую погоду.
4. Уметь составить меню на многодневный поход.
5. Уметь оказать медицинскую доврачебную помощь в объёме программы, изготовить средства транспортировки и организовать транспортировку пострадавшего.
6. Уметь действовать в различных аварийных ситуациях, добыть огонь, воду и пищу, подать сигнал бедствия.
7. Уметь составить отчёт о походе.
8. Уметь совершить зачётный пешеходный поход по окрестностям села Ачхой - Мартан.
9. Уметь пользоваться картой и компасом, различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом, с курвиметром, пользоваться навигационным устройством, спутниковым треком.
10. Уметь ставить палатку и разводить костер, пользоваться с костровым оборудованием;
11. Уметь преодолевать простые природные и искусственные препятствия.
12. Уметь завязывать 6 узлов, применяемых в различных ситуациях.
13. Уметь определять масштаб и измерять расстояние по карте.

Результаты развивающей деятельности

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Результаты воспитывающей деятельности

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

1.11. Матрица дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Уровни	Критерии	Форма и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий

Предметные:
Освоение знаний и умений применять правила безопасного поведения в условиях опасных и экстремальных ситуациях;
умение оказывать первую помощь пострадавшим;
Формировать и сравнивать топографические спортивные карты. уметь работать с топографическими картами; Освоение знаний правила приёмы работы с инструментами: компасом, курвиметром, спутниковым треком, навигационным устройством
Освоение начальных знаний и умений по ориентирования на местности.
Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

Наблюдение, опрос, практические занятия, анализ практических работ, организация самостоятельного о работы, индивидуальная беседа

Наглядно практический, словесный, уровневая дифференциация

Предметные
Знание правила безопасного поведения в условиях опасных и экстремальных ситуациях;
Умение работать с топографическими и картами; умение составлять схему карты. Знание топографических знаков;
Умение работать с компасом (определение сторон света, азимута);
умение работать с курвиметром, навигационным устройством, спутниковым треком.
Начальные умения ориентирования на местности.

Дифференцированные задания
Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях:
репродуктивном (с подсказкой), репродуктивном (самостоятельно)
и творческом. Свободный выбор каждого ребенка из предложенного.

	<u>Мета предметные</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Уметь классифицировать информацию по различным признакам.	Анализ самостоятельных работ, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ.	Технология оценивания, проблемно Диалогическая технологи	<u>Мета предметные</u> Формирование самостоятельного успешного усвоения учащимися новых знаний, познавательных коммуникативных действий.	
	<u>Личностные:</u> Формирование нравственных качеств личности; развития навыков сотрудничества; Формирование устойчивого познавательного интереса.			<u>Личностные</u> Способность к оценке своих поступков и действий других обучающихся с соблюдения/ нарушения моральных норм поведения.	

Базовый	<u>Предметные:</u> Усвоение правил техники безопасности; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	Целенаправленное наблюдение, опрос. Практическая работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа. Тестирование	Технология оценивания, проблемно диалогический, технологически	Углубленные знания по выбранным направлениям, практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы).	Разработка маршрута (мини-проект) Индивидуальный проект;
	<u>Метапредметные:</u> Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ.		Умение распределять работу в команде, умение выслушать друг друга, организация и планирование работы, 11 навыков соблюдения в процессе деятельности и правил безопасности	
	<u>Личностные</u> формирование			Развитие доверия и	

	нравственных качеств личности;			способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;	
Углубленный	<u>Предметные:</u> Применение полученных знаний из разных областей при составлении маршрута, прохождения маршрута; уметь работать с компасом, курвиметром, навигационным устройством, спутниковым треком. Креативность в выполнении практических заданий; Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.	Целенаправленное наблюдение, опрос. Практическая работа, анализ практических работ, собеседование индивидуальная беседа. Тестирование, педагогический анализ	Наглядно - практический, словесный, частично поисковый, уровневая дифференциация	<u>Предметные:</u> Углубленные знания практически умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы); Владение специальной терминологией.	Задания для формирования мыслительных действий и операций; обучения предметным действиям и навыкам не только на практическом, но и по возможности на теоретическом уровне.
	<u>Метапредметные:</u> развитие умения самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве, познавательных навыков.	Логические и проблемные задания, портфолио учащегося; наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технологический; Проектный; Частично поисковый; Метод генерирования идей (мозговой штурм).	<u>Метапредметные:</u> Умение распределять работу в команде, умение выслушать друг друга, организация и планирование работы, навыки соблюдения в процессе деятельности и правил безопасности	

				и	
	<u>Личностные</u> развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и других ,верить в успех; организованность; общительность; самостоятельность; инициативность			Способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения или нарушения моральной нормы;	

Раздел 2. Содержание программы.

Учебный план

Наименование раздела	Теоритическая часть	Практическая часть
Введение.	Тема: Вводное занятие – 2ч. Введение в образовательную программу кружка. Цели, задачи кружка «Школа безопасности». Инструктаж по технике безопасности на занятиях кружка.	
Раздел 1. Основы туристской подготовки.	<u>Начальный уровень- 10 ч</u> Тема 1.1. Правила поведения юных туристов Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно – оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям. Тема: 1.2. Личное снаряжение и уход за ним Знакомство с туристским снаряжением Личное снаряжение юного туриста. Укладка рюкзака. Уход за личным снаряжением. Тема 1.3. Групповое снаряжение и уход за ним Требования к групповому снаряжению и уход за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и уход за ними. Стойки и колышки для палатки. Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная	Прогулка в парк с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности прогулка. Игры на темы: «Действия в чрезвычайных ситуациях во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы». Игра «собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по окрестностям села для проверки умений готовится к туристским мероприятиям Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Тема 1.4. Питьевой режим на туристской прогулке.

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Тема 1.5. Организация биваков

Бивак. Понятие, что такое бивак?

Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность).

Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Базовый уровень- 16 ч

Тема 1.1. Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность.

Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное использование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (экскурсии).

Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке).

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Тема 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Костры.

Требования к месту бивака: - жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Тема 1.3. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в однодневном и 2-3-дневном походе. Подбор продуктов питания. Питьевой режим. Составление меню 2-3-дневного похода, списка продуктов. Упаковка, транспортировка, хранение продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 1.4. Туристские должности

Постоянные и временные должности в группе. Дежурные по кухне. Туристские и краеведческие должности. Ответственность за выполнение порученных обязанностей. Распределение должностей.

Тема 1.5. Узлы, верёвки.

Основные и вспомогательные верёвки. Группы узлов, наименования и применение. Страховочные и контрольные узлы. Техника вязания (прямой, шкотовый, брамшкотовый, академический, узел проводника, проводник-восьмёрка, встречный,

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Разжигание костров.

Составление меню и списка продуктов 1-3-дневного похода, закупка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре .

Выполнение обязанностей по должностям во время подготовки, проведения похода и по его окончании.

Вязание узлов, в том числе - на время.

схватывающий, удавка, булинь, стремя).

Тема 1.6. Преодоление препятствий
Общая характеристика естественных препятствий. Движение по ровной и пересечённой местности, по склонам, движение по лесу, преодоление завалов, болота, рек и оврагов. Страховка и самостраховка. Страховочные системы. Преодоление реки, оврага по бревну, параллельным перилам, навесной переправе.

Тема 1.7. Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, массовых мероприятий, походов. Дисциплина – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Пожарная безопасность. Правила дорожного движения. Правила поведения в транспорте. Меры безопасности при преодолении препятствий. Правила поведения в незнакомом населённом пункте.

Углубленный уровень – 20ч.

Тема 1.1. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Тема 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья,

Надевание и подгонка ИСС, отработка техники движения по склонам, заболоченной местности, преодоления естественных препятствий.

Выработка дисциплинированности, отработка навыков поведения и соблюдения техники безопасности при движении на маршруте, на биваке, в различных видах транспорта, соблюдения ПДД, техники преодоления препятствий.

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на

зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Виды примусов и правила работы с ними.	нем.
Тема 1.3. Техника движения и техника преодоления естественных препятствий. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания. Наблюдение за погодой — одна из мер обеспечения безопасности.	Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков (попеременное руководство действиями группы каждым участником). Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.
Тема 1.4. Подготовка к походу, путешествию. Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.	Разработка маршрута похода
Тема 1.5. Особенности других видов туризма (по выбору) Знакомство с одним из видов туризма по схеме: — особенности подготовки похода; — особенности личного и общественного снаряжения;	Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи Пострадавшему.

	— техника и тактика вида туризма. Тема 1.6. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Тема 1.7. Оказание первой доврачебной помощи, прием транспортировки пострадавшего.	Отработка на местности приемов оказания первой медицинской помощи, изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего на значительные расстояния по пересеченной местности
Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	<u>Начальный уровень – 8ч.</u> Тема 2.1. Личная гигиена юного туриста. Личная гигиена туриста, понятие о гигиене. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Гигиена обуви и одежды Тема 2.2. Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень походной аптечки. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства. Тема 2.3. Походный травматизм и возможные заболевания .	Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекусов. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Формирование походной медицинской аптечки. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь,

	Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказания первой помощи при тошноте, рвоте. Причина теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая медицинская помощь. Тема 2.4. Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего. Базовый уровень- 6ч. Тема 2.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний, травматизма. Личная гигиена туриста: гигиена тела, водные процедуры, гигиена одежды и обуви. Закаливание. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, проблема наркомании. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов, ожогов, обморожений, пищевых отравлений. Обязанности санитара. Санитарный контроль за посудой,	правила обработки ран и наложения повязок). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах Разучивание комплекса упражнений гимнастики; сбор медицинских допусков и составление медицинской картотеки группы; отработка навыков обеззараживания воды в походе; применение средств личной гигиены на соревнованиях, тренировках, в поездках, походах.
--	--	--

	гигиеной туристов, их состоянием. Тема 2.2 Походная аптечка. Состав, хранение и использование походной медицинской аптечки. Назначение препаратов, противопоказания. Личная аптечка туриста. Контроль за состоянием аптечки и своевременным пополнением. Тема 2.3 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Первая помощь при потёртостях, мозолях, тепловых и солнечных ударах, обморожениях, ушибах, вывихах, растяжениях, порезах, ожогах, обмороках, укусах насекомых, утопающему. Виды повязок и способы их наложения. Сердечный приступ, первая помощь Углубленный уровень – 4 ч. Тема 2.1. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь. Повторение гигиенических правил туриста изученных на начальных и базовых занятиях. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечения? Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего.	Игры и упражнения на закрепление знаний о наименовании и назначении медикаментов; формирование походной медицинской аптечки. Наложение различных видов повязок. Ответы на вопросы билетов и выполнение практического задания. Транспортировка пострадавшего. Отработка способов оказания первой медицинской помощи. Обязанности санитаров туристской группы при подготовке и во время похода. Ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного потребления грибов, ягод, трав.
Раздел 3. Основы	Начальный уровень – 14 ч Тема 3.1. Понятие о	Работа с картами различного

топографии и ориентирования	топографической и спортивной картах. Понятие о топографической и спортивной картах. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.	масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.
	Тема 3.2. План местности. Схема и план местности. Топографическая карта. Рельеф и его изображение на картах. Горизонтали.	Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям. Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.
	Тема 3.3.. Условные и топографические знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса).	Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд.
	Тема 3.4. Измерение расстояний Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.	Измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага

Тема 3.5. Компас. Работа с компасом
Компас и его устройство, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Понятие азимут. Движение по азимуту.

Тема 3.6. Способы ориентирования. Ориентирование в походе с помощью топографической карты на местности. Определение своего местонахождения. Ориентирование при условии отсутствия видимости.

Тема 3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны. По Определению сторон горизонта при помощи местных предметов. Причины, приводящие к потере ориентировки.

Базовый уровень-

Тема 3.1. Топографическая и спортивная карты. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки: населенные пункты. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах, особенности и отличия.

Тема 3.2. Компас. Работа с компасом
Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту.

Работа с компасом.

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам,

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка и прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и

	Тема 3.3. Способы ориентирования Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Углубленный уровень – 8 ч Тема 3.1 Топографическая и спортивная карта. Виды топографических карт и основные сведения о них. Чтение карты и составление. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Тема 3.2. Ориентирование в сложных условиях Особенности ориентирования в сложном походе. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.	соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре. Определение точки стояния на спортивной карте; упражнения по определению сторон горизонта по местным признакам, Солнцу, Луне. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Работа со средствами связи, отработка навыков подачи сигналов бедствия. Участие в соревнованиях по ориентированию. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.
Раздел 4. Общая физическая подготовка.	Начальный уровень Тема 4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Тема 4.2. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Тема 4.3. Физическая подготовка

Базовый уровень- 12 ч

Тема 4.1. Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты.

Легкая атлетика.

Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы.

Участие в районных туристских соревнованиях.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи,

	Тема 4.2. Специальная физическая подготовка.	отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание! ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. <i>Упражнения на развитие выносливости.</i> Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору».
--	---	--

	Тема 4.3. Специальная подготовка. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях. Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде: — определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания; — принятие решения о порядке действий — выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте; — определение направления выхода; — ориентирование; — выход к населенному пункту; — сооружение временного жилища; — способы добычи огня; — обеспечение питанием и водой; — поиск и приготовление пищи; — подача сигналов бедствия. <u>Углубленный уровень - 4 ч.</u> Тема 4.1. Общая физическая	Марш-броски и туристические походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных отрезком с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных у местности.. <i>Упражнения со скакалкой в заданном темпе.</i> <i>Упражнения на развитие быстроты.</i> Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Отработка приемов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде Упражнения для рук и
--	---	---

	подготовка.	плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем на турнике. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы склолазания. Игры: баскетбол, футбол, — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.
	Тема 4.2. Специальная физическая подготовка.	Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. <i>Ориентирование</i> Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности,

[illegible]

		сообразительность и координацию. Музей имени М.А Мамакаева
	<u>Углубленный уровень – 12 ч.</u> Экскурсии и походы..	Формирование туристской группы. Распределение обязанностей в группе. Походная документация. Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы. Требования к отчету. Обработка собранных материалов. Комплектование личного и группового снаряжения. Составление плана подготовки похода. Составление сметы расходов. Самостоятельная работа по развешиванию лагеря. Установка палаток. Заготовка дров. Устройство костра. Подготовка отчета о походе. Оформление газеты. Работа с собранным материалом. Сушка и ремонт походного снаряжения и инвентаря.
	Итого – 144 ч	

2.2. Содержание учебного плана

Начальный уровень

Введение - 2 ч.

Вводное занятие – 2 часа

Теория. Введение в образовательную программу кружка. Цели, задачи кружка «Школа безопасности». Инструктаж по технике безопасности на занятиях кружка.

Раздел 1. Основы туристской подготовки- 10 ч.

Тема 1.1. Правила поведения юных туристов – 2 часа

Теория Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно – оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Практические занятия

Прогулка в парк с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности прогулка. Игры на темы: «Действия в чрезвычайных ситуациях во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

Тема: 1.2. Личное снаряжение и уход за ним– 2 часа

Теория Знакомство с туристским снаряжением Личное снаряжение юного туриста. Укладка рюкзака. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия

Игра «собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по окрестностям села для проверки умений готовится к туристским мероприятиям.

Тема 1.3. Групповое снаряжение и уход за ним – 2 часа

Теория Требования к групповому снаряжению и уход за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и уход за ними. Стойки и колышки для палатки. Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Практические занятия

Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

Тема 1.4. Питьевой режим на туристской прогулке – 2 часа

Теория 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 использование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (экскурсии).

Тема 1.5. Организация биваков – 2 часа

Теория Бивак. Понятие, что такое бивак? Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Практические занятия

Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке).

Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь-8 ч.

Тема 2.1. Личная гигиена юного туриста- 2 часа

Теория Личная гигиена туриста, понятие о гигиене. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Гигиена обуви и одежды

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекусов. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Тема 2.2. Походная медицинская аптечка – 2 часа

Теория Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень походной аптечки. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства.

Практические занятия Формирование походной медицинской аптечки.

Тема 2.3. Походный травматизм и возможные заболевания – 2 часа

Теория Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказания первой помощи при тошноте, рвоте.

Причина теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая медицинская помощь.

Практические занятия

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

Тема 2.4. Способы транспортировки пострадавшего- 2 часа

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах

Раздел 3. Основы топографии и ориентирования -14 ч.

Тема 3.1. Понятие о топографической и спортивной картах – 2 часа

Теория Понятие о топографической и спортивной картах. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Тема 3.2. План местности – 2 часа

Теория Схема и план местности. Топографическая карта. Рельеф и его изображение на картах. Горизонтالي.

Практические занятия

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям.

Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

Тема 3.3.. Условные и топографические знаки – 2 часа

Теория Понятие о местных предметах и топографических знаках Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса).

Практические занятия

Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд.

Тема 3.4. Измерение расстояний – 2 часа

Теория Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага

Тема 3.5. Компас. Работа с компасом – 2 часа

Теория Компас и его устройство, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Понятие азимут. Движение по азимуту.

Практические занятия

Работа с компасом.

Тема 3.6. Способы ориентирования – 2 часа

Теория Ориентирование в походе с помощью топографической карты на местности. Определение своего местонахождения. Ориентирование при условии отсутствия видимости.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Тема 3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки-2 часа

Теория. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны. По Определению сторон горизонта при помощи местных предметов. Причины, приводящие к потере ориентировки.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам,

Раздел 4. Общая физическая подготовка – 8 ч.

Тема 4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений – 2 часа

Теория Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Тема 4.2. Общая физическая подготовка - 2 часа.

Теория. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Тема 4.3. Физическая подготовка – 4 часа

Практические занятия

Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы. Участие в районных туристских соревнованиях.

Раздел 5. Экскурсии – 8 часов

5.1. Экскурсии в парк, лес.

Базовый уровень

Раздел 1. Основы туристской подготовки – 16 ч.

Тема 1.1. Личное и групповое снаряжение – 2 часа

Теория Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Тема 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Костры– 2 часа

Теория Требования к месту бивака: - жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Разжигание костров.

Тема 1.3. Питание в туристском походе – 2 часа

Теория Значение правильного питания в походе. Организация питания в однодневном и 2-3-дневном походе. Подбор продуктов питания. Питьевой режим. Составление меню 2-3-дневного похода, списка продуктов. Упаковка, транспортировка, хранение продуктов. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов 1-3-дневного похода, закупка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре .

Тема 1.4. Туристские должности – 2 часа

Теория Постоянные и временные должности в группе. Дежурные по кухне. Туристские и краеведческие должности. Ответственность за выполнение порученных обязанностей. Распределение должностей.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям во время подготовки, проведения похода и по его окончании.

Тема 1.5. Узлы, верёвки – 4 часа

Теория Основные и вспомогательные верёвки. Группы узлов, наименования и применение. Страховочные и контрольные узлы. Техника вязания (прямой,

шкотовый, брамшкотовый, академический, узел проводника, проводник-восьмёрка, встречный, схватывающий, удавка, булинь, стремя).

Практические занятия

Вязание узлов, в том числе - на время.

Тема 1.6. Преодоление препятствий – 2 часа

Теория Общая характеристика естественных препятствий. Движение по ровной и пересечённой местности, по склонам, движение по лесу, преодоление завалов, болота, рек и оврагов. Страховка и самостраховка. Страховочные системы. Преодоление реки, оврага по бревну, параллельным перилам, навесной переправе.

Практические занятия

Надевание и подгонка ИСС, отработка техники движения по склонам, заболоченной местности, преодоления естественных препятствий.

Тема 1.7. Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, массовых мероприятий, походов – 2 часа

Теория Дисциплина – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Пожарная безопасность. Правила дорожного движения. Правила поведения в транспорте. Меры безопасности при преодолении препятствий. Правила поведения в незнакомом населённом пункте.

Практические занятия

Выработка дисциплинированности, отработка навыков поведения и соблюдения техники безопасности при движении на маршруте, на биваке, в различных видах транспорта, соблюдения ПДД, техники преодоления препятствий.

Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь – 6 ч.

Тема 2.1. Личная гигиена туриста - 2 часа

Теория Профилактика заболеваний, травматизма. Личная гигиена туриста: гигиена тела, водные процедуры, гигиена одежды и обуви. Закаливание. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, проблема наркомании. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов, ожогов, обморожений, пищевых отравлений. Обязанности санитара. Санитарный контроль за посудой, гигиеной туристов, их состоянием.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики; сбор медицинских допусков и составление медицинской картотеки группы; отработка навыков обеззараживания воды в походе; применение средств личной гигиены на соревнованиях, тренировках, в поездках, походах.

Тема 2.2 Походная аптечка – 2 часа

Теория Состав, хранение и использование походной медицинской аптечки. Назначение препаратов, противопоказания. Личная аптечка туриста. Контроль за состоянием аптечки и своевременным пополнением.

Практические занятия

Игры и упражнения на закрепление знаний о наименовании и назначении медикаментов; формирование походной медицинской аптечки.

Тема 2.3 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи – 2 часа

Теория Первая помощь при потёртостях, мозолях, тепловых и солнечных ударах, обморожениях, ушибах, вывихах, растяжениях, порезах, ожогах, обмороках, укусах насекомых, утопающему. Виды повязок и способы их наложения. Сердечный приступ, первая помощь

Практические занятия

Наложение различных видов повязок. Ответы на вопросы билетов и выполнение практического задания. Транспортировка пострадавшего.

Раздел 3. Основы топографии и ориентирования – 6 ч.

Тема 3.1. Топографическая и спортивная карты – 2 часа

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки: населенные пункты. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах, особенности и отличия.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

Тема 3.2. Компас. Работа с компасом – 2 часа

Теория Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка и прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Тема 3.3. Способы ориентирования – 2 часа

Теория Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Определение точки стояния на спортивной карте; упражнения по определению сторон горизонта по местным признакам, Солнцу, Луне. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Работа со средствами связи, отработка навыков подачи сигналов бедствия. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка – 12 ч.

Тема 4.1. Общая физическая подготовка- 4 часа

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Тема 4.2. Специальная физическая подготовка – 4 часа

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Марш-броски и туристические походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных отрезков с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных у местностях..

Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег змейкой между расставленными в различных положениях стойками.

Тема 4.3. Специальная подготовка. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях- 4 часа.

Теория Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- принятие решения о порядке действий
- выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода;
- ориентирование;
- выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища;
- способы добычи огня;

- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

Практические занятия

Отработка приемов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде

Раздел 5. Экскурсии и походы – 8 часов.

5.1. Экскурсии в парк, музеи.

Углубленный уровень

Раздел 1. Основы туристской подготовки – 20 ч.

Тема 1.1. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения – 4 часа

Теория Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

Тема 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги – 4 часа

Теория Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

Тема 1.3. Техника движения и техника преодоления естественных препятствий – 4 часа

Теория Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания. Наблюдение за погодой — одна из мер обеспечения безопасности.

Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков (попеременное руководство действиями группы каждым участником). Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

Тема 1.4. Подготовка к походу, путешествию – 2 часа

Теория Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода

Тема 1.5. Особенности других видов туризма (по выбору) – 2 часа

Теория Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

Тема 1.6. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи- 2 часа

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Тема 1.7. Оказание первой доврачебной помощи, прием транспортировки пострадавшего – 2 часа

Практические занятия

Отработка на местности приемов оказания первой медицинской помощи, изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего на значительные расстояния по пересеченной местности

Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь- 4 часа.

Тема 2.1. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь.

Теория Повторение гигиенических правил туриста изученных на начальных и базовых занятиях. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечения? Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего.

Практическая работа.

Отработка способов оказания первой медицинской помощи. Обязанности санитаров туристской группы при подготовке и во время похода. Ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного потребления грибов, ягод, трав.

Раздел 3. Основы топографии и ориентирования – 8 часов

Тема 3.1 Топографическая и спортивная карта -4 часа

Теория Виды топографических карт и основные сведения о них. Чтение карты и составление. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Тема 3.2. Ориентирование в сложных условиях – 4 часа

Теория Особенности ориентирования в сложном походе. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка – 4 ч.

Тема 4.1. Общая физическая подготовка- 2 часа

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем на турнике. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Тема 4.2.Специальная физическая подготовка – 2 часа

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с

различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Раздел 5. Экскурсии и походы- 12 часов

Практическая работа

Формирование туристской группы. Распределение обязанностей в группе. Походная документация. Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы. Требования к отчету. Обработка собранных материалов.

Комплектование личного и группового снаряжения. Составление плана подготовки похода. Составление сметы расходов.

Самостоятельная работа по развешиванию лагеря. Установка палаток. Заготовка дров. Устройство костра. Подготовка отчета о походе. Оформление газеты. Работа с собранным материалом. Сушка и ремонт походного снаряжения и инвентаря.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Для оценки результативности обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа безопасности» применяется входной, промежуточный, итоговый.

Виды и формы контроля, фиксация результатов:

Данная программа предусматривает следующие виды контроля:

- входной: проверка знаний проводится в начале года (анкетирование, диагностика, наблюдение, опрос);
- текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности учащихся в выполнении ими работ;
- - итоговый контроль (спортивные соревнования, игры, сдача нормативов).

Работа обучающихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни).

Высокий уровень – обучающийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания;

Средний уровень – объем усвоенных умений и навыков составляет 50-80 %; при выполнении практической работы испытывает затруднения, устраняет отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов педагога, в основном, выполняет задания на основе образца.

Низкий уровень – обучающийся овладел менее чем на 50% умений и навыков, предусмотренных программой; испытывает серьезные затруднения при работе, в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания

педагога.

Методы отслеживания результатов обучения и воспитания:

Методы:

Словесный метод применяется при объяснении теоретического материала по темам курса, для объяснения применения материала и методики исследования.

Наглядный метод применяется как при объяснении теоретического материала, так и для демонстрации результатов работы обучающихся.

Практическая работа необходима при отработке навыков и умений оказания первой помощи пострадавшим, проведении эксперимента или исследования. Творческое проектирование является очень эффективным, так как помогает развить самостоятельность, познавательную деятельность и активность обучающихся.

Исследовательская деятельность помогает развить у обучающихся наблюдательность, логику, самостоятельность в выборе темы, целей, задач работы, проведении опытов и наблюдений, анализе и обработке полученных результатов.

Диагностические: педагогическое наблюдение, интервьюирование; тестовая диагностика.

- опрос,
- собеседование, беседа,
- топографический диктант,
- самостоятельная работа,
- экскурсии,
- соревнования,
- туристские игры на местность
- походы выходного дня,
- сдача физ. нормативов,
- сдача спец. нормативов.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-технические условия реализации программы:

Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно – гигиеническим нормам и требованиям.

№ п/п	Наименование.	Количество единиц	
		штук	
1	Палатка, каркасная 4 - местная	штук	5
2	Оборудования для приготовления пищи (костровое оборудование: котлы, тросик и т.д.)	штук	3
3	Компас жидкостный	штук	17
4	Курвиметр	штук	1

5	Каска туристская	штук	2
6	Пила	штук	2
7	Лопата складная	штук	2
8	Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и.т.д.)	штук	2
9	Радиостанции партитивные	штук	5
10	Навигационное устройство походного типа	штук	2
11	Спутниковый трек	штук	2
12	Индивидуальный медицинский пакет туриста	штук	17
13	Каска туриста	штук	17
14	Перчатки туристские	штук	17
15	Защитный костюм	штук	15
16	Противогаз	штук	17
17	Тренажёр - манекен	штук	1

4..2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно – методическое обеспечение.

Название учебной темы	Формы занятий	Название и формы методического материала	Методы и приёмы организации учебно – воспитательного процесса.
Тема 1. Вводное занятие	Групповая теоритическая подготовка	Презентация по теме. Инструкция по ТБ.	Словесные
Раздел I. Основы туристской подготовки.			
Тема 1. 1. Правила поведения юных туристов.	Групповая, индивидуальная. Теоритическая подготовка. Практическая работа	Презентация по теме.	Словесные Наглядные

Тема 1. 2. Личное снаряжение и уход за ним.	Групповая, индивидуальная. Теоритическая подготовка. Практическая работа	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные
Тема 1.3. Групповое снаряжение и уход за ним.	Групповая, индивидуальная. Теоритическая подготовка. Практическая работа	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные
Тема 1.4. Питъевой режим на туристской прогулке..	Групповая Теоритическая подготовка. Практическая работа	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные
Тема 1. 5. Организация биваков	Групповая Теоритическая подготовка. Практическая работа	Презентация по теме. Туристический инвентарь. (палатки, костровое оборудование)	Словесное. Наглядные.
Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.			
Тема 2.1. Личная гигиена юного туриста	Групповая, индивидуальная. Теоритическая подготовка. Практическая работа	Презентация по теме. Дидактическое пособие: карточки с заданиями.	Словесные Наглядные
Тема 2.2. Походная медицинская аптечка.	Групповая, индивидуальная. Теоритическая подготовка. Практическая работа	Презентация по теме. Дидактическое пособие: походная аптечка	Словесное. Наглядные.
Тема 2.3. Походный травматизм и возможные заболевания.	Групповая, индивидуальная. Теоритическая подготовка. Практическая работа	Презентация по теме. Дидактические пособия: карточки с заданиями, бинт, вата, жгут, шина для наложения повязок.	Словесные Наглядные

Тема 2.4. Способы транспортировки пострадавшего..	Групповая практическая работа.	Туристический инвентарь.	Словесное. Наглядные.
Раздел 3. Основы топографии и ориентирования.			
Тема 3.1. Понятие о топографической и спортивной картах.	Групповая, индивидуальная. Теоритическая подготовка. Практическая работа	Презентация по теме. Дидактические пособия: карточки с заданиями топографических и спортивных карт, схемы топографических карт.	Словесное. Наглядные.
Тема 3.2. План местности.	Групповая, индивидуальная. Теоритическая подготовка. Практическая работа	Презентация по теме. Дидактическое пособие: слайды по теме. Схема план местности, топографическая карта, карточки с изображением рельефа на картах.	Словесное. Наглядные.
Тема 3.3. Условные и топографические знаки.	Групповая, индивидуальная. Теоритическая подготовка. Практическая работа	Презентация по теме. Дидактическое пособие: топографические карты, карточки с условными знаками, кроссворды.	Словесное. Наглядные
Тема 3.4. Измерение расстояний.	Групповая, индивидуальная. Теоритическая подготовка. Практическая работа	Туристический инвентарь: компас, курвиметр.	Словесное. Наглядные.
Тема 3.5. Компас. Работа с компасом.	Индивидуальная, групповая теоритическая Подготовка, практическая	Презентация по теме. Дидактическое пособие: Карточки с	Словесное. Наглядные.

	работа.	рисунками компаса. Туристический инвентарь: компас жидкий, курвиметр.	
Тема 3.6. Способы ориентирования.	Индивидуальная , групповая теоритическая подготовка, практическая работа.	Презентация по теме. Туристический инвентарь: компас жидкий, курвиметр.	Словесное. Наглядные. Репродуктивный
Тема 3.7. Ориентирование по местным предметам, действия в случае потерю ориентировки.	Индивидуальная , групповая теоритическая подготовка, практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Карты местности	Словесные Наглядные

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Тема 4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Индивидуальная , групповая теоритическая подготовка,	Презентация по теме. Дидактические пособия: карточки по теме.	Словесные Наглядные
Тема 4.2. Общая физическая подготовка	Индивидуальная , групповая теоритическая подготовка, практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи.	Словесное. Наглядные.
Тема 4.3. Физическая подготовка.	Индивидуальная Групповая Практическая подготовка.	_____	Словесное. Наглядные.

Раздел 5. Экскурсии и походы

Тема 5.1. Экскурсии в парк, (лес), музеи.	Практическая работа	Туристский инвентарь	Словесные Наглядные
---	------------------------	-------------------------	------------------------

Список литературы.

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям.

1. Спутник туриста Издательство «Физкультура и спорт»
2. Волович В. Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
3. Костродуб А. А. Медицинский справочник туриста.- М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
- 4.Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях в экстремальных ситуациях.- М.: ФиС, 1998.
5. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях.- М.: Образование, 1997.

Литература для педагогов.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenиков АВ. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
- 6.. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- 7.. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. — М.: ФиС, 1974.
- 8.. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
- 9.. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет»,
10. Ганопольский ВИ. Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
11. Казан цен А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
12. Кодыш ЭП., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. — М.: Профиздат, 1984.
13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1997.
14. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
15. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
16. Куликов БМ., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
17. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
18. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. — М.: ФСОРФ, 1997.
19. Огородников ВИ. С картой и компасом по ступеням ГТО. — М.: ФиС, 1989.
20. Основы медицинских знаний учащихся / Под ред. Гоголева МИ. — М.: Просвещение 1991.

21. Попчиковский ВЮ. Организация и проведение туристских походов. — М.: Профиздат, 1987.
22. Рыжавский ЛЯ. Биваки. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
23. Справочник путешественника и краеведа/ Под. ред. Обручева С.В. Том 1 и 2. Гос. издательство географической литературы, 1949—1950.
- 24.. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. — М.: Профиздат, 1986.
- 25.. Тыкул ВИ. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М.: Просвещение, 1990.
26. Штюмер Ю.А. Общественно полезная работа самостоятельных туристов. — М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
27. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. — М.: ФиС, 1983.
28. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
29. Энциклопедия туриста. — М.: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993.
- 30.Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для 7 класса. — М., Просвещение, 2014.
- 31.Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. - М: Знание, 1990.
- 32.Гостюшин, А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. -М.: Зеркало, 1994.
- 33.Поляков, В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. - М, 1992.
- 34.Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях. - М: ВИМИТ, 1993.
- 35.Справочник лекарственных растений. - М., 1999.
- Справочные данные о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического происхождения. - Ч. 2. - М.: МЧС, 1995.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц, число	Время проведени я занятий	Формы занятия	Количест во часов			Тема занятия	Место проведен ия	Формы контроля
				Всего	Теория	Практи			
Начальный уровень									
1	Сентябрь		Группов ая теорити ческая подгото вка	2	2	-	Вводное занятие Введение в образовательну ю программу кружка. Инструктаж ТБ	В кабинете	собеседо вание
Раздел 1. Основы туристской подготовки- 10 ч									
2			Группов ая теорити ческая, практич еская подгото вка	2	1	1	Правила поведения юных туристов.	В кабинете, на местност и	Беседа
3			Индиви дуальна я ,группов ая, практич еская подгото вка.	2	1	1	Личное снаряжение и уход за ним.	В кабинете	Опрос Тест
4			Комбин ированн ая	2	1	1	Групповое снаряжение и уход за ним.	В кабинете	Опрос Самосто ятельная работа
5			Комбин ированн ая	2	1	1	Питьевой режим на туристской прогулке.	На местност и	Опрос
6			Группов ая	2	1	1	Организация биваков.	В кабинете	Опрос Самосто

6			теоритическая, практическая подготовка					На местности	ательная работа
Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь – 8 ч									
2			Индивидуальная Групповая теоритическая, практическая подготовка	2	1	1	Личная гигиена юного туриста.	В кабинете На местности	Опрос
8			Индивидуальная Групповая теоритическая, практическая подготовка	2	1	1	Походная медицинская аптечка	В кабинете На местности	Опрос
1	Октябрь		Групповая теоритическая, практическая подготовка	2	1	1	Походный травматизм и возможные заболевания	В кабинете На местности	Опрос Беседа
2			Групповая практическая подготовка.	2	-	2	Способы транспортировки и пострадавшего.	На местности	Опрос Беседа
Раздел 3. Основы топографии и ориентирования – 14 ч									
3			Групповая практическая	2	1	1	Понятие о топографическом и спортивной	В кабинете	Опрос

3			еская подгото вка.				картах.		
4			Группов ая практич еская подгото вка	2	1	1	План местности	В кабинете На местност и	Опрос
5			Индиви дуальна я Группов ая теорити ческая, практич еская подгото вка	2	1	1	Условные и топографически е знаки	В кабинете	Опрос
6			Индиви дуальна я Группов ая теорити ческая, практич еская подгото вка	2	1	1	Измерение расстояний	В кабинете На местност и	Опрос
7			Индиви дуальна я Группов ая теорити ческая, практич еская подгото вка	2	1	1	Компас. Работа с компасом.	В кабинете На местност и	Опрос
8			Индиви дуальна я Группов ая	2	1	1	Способы ориентирования.	В кабинете На местност и	Опрос

8			теоритическая, практическая подготовка						
	Ноябрь		Индивидуальная Групповая теоритическая, практическая подготовка	2	1	1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	В кабинете На местности	Опрос

Раздел 4. Общая физическая подготовка – 8 ч.

			Групповая теоритическая подготовка.	2	2	-	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	В кабинете	Опрос
			Индивидуальная Групповая теоритическая, практическая подготовка	2	1	1	Общая физическая подготовка	В кабинете На местности	Опрос
			Индивидуальная Групповая практическая подготовка	2	-	2	Физическая подготовка	На местности	Опрос Беседа Участие в соревнованиях

			Индивидуальная Групповая практическая подготовка	2	-	2	Физическая подготовка	На местности и	Опрос Сдача нормативов.
--	--	--	---	---	---	---	--------------------------	----------------------	-------------------------------

Раздел 5. Экскурсии в парк, лес.- 8 ч

			Групповая практическая подготовка	4	-	4	Экскурсии в парк (лес) Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч. Игры на местности.	На местности и	Беседа Соревнования Игры.
			Групповая практическая подготовка	4	-	4	Экскурсии в парк . Экскурсия в краеведческий музей ДДЮТиЭ;	На местности и	Беседа

Базовый уровень

Раздел 1. Основы туристской подготовки-16 ч.

Декабрь			Индивидуальная Групповая практическая подготовка	2	1	1	Личное групповое туристское снаряжение	В кабинете	Опрос
			Групповая теоретическая, практическая подготовка	2	1	1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Костры.	В кабинете На местности и	Опрос
			Групповая	2	1	1	Питание в	В	Опрос

			ая теорити ческая, практич еская подгото вка				туристском походе	кабинете На местност и	
			Группов ая теорити ческая, практич еская подгото вка	2	1	1	Туристские должности	В кабинете На местност и	Опрос
			Индиви дуальна я Группов ая теорити ческая подгото вка	2	2	-	Узлы, веревки.	В кабинете	Опрос
			Индиви дуальна я Группов ая практич еская подгото вка	2	-	2	Узлы, вязка узлов.	В кабинете	Опрос
			Группов ая теорити ческая практич еская подгото вка	2	1	1	Преодоление препятствий	На местност и	Опрос
			Группов ая теорити ческая практич еская	2	1	1	Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, массовых	В кабинете	Опрос

			подгото вка				мероприятий, походов.		
Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь – 6 ч.									
Январь			Индивидуальная Групповая теоритическая практическая подготовка	2	1	1	Личная гигиена туриста.	В кабинете	Опрос
			Индивидуальная Групповая теоритическая практическая подготовка	2	1	1	Походная аптечка.	В кабинете	Опрос
			Групповая теоритическая практическая подготовка	2	1	1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	В кабинете На местности	Опрос Тестирование
Раздел 3. Основы топографии и ориентирования – 6 ч.									
			Групповая теоритическая практическая подготовка	2	1	1	Топографическая и спортивная карты.	В кабинете	Опрос
			Индивидуальная Групповая	2	1	1	Компас. Работа с компасом.	В кабинете На местности	Опрос

			теоритическая практическая подготовка						
			Индивидуальная Групповая теоритическая практическая подготовка	2	1	1	Способы ориентирования	В кабинете На местности	Опрос Соревнования.

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка – 12 ч.

			Индивидуальная Групповая практическая подготовка	2	-	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища	На местности	Сдача нормативов
			Индивидуальная Групповая практическая подготовка	2	-	2	Общая физическая подготовка Упражнения с сопротивлением.	На местности	Сдача нормативов
	Февраль		Индивидуальная Групповая практическая подготовка	2	-	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.	На местности	Сдача нормативов
			Индивидуальная	2	-	2	Специальная физическая	На местности	Сдача нормативов

			я Группов ая практич еская подгото вка				подготовка. Упражнения со скалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. Бег змейкой.	и	вов
			Группов ая теорети ческая подгото вка	2	2	-	Специальная подготовка. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.	В кабинете	Опрос
			Группов ая практич еская подгото вка	2	-	2	Отработка приемов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.	На местност и	Опрос

Раздел 5. Экскурсии и походы. – 8 ч.

			Группов ая практич еская подгото вка	4	-	4	Экскурсия на окраину села. Подвижные игры - игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без разделения. Игры на внимание, сообразительнос ть и координацию.	На местност и	Беседа Игры.
--	--	--	---	---	---	---	---	---------------------	-----------------

			Групповая практическая подготовка	4	-	4	Экскурсия в парк. Экскурсия в Музей имени М.А Мамакаева	На местности	Беседа Соревнования
--	--	--	-----------------------------------	---	---	---	--	--------------	---------------------

Углубленный уровень

Раздел 1. Основы туристской подготовки – 20 ч.

Март			Индивидуальная Групповая теоритическая подготовка	2	2	-	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения. Костровое приспособление: таганки и тросики. Конструкция самодельных палаток.	В кабинете На местности	Опрос
			Индивидуальная Групповая практическая подготовка	2	-	2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения (по выбору)	На местности	Опрос
			Групповая теоритическая подготовка	2	2	-	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация ночлегов в горных условиях.	В кабинете	Опрос
			Групповая практическая подготовка	2	-	2	Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление	На местности	Опрос

							пищи на нём.		
			Групповая теоритическая подготовка	2	2	-	Техника движения и техника преодоления естественных препятствий.	В кабинете	Опрос
			Групповая практическая подготовка	2	-	2	Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий. Узлы. Вязание узлов	На местности	Опрос
			Групповая теоритическая Практическая Подготовка	2	1	1	Подготовка к походу, путешествию.	В кабинете На местности	Опрос
			Групповая теоритическая подготовка.	2	2	-	Особенности других видов туризма (по выбору)	В кабинете	Опрос
	Апрель		Комбинированная	2	1	1	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	В кабинете	Опрос
			Групповая практическая подготовка	2	-	2	Оказание первой доврачебной помощи, прием транспортировки и пострадавшего.	На местности	Опрос
Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь – 4 ч									
			Групповая теоритическая подготовка.	2	2	-	Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь	В кабинете	Опрос
			Группов	2	-	2	Отработка	В	Опрос

			ая практич еская подгото вка				способов оказания первой медицинской помощи.	кабинете	
Раздел 3. Основы топографии и ориентирования – 8 ч.									
			Группов ая теорити ческая подгото вка.	2	2	-	Топографическа я и спортивная карта. Виды топографически х карт и основные сведения о них.	В кабинете	Опрос
			Группов ая практич еская подгото вка	2	-	2	Топографическа я и спортивная карта. Планирование маршрута похода на топографическо й карте. Составление схем. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.	На местност и	Опрос
			Индиви дуальна я Группов ая теорити ческая подгото вка.	2	2	-	Ориентирование в сложных условиях. Особенности ориентирования в сложном походе.	В кабинете	Опрос
			Индиви дуальна я Группов ая практич еская подгото вка	2	-	2	Ориентирование в сложных условиях Прохождение маршрута с использованием крупномасштабн ых карт.	На местност и	Опрос
Раздел 4. Общая специальная физическая подготовка – 4 ч									

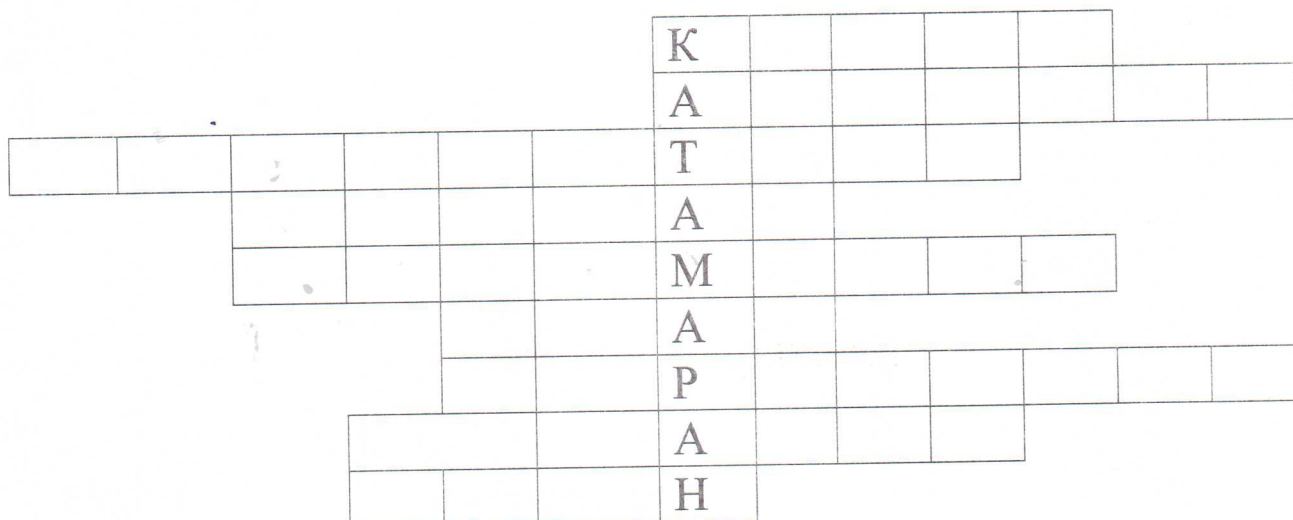
Май		Индивидуальная Групповая практическая подготовка	2	-	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнение на равновесие. Игры баскетбол, волейбол.	На местности	Опрос Сдача нормативов.
		Индивидуальная Групповая практическая подготовка	2	-	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Туристская техника. Игры с различными элементами туристской техники.	На местности	Опрос Сдача нормативов.

Раздел 5. Экскурсии и походы – 12 ч

		Индивидуальная Групповая практическая подготовка	4	-	4	Экскурсия на окраину села. Формирование туристской группы. Распределение обязанностей в группе	На местности	Опрос Соревнования
		Индивидуальная Групповая практическая	8	-	8	Однодневный поход. Самостоятельная работа по развертыванию лагеря.	На местности	Опрос Игры Соревнования

			еская подгото вка				Установка палаток. Заготовка дров. Устройство костра.		
			ИТОГО	1 4 4	5 2	92			

Туристское снаряжение



1. Её с собой берёт геолог, турист, водитель, археолог. Подскажет нам, куда идти, лишь только правильно прочти.
2. Предмет группового снаряжения, без которого не обходится ни одно путешествие, но лучше, если пользоваться им не придётся.
3. Специальное личное снаряжение для зимних походов.
Можно идти по сугробам, не проваливаясь и вспомнить о (Бабе Яге))
4. И походное укрытие из веток, и тип костра.
5. Лёгкая плотная куртка с капюшоном, защитит от ветра.
6. Походная еда на костре всегда вкуснее, чем дома.
- А как называется современный походный котелок? 7.
- Что помогает обезопасить себя при прохождении препятствий?
8. Специальное туристское, альпинистское снаряжение, металлическое устройство с муфтой.
9. Аббревиатура для личного снаряжения, без которого останешься голодным в поход

Первая медицинская помощь

№	Задание	Решение
1	При иммобилизации бедра, плеча шина обязательно должна захватывать .	1. Один сустав (ниже перелома) 2. Два сустава (выше и ниже перелома) 3. Три сустава 4. Два или три, в зависимости от наличия шин или подручных материалов
2	Какова последовательность оказания первой помощи при укусах клещей:	1. Вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, удалить клеща пинцетом покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение; 2. На место, где присосался клещ, капнуть каплю йода, удалить клеща пинцетом легким покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом; 3. Вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, а затем обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение
3	Запах аммиака в квартире. Ваши действия	1. Защитите органы дыхания повязкой, смоченной в 2% растворе пищевой соды. 2. Защитить органы дыхания повязкой, смоченной в 2% растворе лимонной кислоты. 3. Открыть окна, двери, выпить теплое молоко
4	При открытом переломе, прежде всего, необходимо:	1. Дать обезболивающее средство; 2. Остановить кровотечение; 3. Провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения; 4. На рану в области перелома наложить стерильную повязку.
	Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к кровоостанавливающему жгуту?	1. Фамилию, имя, отчество пострадавшего и дату наложения жгута 2. Время получения ранения и фамилию, имя отчество наложившего жгут 3. Точное время и дату наложения жгута, фамилию наложившего жгут
	Признаки клинической смерти -	1. Отсутствие слуха, вкуса, наличие трупных

	это:	пятах; 2. <i>Отсутствие сознания, реакции зрачков на свет, пульса на сонной артерии и дыхания;</i> 3. Отсутствие пульса и дыхания, онемение конечностей.
7	Чем характеризуется артериальное кровотечение?	1. <i>Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску</i> 2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей тёмно-красного цвета 3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном
8	Какое из этих средств поможет обеззаразить воду?	1. <i>Фурацилин</i> 2. Анальгин 3. Супрастин
9	В каком случае при транспортировке пострадавшего на носилках он должен лежать головой вперёд?	1. При движении на спуск 2. При движении вброд 3. <i>При движении по горизонтальной поверхности и на подъёме</i>
10	Во время движения группы в грозу рядом ударила молния. Один человек упал. При осмотре вы заметили на его теле обширные древовидные красные полосы, а также явное отсутствие признаков жизни. Ваши действия:	1. <i>Делать искусственное дыхание пострадавшему;</i> 2. Закапывать его в землю для отвода электрического тока, полученного в результате удара молнии; 3. Растирать спиртом участки тела, на которых видны красные полосы; 4. Не трогая пострадавшего, будете ждать, пока он сам придёт в сознание

Первая медицинская помощь

№ п/п	Задание	Решение
	Какая повязка накладывается на голеностопный сустав при его повреждении?	1. Спиралевидная 2. Колосовидная 3. <i>Восьмиобразная</i>
	Для чего в автомобильной аптечке предназначен 10% водный раствор аммиака?	1. Для обработки ран 2. Для наложения согревающего компресса 3. <i>Для вдыхания при обмороке и угаре</i>
	Заболевание, связанное с использованием воды из открытых водоёмов:	1. Коклюш. 2. Скарлатина. 3. <i>Холера.</i> 4. Язва
	При иммобилизации бедра, плеча шина обязательно должна захватывать	1. Один сустав (ниже перелома) 2. Два сустава (выше и ниже перелома) 3. <i>Три сустава</i> 4. Два или три, в зависимости от наличия шин или подручных материалов
	Запах аммиака. Для защиты	1. 5% раствором йода.

органов дыхания ватно-марлевую повязку необходимо смочить:	2. 5% раствором лимонной кислоты. 3. 10% раствором марганцовки. 4. 10% раствором соды
Какое из этих средств применяется при ожогах?	1. Пиносол 2. Фосфалюгель 3. Пантенол 4. Троксевазин
Играя в футбол, один из игроков команды упал на руку. У него появилась сильная боль, деформация и ненормальная подвижность в предплечье. Какую первую медицинскую помощь вы должны оказать:	1. Дать обезболивающее средство, наложить давящую повязку и доставить в медицинское учреждение. 2. Дать обезболивающее средство, руку согнуть под прямым углом в локтевом суставе и провести иммобилизацию шиной или подручными средствами и доставить в медицинское учреждение. 3. Смазать место повреждения йодом, дать обезболивающее средство и доставить в медицинское учреждение.

Туристская аптечка

Номер препарата (из списка ниже)	Применение
	Потеря сознания (обморок)
	Желудочно-кишечные расстройства, диарея
	Антибиотик (жаропонижающее)
	Антибиотик (жаропонижающее)
	Обезболивающее
	Головная боль
	Ушибы, растяжения
	Кашель
	Обеззараживающее (полоскание горла при простуде, обеззараживание воды и т.д.)
	Ожоги
	Сердечное
	Сильные боли в сердце
	Насморк (капли)
	Аллергия
	Морская болезнь, укачивание в транспорте

1. Бисептол, тетрациклин, амоксициллин
2. Галазолин
3. Ацетилсалициловая кислота
4. Сульгин, лоперамид
5. Корвалол (валокордин, валосердин)
6. Раствор аммиака

7. Бромгексин, амбробене
8. «Авиа-море», аэрон, «Драмина»
9. Цитрамон
10. Супрастин, тавегил, кетотифен
11. Троксевазин
12. Нитроглицерин
13. Олазол, пантенол
14. Фурацилин
15. Баралгин