

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7
имени Героя Советского Союза Петра Акимовича Рубанова»

Приложение 1
к основной образовательной программе
основного общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Школа выживания»

(наименование курса внеурочной деятельности)

основного общего образования

(уровень образования, направленность)

6 класс

(класс)

1 год

(срок реализации)

Программа составлена учителем

по физической культуре

(предмет)

Галактионовым А.А.

(Ф.И.О. квалификационная категория)

г. Черногорск, 2023

Учебный план предусматривает изучение курса внеурочной деятельности «Школа выживания» на уровне основного общего образования в объеме 34 ч.:

в 6 классе - 34 ч (1ч/нед).

Содержание курса внеурочной деятельности «Школа выживания»

Раздел 1. Основы туристской подготовки (элементы пешеходного туризма)

Тема 1.1. История развития туризма. Виды и формы туризма. Воспитательная роль туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России и в регионе. Виды туризма: пешеходный, лыжный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе, обществе. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Тема 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение, его применение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры. Пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи и др. особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика:

- укладка рюкзаков; подгонка снаряжения;
- работа со снаряжением;
- уход за снаряжением, его ремонт.

Тема 1.3. Элементы пешеходного туризма

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе, в зависимости от условий (погода, рельеф местности. Физическое состояние участников и т. д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Подготовка к походу, путешествию. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Значение правильного питания в походе. Два варианта питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в однодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим в походе.

Туристские должности в походе. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (зав.пит). Заведующий снаряжением. Проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг, и т. д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

Практика:

- определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов;
- развертывание и свертывание лагеря (бивака);
- разжигание костра;
- составление плана подготовки похода и плана –графика движения в походе;
- составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода;
- закупка, фасовка и упаковка продуктов;
- приготовление пищи на костре;
- выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Виды естественных преград и их преодоление.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности. По лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика:

- моделирование и прохождение условных естественных преград;
- отработка движения колонной, соблюдение режима движения;
- отработка техники движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам;
- отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов; использование альпенштока на склонах; организация переправы по бревну с самостраховкой.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переезде группы в транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика:

- вязка узлов.

Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Составление отчета о походе, подготовка фотографий, видеofilmа и т. п. Ремонт и сдача инвентаря.

Практика:

- составление отчета о походе; ремонт и сдача инвентаря.

Виды естественных преград.

Использование простейших узлов и техника их вязания. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Вязка узлов.

Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий.

Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий (зачет на время).

Практика:

- отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов;
- использование альпенштока на склонах;
- организация переправ;
- прохождение туристической полосы препятствий;
- вязка узлов;
- обсуждение проделанной работы;
- зачет на время;
- проверка качества вяза

Индивидуальное прохождение полосы препятствий

Практика:

- индивидуальное прохождение полосы препятствий;
- учет нормативного времени.

Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 2.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и пр., ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви, одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туристов.

Тема 2.2. Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика:

- формирование походной медицинской аптечки.

Тема 2.3. Первая доврачебная помощь (при переутомлениях, обморожениях, ожогах).

Соблюдение гигиенических требований в походе. Помощь при переутомлениях, ожогах, обморожении.

Тема 2.4. Первая доврачебная помощь пострадавшему. Приемы транспортировки пострадавшего.

Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в

рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках –плетенках из веревок, на шесте.

Практика:

- оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Тема 2.5. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика:

изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 3. Топография и ориентирование

Тема 3.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Определение роли топографии и топографических карт. Значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика:

- работа с картами различного масштаба;
- упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте;
- копирование на кальку участка топографической карты.

Тема 3.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика:

- изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа;
- топографические диктанты;
- упражнения на запоминание знаков;
- игры, мини-соревнования.

Тема 3.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика:

- построение на бумаге заданных азимутов;
- упражнения на глазомерную оценку азимутов;
- упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте;
- построение тренировочных азимутальных треугольников.

Тема 3.4. Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика:

- техника выполнения засечек компасом;
- ориентирование карты по компасу;
- упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка);
- движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

Тема 3.5. Измерение расстояний. Способы ориентирования.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика:

- измерение своего среднего шага (пары шагов);
- построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы;
- упражнения на прохождение отрезков различной длины;
- измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой;
- оценка пройденных расстояний по затраченному времени;
- тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный. Звуковой. Ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца, тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда. Ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика:

- упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки;
- прохождение мини-маршрута;
- движение по легенде.
- разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика;
- составление абрисов отдельных участков;
- упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня, упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде;

- определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Тема 3.6. Составление маршрута по топографической карте.

Практика:

- составление маршрута по топографической карте.

Раздел 4. Краеведение

Тема 4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат. Растительность и животный мир родного края. Его рельеф, реки, озера. Полезные ископаемые. Краткие сведения об истории и культурных традициях края. Интересные места для проведения походов и экскурсий. Краеведческие памятники, памятные места региона и города. Знаменитые люди города.

Тема 4.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Тема 4.1. Город, в котором я живу:

Практика:

- знакомство с картой края. « Путешествия» по карте;
 - городская экскурсия;
 - проведение краеведческих викторин;
 - беседы о родном крае;
 - посещение музея;
 - экскурсии по памятным местам города;
 - подборка материала для сообщений;
 - выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий;
 - посещение библиотеки;
- игровая викторина: «Люби и знай свой край»

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школа выживания»

Личностные:

В рамках **когнитивного компонента** будут сформированы:

- знание истории и географии края;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей;
- знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

В рамках **ценностного и эмоционального компонентов** будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
- уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;

– потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;

В рамках **деятельностного (поведенческого) компонента** будут сформированы:

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального

окружения, общественно полезной деятельности;

– умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;

– устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;

Метапредметные:

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

– целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

– самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

– адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;

Обучающийся получит возможность научиться:

– самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;

– выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;

– основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;

– осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;

– адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;

– основам саморегуляции эмоциональных состояний;

– прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

1. формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

2. аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;

3. задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

4. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

5. адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;

6. организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;

Обучающийся получит возможность научиться:

– учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;

– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

– понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

–продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;

–договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

–брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);

–в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

–осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

–давать определение понятиям;

–устанавливать причинно-следственные связи;

–обобщать понятия - осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;

–строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

–объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования.

Предметные:

Краеведческие навыки и умения:

В экскурсиях, туристских прогулках и походах по родному краю запоминает, вспоминает, перечисляет и называет самые достопримечательные места своего района, зеленой зоны и достаточно подробно их характеризует словесно, описывает.

На туристской прогулке, в походе по своему району, ближайшей зеленой зоне или после возвращения, в школу рисует или изображает другим способом достопримечательные места, объекты своего маршрута: естественные объекты (поля, луга, леса, реки, овраги, скалы, другие памятники природы) и объекты, созданные руками человека (архитектурные и исторические сооружения, промышленные и бытовые объекты, улицы, площади и т. д.), делает свою часть маленькой экспозиции выставки об экскурсии, туристской прогулке, походе.

Перед экскурсией, туристской прогулкой или походом по своему району, ближайшей зеленой зоне, а также по ходу самого движения по маршруту и после возвращения домой, в школу достаточно полно и правильно описывает то, что увидел, услышал и прочитал о своем районе, зеленой зоне, о самых достопримечательных местах на маршрутах, о людях, которые живут и трудятся рядом с нами.

Организует и проводит простые краеведческие игры, закрепляющие и обогащающие знания о своем районе, ближайшей зеленой зоне по темам: «Знаем ли мы основные достопримечательности своего микрорайона, района, зеленой зоны», «Знаем ли мы природу своего района, зеленой зоны», «Знаем ли мы как охраняется природа нашего района, зеленой зоны» и т. п.

Перечисляет климатические особенности, животный и растительный мир родного края.

Тематическое планирование

| № | № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|---|-------|-----------------------------|------------------|--------|----------|
| | | | Всего | Теория | Практика |

| | | | | | |
|----|------------|---|-----------|----------|-----------|
| | 1. | Основы туристской подготовки (элементы пешеходного туризма). | 16 | 5 | 11 |
| 1 | 1.1. | История развития туризма. Виды и формы туризма. Воспитательная роль туризма. | 1 | 1 | - |
| 2 | 1.2. | Личное и групповое туристское снаряжение, его применение. | 1 | 1 | - |
| | 1.3 | Элементы пешеходного туризма. | 14 | 3 | 11 |
| 3 | 1.3.1 | Организация туристского быта. | 1 | 1 | - |
| 4 | 1.3.2 | Привалы и ночлеги в походе | 1 | 1 | - |
| 5 | 1.3.3 | Выбор места для привала и ночлега (бивака). | 1 | - | 1 |
| 6 | 1.3.4 | Основные требования к месту привала и бивака. | 1 | 1 | - |
| 7 | 1.3.5 | Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. | 1 | - | 1 |
| 8 | 1.3.6 | Планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. | 1 | - | 1 |
| 9 | 1.3.7 | Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. | 1 | - | 1 |
| 10 | 1.3.8 | Установка палаток. | 1 | - | 1 |
| 11 | 1.3.9 | Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых | 1 | - | 1 |
| 12 | 1.3.1 0 | Уборка места лагеря перед уходом группы | 1 | - | 1 |
| 13 | 1.3.1 1 | Типы костров. | 1 | - | 1 |
| 14 | 1.3.1 2 | Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. | 1 | - | 1 |
| 15 | 1.3.1 3 | Уход за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт) | 1 | - | 1 |
| 16 | 1.3.1 4 | Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. | 1 | - | 1 |
| | 2. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь. | 5 | 2 | 3 |
| 17 | 2.1. | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. | 1 | 1 | - |
| 18 | 2.2. | Походная медицинская аптечка. | 1 | - | 1 |

| | | | | | |
|----|-----------|--|-----------|-----------|-----------|
| 19 | 2.3. | Первая доврачебная помощь (при переутомлениях, обморожениях, ожогах). | 1 | 1 | - |
| 20 | 2.4. | Первая доврачебная помощь пострадавшему. Приемы транспортировки пострадавшего. | 1 | - | 1 |
| 21 | 2.5. | Изготовление средств, для транспортировки пострадавшего. | 1 | - | 1 |
| | 3. | Топография и ориентирование. | 6 | 3 | 3 |
| 22 | 3.1. | Понятие о топографической и спортивной карте. | 1 | 1 | - |
| 23 | 3.2. | Условные знаки. | 1 | 1 | - |
| 24 | 3.3. | Ориентирование по горизонту, азимут. | 1 | - | 1 |
| 25 | 3.4. | Компас, работа с компасом. | 1 | 1 | - |
| 26 | 3.5. | Измерение расстояний. Способы ориентирования. | 1 | - | 1 |
| 27 | 3.6. | Составление маршрута по топографической карте. | 1 | - | 1 |
| | 4. | Краеведение. | 2 | 2 | 0 |
| 28 | 4.1. | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. | 1 | 1 | - |
| 29 | 4.2. | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. | 1 | 1 | - |
| | 5. | Город, в котором я живу. | 5 | 3 | 2 |
| 30 | 5.1. | Городская экскурсия | 1 | - | 1 |
| 31 | 5.2. | Проведение краеведческих викторин | 1 | 1 | - |
| 32 | 5.3. | Посещение музея | 1 | - | 1 |
| 33 | 5.4. | Экскурсии по памятным местам города | 1 | 1 | - |
| 34 | 5.5. | Выполнение краеведческих заданий | 1 | 1 | - |
| | | Всего: | 34 | 15 | 19 |