

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №55  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

**ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом  
ГБОУ школы № 55  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2025 № 5

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 55  
Приморского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ /Е.В. Андреева/  
приказ от 29.08.2025 № 130

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеразвивающей программе  
туристско-краеведческой направленности  
«Школа безопасности»  
на 2025-2026 учебный год**

Возраст учащихся: 12-15 лет

Год обучения: 1-й

Разработчик:

Матюхина Ирина Дмитриевна

педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Школа безопасности». Она конкретизирует содержание тем данной программы.

## **Особенности обучения**

Содержание программы первого года обучения предполагает освоение детьми основ ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников).

## Задачи.

## *Образовательные:*

- развитие интеллектуальных и творческих способностей обучающихся;
  - приобретение подростками умений и навыков по туризму.

## *Развивающие:*

- выполнение спортивных разрядов;
  - развитие ответственности, самостоятельности.

### *Воспитательные:*

- формирование бережного и ценностного отношения к родной природе, отечественной культуре;
  - приобщение к здоровому образу жизни;
  - воспитание самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований в экстремальных ситуациях.

## **Планируемые результаты**

*Личностными результатами являются:*

- освоят навыки коммуникативного общения со сверстниками, педагогами;
  - будут уметь работать в команде, помогая друг другу и привлекая родителей к творчеству и экскурсиям;
  - будут готовы к позитивному сотрудничеству с другими людьми в осуществлении различных проектов и проведении полезных обществу акций и мероприятий.

*Метапредметными результатами являются:*

- смогут ориентироваться в популярных поисковых системах и других современных поисковых системах и ресурсах;

*Предметными результатами являются:*

- расширят представление об истории и культуре нашего края с древнейших времен до наших дней;
  - будут иметь представление о роли и значении Санкт-Петербурга и Ленинградской области в системе региона и страны, природной территории нашего края;
  - смогут познакомиться с деятельностью знаменитых людей нашего края и оценить их вклад в культурное и природное наследие России;
  - приобретут практические навыки работы с источниками и литературой по истории и культуре Санкт-Петербурга;
  - узнают перспективы развития нашего края.

# **Календарно-тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа безопасности»**

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
1	5.09		Организационное занятие. Введение, техника безопасности	1	Аудиторно- самостоятельная	Входной контроль
2	5.09		Организационное занятие. Введение, техника безопасности	1	Аудиторно- самостоятельная	Текущий контроль
3	12.09		Основы туристской подготовки. Туристские путешествия, история развития туризма	1	Аудиторно- самостоятельная	Текущий контроль
4	12.09		Основы туристской подготовки Туристские путешествия, история развития туризма	1	Аудиторно- самостоятельная	Текущий контроль
5	19.09		Основы туристской подготовки. Воспитательная роль туризма.	1	Аудиторно- самостоятельная	Текущий контроль
6	19.09		Основы туристской подготовки. Воспитательная роль туризма.	1	Аудиторно- самостоятельная	Текущий контроль
7	26.09		Основы туристской подготовки. Воспитательная роль туризма.	1	Аудиторно- самостоятельная	Текущий контроль
8	26.09		Основы туристской подготовки. Воспитательная роль туризма.	1	Аудиторно- самостоятельная	Текущий контроль
9	3.10		Основы туристской подготовки. Воспитательная роль туризма.	1	Аудиторно- самостоятельная	Текущий контроль
10	3.10		Основы туристской подготовки. Воспитательная роль туризма.	1	Аудиторно- самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
11	10.10		Основы туристской подготовки. Личное и групповое туристское снаряжение.	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
12	10.10		Основы туристской подготовки. Личное и групповое туристское снаряжение.	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
13	17.10		Основы туристской подготовки Личное и групповое снаряжение.	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
14	17.10		Основы туристской подготовки Личное и групповое туристское снаряжение.	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
15	24.10		Основы туристской подготовки Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
16	24.10		Основы туристской подготовки Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
17	31.10		Основы туристской подготовки Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
18	31.10		Основы туристской подготовки Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
19	7.11		Основы туристской подготовки. Подготовка к походу, путешествию.	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
20	7.11		Основы туристской подготовки	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
21	14.11		Основы туристской подготовки Подготовка к походу, путешествию	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
22	14.11		Основы туристской подготовки Подготовка к походу, путешествию	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
23	21.11		Основы туристской подготовки Подготовка к походу, путешествию	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
24	21.11		Основы туристской подготовки Подготовка к походу, путешествию	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
25	28.11		Топография и ориентирование. Понятие о топографической и спортивной карте	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
26	28.11		Топография и ориентирование. Понятие о топографической и спортивной карте	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
27	5.12		Топография и ориентирование. Условные знаки	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
28	5.12		Топография и ориентирование. Условные знаки	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
29	12.12		Топография и ориентирование. Условные знаки	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
30	12.12		Топография и ориентирование. Условные знаки	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
31	19.12		Топография и ориентирование Ориентирование по горизонту, азимут	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
32	19.12		Топография и ориентирование Ориентирование по горизонту, азимут	1	Аудиторно- самостоятельная	Текущий контроль
33	26.12		Топография и ориентирование. Ориентирование по горизонту, азимут	1	Аудиторно- самостоятельная	Текущий контроль
34	26.12		Топография и ориентирование. Ориентирование по горизонту, азимут	1	Аудиторно- самостоятельная	Текущий контроль
35	9.01		Топография и ориентирование. Компас. Работа с компасом	1	Аудиторно- самостоятельная	Текущий контроль
36	9.01		Топография и ориентирование Компас. Работа с компасом	1	Аудиторно- самостоятельная	Текущий контроль
37	16.01		Топография и ориентирование. Компас. Работа с компасом	1	Аудиторно- самостоятельная	Текущий контроль
38	16.01		Топография и ориентирование. Компас. Работа с компасом	1	Аудиторно- самостоятельная	Текущий контроль
39	23.01		Топография и ориентирование. Измерение расстояний	1	Аудиторно- самостоятельная	Текущий контроль
40	23.01		Топография и ориентирование. Измерение расстояний	1	Аудиторно- самостоятельная	Текущий контроль
41	30.01		Топография и ориентирование. Измерение расстояний	1	Аудиторно- самостоятельная	Текущий контроль
42	30.01		Топография и ориентирование. Измерение расстояний	1	Аудиторно- самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
43	6.02		Краеведение. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
44	6.02		Краеведение. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
45	13.02		Краеведение. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
46	13.02		Краеведение. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
47	20.02		Краеведение. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
48	20.02		Краеведение. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
49	27.02		Краеведение Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
50	27.02		Краеведение Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
51	6.03		Краеведение Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
52	6.03		Краеведение Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
53	13.03		Краеведение Изучение района путешествия	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
54	13.03		Краеведение Изучение района путешествия	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
55	20.03		Краеведение Изучение района путешествия	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
56	20.03		Краеведение. Изучение района путешествия	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
57	27.03		Краеведение. Изучение района путешествия	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
58	27.03		Краеведение. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
59	3.04		Краеведение. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
60	3.04		Краеведение Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
61	10.04		Основы гигиены и первая доврачебная помощь помощь. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
62	10.04		Основы гигиены и первая доврачебная помощь помощь Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
63	17.04		Основы гигиены и первая доврачебная помощь помощь. Походная медицинская аптечка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
64	17.04		Основы гигиены и первая доврачебная помощь помощь Походная медицинская аптечка .	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
65	24.04		Основы гигиены и первая доврачебная помощь помощь Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
66	24.04		Основы гигиены и первая доврачебная помощь помощь Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
67	8.05		Основы гигиены и первая доврачебная помощь помощь Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
68	8.05		Основы гигиены и первая доврачебная помощь помощь Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
69	15.05		Основы гигиены и первая доврачебная помощь помощь Приемы транспортировки пострадавшего	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
70	15.05		Основы гигиены и первая доврачебная помощь помощь. Приемы транспортировки пострадавшего	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
71	22.05		Итоговая диагностика	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
72	22.05		Итоговая диагностика	1	Аудиторно-самостоятельная	Итоговый контроль
			<b>Итого</b>	<b>72</b>		

## Содержание программы

### **1-2 Водное занятие Инструктаж по ТБ.**

Теория. Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, развития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Практика: туристическое снаряжение

Контроль: входящий

### **3-4 Основы туристской подготовки.**

*Туристские путешествия, история развития туризма.*

Теория.. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения

Практика. Изучение снаряжения

### **5-10 Основы туристской подготовки.**

*Воспитательная роль туризма.*

Теория. 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 и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

Контроль текущий

### **11-14 Основы туристской подготовки.**

*Личное и групповое туристское снаряжение.*

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного, двухдневного и трехдневного 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 лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки.

Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Контроль текущий

### **15-18 Основы туристской подготовки.**

*Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.*

Теория. 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 развертыванию 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, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Контроль текущий.

### **19-24 Основы туристской подготовки.**

*Подготовка к походу, путешествию.*

Теория. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение информации у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Контроль текущий.

### **25-26 Топография и ориентирование.**

*Понятие о топографической и спортивной карте.*

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о 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. Масштабы спортивной 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.

Контроль текущий.

### **27-30 Топография и ориентирование**

*Условные знаки.*

**Теория.** Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. 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.

Контроль текущий.

### **31-34 Топография и ориентирование**

*Ориентирование по горизонту, азимут.*

**Теория.** 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.

Контроль текущий.

### **35-38 Топография и ориентирование**

*Компас, работа с компасом.*

**Теория.** Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. 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. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

**Практика.** 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.).

Контроль текущий.

### **39-42 Топография и ориентирование**

*Измерение расстояний.*

**Теория.** 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 глазометра. 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 карте разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Контроль текущий

### **43-46 Краеведение.**

*Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.*

**Теория.** Климат, растительность и животный мир, реки, озера. Наиболее благоприятное время для совершения походов. Транспортные магистрали. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры.

Практика. Знакомство с картой своего края, «путешествия» по карте.

Контроль текущий

#### **47-52 Краеведение.**

*Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.*

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Памятники истории и культуры.

Практика. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Контроль текущий

#### **53-57 Краеведение.**

*Изучение района путешествия.*

Теория. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу и т.д.

Практика. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Контроль текущий

#### **58-60 Краеведение.**

*Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.*

Теория. Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практика. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для музея. Знакомство с краеведческими объектами.

Контроль текущий

#### **61-62 Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

*Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.*

Теория. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, 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 (умывание, обтиранье, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и 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 спортсменов.

Практика. Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Контроль текущий

#### **63-64 Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

*Походная медицинская аптечка.*

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

Контроль текущий

**65-68 Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

***Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.***

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Контроль текущий

**69-70 Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

***Приемы транспортировки пострадавшего.***

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

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Контроль текущий

**71-72 Итоговые занятия.**

Подведение итогов. Повторение материала.

Контроль итоговый