

Приложение к основной
общеобразовательной программе
- образовательной программе
основного общего образования
МАОУ СОШ №9
(утверждено приказом
от 01.09.2020 г. № 103)

Рабочая программа
курса внеурочной
деятельности
«Юный спасатель»
(направление «Физкультурно-
спортивное и
оздоровительное»)
для 5,6,7,8 классов.

Содержание:

	Пояснительная записка	3
1	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	7
2	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	9
3	Тематическое планирование	36

Пояснительная записка

В условиях вызванного жизнедеятельностью человека системного кризиса общество не может продолжать двигаться по пути, приведшему к этому кризису. Но оно не может и покорно ждать стихийного «естественного» завершения кризиса, борясь только с последствиями чрезвычайных ситуаций, непрерывно умножающихся и становящихся все более масштабными. Поэтому человечеству остается один выход. Этот выход, предсказанный еще В. Вернадским, — активное вмешательство общественного разума в пока что стихийный ход событий. Иными словами: выход из современного кризиса, причем единственный, заключается в обеспечении безопасности жизнедеятельности общества на всех его уровнях.

Современное социально-экономическое положение России выдвинуло ряд проблем, связанных с формированием здоровой, самостоятельной, активной, ответственной личности, способной к социально-значимым преобразованиям в обществе. Одной из проблем является решение вопроса безопасности жизнедеятельности подрастающего поколения. Ведущую роль в формировании у детей и подростков положительного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, привитие навыков самостоятельного и безопасного поведения принадлежит образовательным учреждениям. Процесс формирования мотивов, норм и правил поведения ребенка будет основой для развития у него безопасного стиля поведения, безопасного стиля жизни в обществе.

Поэтому нужно научить детей тому, какие опасности могут подстергать их, как надо вести себя, чтобы избежать их, что делать для сохранения своей жизни и здоровья.

Особенностью программы «Юный спасатель» является то, что она ставит и решает актуальные вопросы социального и духовного развития обучающихся средних классов, оставаясь при этом в рамках детско-юношеского движения «Школа безопасности».

Программа «Юный спасатель» является важным этапом обеспечения социальной защиты человека. Ее реализация призвана решительно повысить информированность детей в области чрезвычайных ситуаций, дать им практические рекомендации по защите от вредных и опасных факторов окружающей среды, должна способствовать снижению смертности, заболеваемости и травматизма среди обучающихся, помочь выработать у них психологическую устойчивость в чрезвычайных ситуациях, а также бережное отношение к себе и окружающей среде.

Актуальность программы «Юный спасатель» в том, что она ориентирована на воспитание гражданина «безопасного» типа, знающего основы защиты человека и общества от современного комплекса опасных факторов и умеющего применить эти знания на практике.

В статье 25 Федерального закона от 21.12.1994 N 69-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "О пожарной безопасности", Предусмотрено «...обязательное обучение детей в дошкольных образовательных учреждениях и лиц, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, мерам пожарной безопасности осуществляется соответствующими учреждениями по специальным программам, согласованным с Государственной противопожарной службой». Особое внимание специалистов противопожарной пропаганды во всем мире уделяется детям и молодежи, т.к. это одна из наименее защищенной от пожаров групп населения, не владеющая знаниями и навыками в области пожарной безопасности.

Занятия по данной программе решают проблему организованного досуга и повышения социального статуса обучающихся: ребенок, посещая объединение «Юный спасатель» в свободное время, знает, что он нужен, его ждут, ему рады.

Настоящая программа предназначена для обучения школьников в кружке «Юный спасатель» и рассчитана на год. Программа составлена с учетом требований, предъявляемых к квалификации спасателей, согласованных с Министерством труда и занятости населения РФ, положения о системе

подготовки кадров, а также Федерального закона от 21.12.1994 N 68-ФЗ (ред. от 02.05.2015) "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера"

и Федеральный закон от 22.08.1995 N 151-ФЗ (ред. от 02.07.2013) "Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей"

В ходе обучения школьники должны изучить основные правовые документы в области защиты от чрезвычайных ситуаций и ведения аварийно-спасательных работ, приобрести опыт прохождения туристских маршрутов и навыки основ выживания в экстремальных условиях, изучить инструменты и приборы для ведения спасательных работ, средства защиты от поражающих факторов, способы оказания первой медицинской помощи, меры безопасности при ведении аварийно-спасательных работ, получить психологическую закалку.

Подготовка предполагает три основных направления:

- теоретическое,
- техническое,
- физическое.

Теоретическая подготовка проводится по специально разработанным методическим материалам и пособиям в соответствии с учебной программой и расписанием занятий и предполагает изучение законов, подзаконных актов и изучение основ аварийно-спасательных работ.

В ходе обучения школьники должны научиться вести аварийно-спасательные работы в зонах (районах) ЧС природного характера и оказывать помощь профессиональным спасателям при ведении аварийно-восстановительных работ при авариях и катастрофах техногенного характера, пользоваться средствами индивидуальной защиты, туристским снаряжением, оказывать первую медицинскую помощь, иметь навыки выживания в экстремальных условиях.

Цель: формирование социально активной личности, обладающей чувством национальной гордости, гражданского достоинства, любви к своему народу, Отечеству, адаптированной к современным условиям жизнедеятельности.

Задачи:

1. Образовательные:

Познакомить курсантов с системой знаний по основным видам спасательных действий человека в экстремальной ситуации;

Совершенствовать умения и навыки необходимые юному спасателю;

Содействовать приобщению детей к вопросам личной и коллективной безопасности, заинтересованности в предотвращении чрезвычайных ситуаций, оказанию само и взаимно помощи, умелым и быстрым действиям в любой ситуации;

Содействовать в приобретении детьми навыков противодействия опасным и вредным факторам природного, социального и медицинского характера;

Содействие в реализации президентских, правительственных и региональных программ, направленных на обеспечение экологической, медицинской и информационной безопасности;

Расширить кругозор курсантов в области спасательной деятельности, туризма, краеведения.

2. Развивающие:

Привить курсантам навыки самостоятельности, и самоорганизации, потребность в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании.

Развивать творческие и интеллектуальные способности курсантов.

Содействовать профессиональной ориентации курсантов.

Создание условий для подготовки детей к действиям в различных экстремальных ситуациях.

Привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальной ситуации не только осуществить грамотные действия по самоспасению, но и оказывать помощь попавшим в беду людям.

3. Воспитательные:

Формировать определенные черты характера, необходимые спасателю: силу воли, выдержку, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие, сопереживание.

Воспитывать в курсантах коммуникабельность, чувство коллективизма, сотрудничества, взаимовыручки.

Приобщать курсантов к нормам и ценностям общества, адаптировать к условиям среды.

Воспитание патриотизма, гражданственности, чувства ответственности за свою судьбу и судьбу своего поколения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В процессе реализации программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

5. Регулятивные УУД:

- Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;
- Развитие регуляции спортивно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

5. Познавательные УУД:

- Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- Знание по истории и развитию различных видов спорта и о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- Знание об индивидуальных особенностях физического развития;

- Знание о функциональных возможностях организма.

5. Коммуникативные УУД:

- формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило радость;
- развивать навыки взаимодействия в группе;
- развивать вербальные и невербальные навыки общения;
- умение играть в команде

В результате освоения программы

Обучающиеся будут знать:

- историю игровых видов спорта;
- правила спортивных игр;
- правила судейства;
- правила взаимодействия в команде;
- особенности своего организма и влияние физической нагрузки на различные группы мышц;
- основы здорового образа жизни;

Обучающиеся будут уметь:

- навыки выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- играть в футбол, волейбол, баскетбол, теннис;
- работать с различным спортивным инвентарем;
- играть в команде.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

5 класс.

№ п/п	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Виды деятельности
1.	Введение. Введение. Что такое экстремальная ситуация.	Лекция	Познавательная
2.	Выживание в экстремальных условиях. Выживание в тайге. Сооружение укрытия. Аварийный запас.	Лекция	Познавательная
3.	Сооружение укрытия. Сооружение временного укрытия. Правила выбора мест сооружения временного жилища и укрытия. Основные виды летних временных жилищ и укрытий. Разнообразие форм временных жилищ и укрытий. Построения летних временных жилищ и укрытий.	Лекция, практика	Познавательная
4.	Костёр. Что это? Способы разведения костра. Типы костров. Правила безопасности. Выбор места для костра. Выбор топлива. Современные методы.	Практическое занятие.	Познавательная Спортивно-оздоровительная
5.	Подача сигналов бедствия. Виды аварийных сигналов. Способы подачи аварийных сигналов.	Учебная игра	Познавательная

6.	Альпинистская верёвка. Виды и типы верёвок. Свойства альпинистской верёвки. Что такое такелажное дело.	Лекция	Познавательная
7.	Карабины Карабин. Виды карабинов. Форма карабинов. Материалы. Применение карабинов. Использование карабинов и уход за ними.	Лекция	Познавательная Спортивно-оздоровительная
8.	Правила поведения при нападении хищника в походе. Хищники нашего края. Правила поведения при встрече с хищником. Как избежать встречи с дикими животными. Причины агрессии диких животных.	Учебная игра	Познавательная Игровая
9.	Узлы, которые надо уметь вязать Вязание узлов. Узел восьмерка. Узел проводник. Узел австрийский проводник. Узел Прусик. Встречный узел. Узел Стремя. Контрольный узел.	Тренировка Учебная игра	Познавательная Игровая
10.	Способы завязывания узлов. Веревочные узлы, их виды и способы вязки	Дискуссия	Познавательная Проблемно-ценностное общение
11.	Доврачебная помощь. Цели первой доврачебной помощи. Ключевые навыки. Сохранение жизни. Содействие восстановлению. Обучение	Практическое занятие	Познавательная Проблемно-ценностное общение

	первой доврачебной помощи.		
12.	<p>Переломы. Их виды</p> <p>Классификация.</p> <p>Виды переломов. Механизм возникновения. Признаки. Правила оказания первой доврачебной помощи.</p> <p>Порядок наложения шин из подручных предметов. Правила снятия одежды.</p> <p>Правила иммобилизации.</p>	Лекция	познавательная
13.	<p>Туристическое снаряжение.</p> <p>Типы палаток по использованию, по конструкции. Каркас палатки. Тент.</p> <p>Другие элементы.</p> <p>Костровое оборудование. Виды котлов.</p>	Лекция	познавательная
14.	<p>Групповое снаряжение.</p> <p>Что включает в себя групповое снаряжение. Особенности группового снаряжения в пешем и горном путешествиях. Аптечка группы.</p> <p>Ремнабор группы.</p>	Лекция	познава Спортивно- оздоровительна я тельная
15.	<p>Что такое ориентирование.</p> <p>Классификация.</p> <p>Основные понятия и определения.</p> <p>Приемы ориентирования.</p> <p>Топографические элементы местности.</p> <p>Виды спортивного ориентирования.</p> <p>Ориентирование бегом.</p> <p>Ориентирование на лыжах.</p>	Соревновани е	Познавательная Спортивно- оздоровительна я

16.	Преодоление препятствий. На суше. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
17.	Перестёжка само страховки в «паутине». Навязывание паутины. Перестёжка само-страховки. Движение в паутине без потери страховки.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
18.	Параллельные перила. Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
19.	«Бабочка» Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
20.	Навесная переправа Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с само-страховкой. Прохождение переправы на время.	Тренировка	Познавательная Спортивно-оздоровительная
21.	Маятниковая переправа.	Тренировка	Спортивно-

	<p>Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение.</p> <p>Прохождение переправы с гимнастической страховкой.</p> <p>Прохождение переправы на время.</p>		оздоровительная
22.	<p>Связка этапов.</p> <p>Навязывание переправ. Свойства переправ, их назначение. Прохождение связок переправ. Прохождение переправ на время.</p>	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
23.	<p>Спасение на воде.</p> <p>Способы спасения утопающих.</p> <p>Конец Александрова. Отработка техники броска конца.</p>	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
24.	<p>Соснолазание.</p> <p>Что такое соснолазание? Техника соснолазания.</p>	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
25.	<p>Спусковые устройства.</p> <p>Спусковое (тормозное) устройство.</p> <p>Разновидности спусковых устройств.</p> <p>Материалы. Самоблокирующиеся спусковые устройства.</p> <p>Восьмёрки, Лесенки, Инвары. Виды.</p> <p>Применение.</p>	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
26.	<p>Подъем спортивным способом.</p> <p>Прокладывание опорной верёвки.</p> <p>Техника подъёма спортивным способом. Отработка техники подъёма спортивным способом на</p>	Тренировка	Спортивно-оздоровительная

	горизонтальной плоскости.		
27.	Команда « Газы» Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Правила одевания противогазов.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
28.	Преодоление верёвочных препятствий с сопровождением. Навязывание переправы. Прохождение переправы с сопровождением. Значение сопровождения. Техника сопровождения. Прохождение переправы на время.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
29.	Знакомство со скалолазанием. Виды скалолазания. Основные понятия. Скала. Скаладром. Зацепы. Хваты. Траверс.	Тренировка	Познавательная
30.	Развертка пожарного рукава. Правила развертки пожарного рукава. Способы тушения возгораний.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
31.	Дисциплины в скалолазании. Виды дисциплин. Скальная обувь. Магнезия. Виды хватов.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
32.	Основы поисково-спасательных работ. Что такое ПСР. Основные принципы организации поиска.	Тренировка	Познавательная
33.	Туристические эстафеты. Проведение туристических эстафет внутри групп. Проведение	Эстафета	Спортивно-оздоровительная

	индивидуальных эстафет.		
34.	Основы водного туризма. Виды плавательных средств. Техника безопасности на воде.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная

6 класс.

№ п/п	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Виды деятельности
1.	Введение. Введение. Что такое экстремальная ситуация. Факторы риска.	Лекция	Познавательная
2.	Туристическая полоса препятствий Преодоление препятствий. Установка палатки. Преодоление оврага с шестом.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
3.	Добывание огня в экстремальных условиях. Разведение огня без использования спичек. Выбор места для костра. Выбор топлива. Современные методы.	Лекция, практика	Познавательная
4.	Виды костров. Виды костров. Способы разведения костра. Наиболее популярные виды костров. Типы костров. Правила безопасности.	Практическое занятие.	Познавательная Спортивно-оздоровительная
5.	Морские сигналы бедствия. Виды морских аварийных сигналов. Специальные средства для подачи	Учебная игра	Познавательная

	сигналов. Способы подачи аварийных сигналов. Подача информационных сигналов.		
6.	Такелажное дело. Что такое такелажное дело. Виды и типы верёвок. Свойства альпинистской верёвки. Правила эксплуатации и хранения альпинистской верёвки.	Лекция	Познавательная
7.	Специальное снаряжение для альпинизма и скалолазания. Страховочные и спусковые устройства. Страховочные системы. Карабины и оттяжки. Зажимы. Зацепки. Ролики и блоки. Каски. Петли и само страховки. Альпинистские веревки. Рюкзаки и транспортные Мешки.	Лекция	Познавательная Спортивно-оздоровительная
8.	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, запросы в местные образовательные и другие учреждения.		
9.	Питание в туристском походе Оборудование походной кухни. Костровое оборудование. Виды котлов. Способы организации приготовления пищи в длительном походе. Хранение продуктов в походе. Составление меню в поход на различную длительность.		

10.	Узлы. Классификация. Узлы. Виды узлов. Специфическая терминология. Назначение и применение узлов. Компоненты узлов.	Учебная игра	Познавательная Игровая
11.	Узлы в повседневной жизни. Вязание узлов. Узел восьмерка. Узел проводник. Узел австрийский проводник. Узел Прусик. Встречный узел. Узел Стремя. Контрольный узел.	Тренировка Учебная игра	Познавательная Игровая
12.	Травмы. Виды травм. Растяжение. Кровотечение. Помощь при венозном кровотечении. Помощь при артериальном кровотечении.	Дискуссия	Познавательная Проблемно-ценностное общение
13.	Первая помощь при переломах. Виды переломов. Механизм возникновения. Первая доврачебная помощь при переломе. Правила иммобилизации.	Практическое занятие	Познавательная Проблемно-ценностное общение
14.	Подбор туристического снаряжения. Классификация. Виды туристического снаряжения. Классификация туристического снаряжения. Рюкзаки, Спальники, коврики.	Лекция	познавательная
15.	Групповое снаряжение, кто его должен нести. Распределение обязанностей в походе. Распределение Типы палаток по использованию, по конструкции.	Лекция	познавательная

	Каркас палатки. Тент. Другие элементы. Типы палаток по сезонам. Материалы для изготовления палаток. Костровое оборудование. Виды котлов.		
16.	Ориентирование Основные понятия и определения. Приемы ориентирования. Измерение расстояний на местности. Топографические элементы местности.	Лекция	познава Спортивно- оздоровительна я тельная
17.	Спортивное ориентирование История. Виды спортивного ориентирования. Ориентирование бегом. Ориентирование на лыжах.	Тренировка	Познавательная Спортивно- оздоровительна я
18.	Способы спасения утопающих. Спасение тонущего. Захват за голову тонущего. Захват под мышки. Захват утопающего под руку. Захват выше локтей. Захват за волосы или за ворот одежды. Освобождение от захвата за кисти рук. Освобождение от захвата за шею спереди. Освобождение от захвата за шею сзади. Освобождение от захвата за туловище через руки. Освобождение от захвата за туловище под руки. Освобождение от захвата за ноги.	Тренировка	Спортивно- оздоровительна я
19.	Спортивное соснолазание. Техника соснолазания. Прохождение соснолазания на время.	Тренировка	Спортивно- оздоровительна я
20.	Спуск со спусковым устройством (восьмёрка) Прокладывание опорной верёвки.	Тренировка	Познавательная Спортивно- оздоровительна

	Техника спуска со спусковым устройством восьмёрка. Отработка техники спуска со спусковым устройством восьмёрка на горизонтальной плоскости. Отработка техники спуска со спусковым устройством восьмёрка на наклонной плоскости.		я
21.	Подъем спортивным способом с командной страховкой. Прокладывание опорной верёвки. Техника подъёма спортивным способом. Отработка техники подъёма спортивным способом на горизонтальной плоскости. Отработка техники подъёма спортивным способом на наклонной плоскости.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
22.	Надевание противогазов. Индивидуальные средства защиты. Средства защиты органов дыхания. Фильтрующие противогазы. Приемы ношения фильтрующего противогаза. Приемы надевания и снятия фильтрующего противогаза. Порядок пользования поврежденным противогазом в условиях зараженного воздуха. Детские фильтрующие противогазы.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
23.	Спортивное скалолазание. Виды скалолазания. Лазание на скорость .	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
24.	Пожарно-прикладное дело. Правила развертки пожарного рукава.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная

	Одевание боевого костюма пожарного. Способы тушения возгораний. Правила использования пожарного гидранта.		
25.	Связка этапов с само-страховкой. Связка этапов с само-страховкой. Навязывание переправ. Свойства переправ, их назначение. Прохождение переправ с само-страховкой. Прохождение переправ на время.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
26.	Перила с взаимной страховкой. Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
27.	Перила с маятниковой опорой. Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
28.	Перила с маятниковой опорой с само-страховкой. Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с само-страховкой. Прохождение переправы на время.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная

29.	<p>Параллельные перила «треугольник».</p> <p>Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение.</p> <p>Прохождение переправы с гимнастической страховкой.</p> <p>Прохождение переправы на время.</p>	Тренировка	Познавательная
30.	<p>Подача конца Александра 15м</p> <p>Подача конца Александра 15м.</p> <p>Конец Александра. Отработка техники броска конца Александра на 15 метров. Попадание бросательным концом в опасную зону.</p>	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
31.	<p>Траверс.</p> <p>Техника скалолазания. Виды дисциплин. Траверс. Правильная постановка ног.</p>	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
32.	<p>Виды поисково-спасательных работ.</p> <p>Основные принципы организации поиска. Классификация ПСР.</p>	Тренировка	Познавательная
33.	<p>Туристические эстафеты.</p> <p>Проведение туристических эстафет внутри групп. Проведение индивидуальных эстафет.</p>	Эстафета	Спортивно-оздоровительная
34.	<p>Основы водного туризма и гребного слалома.</p> <p>Виды плавательных средств. Техника безопасности на воде. Катамараны.</p>	Тренировка	Спортивно-оздоровительная

7 класс.

№ п/п	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Виды деятельности
1.	Введение. Факторы выживания. Выживание в лесу, базовые навыки. Сооружение укрытий.	Лекция	Познавательная
2.	Туристическая полоса препятствий Преодоление препятствий. Установка палатки. Преодоление оврага с шестом. Преодоление оврага через бревно. Преодоление веревочной переправы.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
3.	Чрезвычайные ситуации. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы). Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, обрушения, пожары и др.). Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии, и др.).	Лекция, практика	Познавательная Спортивно-оздоровительная
4.	Автономное существование. Автономное существование человека в природной среде. Добровольное автономное существование человека в	Практическое занятие.	Познавательная Спортивно-оздоровительная

	природных условиях. Вынужденное автономное существование человека в природных условиях.		
5.	<p>Организация туристского быта.</p> <p>Привалы и ночлеги.</p> <p>Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой.</p> <p>Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней.</p> <p>Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.</p>	Лекция	Познавательная
6.	<p>Применение снаряжения для альпинизма и скалолазания.</p> <p>Страховочные и спусковые устройства.</p> <p>Страховочные системы. Карабины и оттяжки. Зажимы. Ролики и блоки.</p> <p>Лавинные лопаты. Кошки. Ледорубы и ледовые инструменты. Каски. Петли и самостраховки. Альпинистские веревки. Закладки, крючья и шлямбурное оборудование. Рюкзаки и транспортные Мешки. Горная оптика, одежда и обувь.</p>	Лекция	Познавательная Спортивно-оздоровительная
7.	<p>Узлы проводники. Незатягивающиеся петли.</p> <p>Их назначение, история создания.</p> <p>Изучение способов вязки.</p> <p>Практическое вязание узлов.</p> <p>Двойной проводник. Восьмёрка проводник. Австрийский проводник.</p>	Тренировка Учебная игра	Познавательная Игровая

8.	<p>Помощь пострадавшим.</p> <p>Вывих. Растяжение. Обморок. Раны.</p> <p>Помощь при ранениях. Накладывание повязок на нижние и верхние конечности. Остановка артериального кровотечения из подручных средств.</p>	Дискуссия	<p>Познавательная</p> <p>Проблемно-ценностное общение</p>
9.	<p>Транспортировка пострадавших.</p> <p>Транспортировка на руках.</p> <p>Транспортировка на носилках. Вязание носилок из заготовленных жердей.</p>	Практическое занятие	<p>Познавательная</p> <p>Проблемно-ценностное общение</p>
10.	<p>Туристическое снаряжение, виды и классификации.</p> <p>Виды туристического снаряжения.</p> <p>Личное снаряжение. Спальники, коврики. Компрессионные мешки.</p> <p>Компрессионный мешок своими руками. Использование туристического коврика.</p>	Лекция	познавательная
11.	<p>Как избежать обморожения в походе.</p> <p>Что такое обморожение. Степени обморожения. Первая помощь при обморожениях. Профилактика переохлаждения и обморожений.</p>	Лекция	познавательная
12.	<p>Туристические палатки.</p> <p>Как правильно установить палатку.</p> <p>Выбор места. Как правильно окапывать палатку. Установка палатки зимой. Походные бани.</p>	Лекция тренировка	<p>Познавательная</p> <p>Спортивно-оздоровительная</p>

13.	Туристический рюкзак. Виды рюкзаков. Рамные рюкзаки. Современные рюкзаки. Правила укладки рюкзака. Распределение груза в группе. Подсумки.	Практическое занятие	Познавательная Проблемно-ценностное общение
14.	Ориентирование на местности. Движение по азимуту. Ориентирование в реальных условиях.	Лекция	познавательная Спортивно-оздоровительная
15.	Спортивное ориентирование на Урале. История. Виды спортивного ориентирования. Ориентирование бегом. Ориентирование на лыжах. Ориентирование на велосипедах. Клуб «Азимут» Нижний Тагил.	Соревнование	Познавательная Спортивно-оздоровительная
16.	Связка этапов с само-страховкой. Навязывание переправ. Свойства переправ, их назначение. Прохождение переправ с само-страховкой. Прохождение переправ на время.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
17.	Подача спасательного круга, спасательных шаров. Спасательные средства на воде. Отработка техники броска спасательного круга, на 5 метров. Отработка техники броска спасательных шаров. Попадание спасательным средством в опасную зону. Виды спасательных средств на воде.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
18.	Ледолазание.	Тренировка	Спортивно-

	Что такое ледолазание? Техника ледолазания. Кошки и кошкботы.		оздоровительная
19.	<p>Спуск со спусковым устройством С командной страховкой.</p> <p>Прокладывание опорной верёвки.</p> <p>Отработка техники спуска со спусковым устройством дисантёр.</p> <p>Отработка техники спуска со спусковым устройством восьмёрка на наклонной плоскости С командной страховкой. Отработка техники спуска со спусковым устройством восьмёрка на вертикальной плоскости С командной страховкой.</p>	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
20.	<p>Преодоление препятствий.</p> <p>Навязывание переправы. Прохождение переправы с сопровождением. Техника сопровождения. Прохождение переправы на время.</p>	Тренировка	Познавательная Спортивно-оздоровительная
21.	<p>Подъем спортивным способом с само страховкой.</p> <p>Прокладывание опорной верёвки.</p> <p>Техника подъёма спортивным способом с само страховкой.</p> <p>Отработка техники подъёма спортивным способом на горизонтальной плоскости с само страховкой. Отработка техники подъёма спортивным способом на наклонной плоскости с само</p>	Тренировка	Спортивно-оздоровительная

	страховкой.		
22.	Выход из зоны заражения. Средства индивидуальной защиты дыхания. Виды СИЗ дыхания. Правила одевания противогазов. Выход из зоны заражения.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
23.	Преодоление верёвочных препятствий с сопровождением. Навязывание переправы. Прохождение переправы с сопровождением. Значение сопровождения. Техника сопровождения. Прохождение переправы на время.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
24.	Специальные упражнения в скалолазании. Что такое общие физические упражнения (база). Быстрые подтягивания. Высокие подтягивания. Простая лесенка на одного человека. Обратные подтягивания. Разрывной угол.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
25.	Тушение пожара. Действия спасателей при тушении пожара Понятие о локализации и ликвидации пожара. Характер боевых действий на каждом этапе. Особенности боевых действий при недостатке сил и средств. Определение боевых участков на пожаре. Способы подачи огнетушащих средств	Тренировка	Спортивно-оздоровительная

	(водяных, пенных и порошковых стволов) и работа с ними. Способы подачи огнетушащих средств в очаг пожара на охлаждение (защиту) конструкций.		
26.	Перила «ромб». Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
27.	Перила «обезьянник». Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
28.	Переправа «бревно» с верхней опорной верёвкой. Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
29.	Круто наклонная переправа. Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой.	Тренировка	Познавательная

	Прохождение переправы на время.		
30.	«Т» образные перила Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
31.	Дисциплина скорость в скалолазании. Техника скалолазания. Виды. Лазание на скорость. Виды страховок. Виды хватов.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
32.	Поисково-спасательные работы. Спасательные работы в горах. Отработка эвакуации живого пострадавшего со скального рельефа.	Тренировка	Познавательная
33.	Туристические эстафеты. Проведение туристических эстафет внутри групп. Проведение индивидуальных эстафет.	Эстафета	Спортивно-оздоровительная
34.	Водный туризм и гребной слалом. Техника безопасности на воде. Катамараны. Байдарки. Каноэ.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная

8 класс.

№ п/п	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Виды деятельности
1.	Введение. Лесная аптечка для выживания.	Лекция	Познавательная

	Съедобные грибы и растения. Как выжить в лесу зимой. Выживание в горах.		
2.	Туристическая полоса препятствий Преодоление препятствий. Установка палатки. Преодоление оврага с шестом. Разведение огня и кипячение воды. Преодоление завала.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
3.	Способы разведения огня. Выбор места для костра. Выбор топлива. Примитивные методы. Получение огня с помощью химических веществ. Получение огня с помощью трения. Получение огня с помощью батарейки.	Лекция, практика	Познавательная Спортивно-оздоровительная
4.	Костёр зимой или в дождь. Способы разведения костра под дождём. Устройство костровища. Дакотский очаг. Костер на снегу. Правила тушения костров.	Практическое занятие.	Познавательная Спортивно-оздоровительная
5.	Горный туризм. Что такое горный туризм и чем он отличается от спортивного альпинизма. Система оценки сложности маршрутов. Цели и задачи горного туризма.	тренировка	Познавательная Спортивно-оздоровительная
6.	Узлы. Узлы. Виды узлов. Специфическая терминология. Назначение и применение узлов. Компоненты узлов.	Учебная игра	Познавательная Игровая

7.	Какие узлы пригодятся вовремя ПСР. Узел булинь. Узел австрийский схватывающий. Узел штык. Узел академический. Узел Бахмана. Узел Грейпвайн. Карабинная удавка. Восьмерка проводник.	Тренировка Учебная игра	Познавательная Игровая
8.	Медицина в походе. Комплекс реанимационных мероприятий. Личная аптечка. Групповая аптечка. Состав аптечки.	Практическое занятие	Познавательная Проблемно-ценностное общение
9.	Способы транспортировки. Транспортировка пострадавших из леса из подручных средств. Вязание носилок на время. Экстренная транспортировка. Длительная транспортировка. Изготовление шины Крамера.	Практическое занятие	Познавательная Проблемно-ценностное общение
10.	Топографическая карта, Спортивная карта. 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 спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография,	Практическое занятие	Познавательная Спортивно-оздоровительная

	дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.		
11.	Специальное снаряжение. Виды специального снаряжения. Налобные фонари. Дождевики. Виды, что можно использовать. Туристический нож. Универсальная лопата. Газовые горелки.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
12.	Туристический быт. Организация туристического быта. Должности в походе. Как правильно разбить лагерь. Водообеспечение в походе. Походная баня из подручных средств.	Лекция	Познавательная
13.	Виды примусов и правила работы с ними. Виды примусов и правила работы с ними. Правила работы с бензиновым и газовым примусом. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
14.	Деблокирование пострадавших. Извлечение пострадавших из-под завалов. Правила деблокирования пострадавших из-под завалов. Как помочь пострадавшим.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
15.	Основные туристические маршруты. Основные туристические маршруты южного Урала. Основные	Тренировка	Познавательная Спортивно-оздоровительная

	туристические маршруты среднего Урала. Основные туристические маршруты северного Урала.		
16.	Ледолазание. Техника ледолазания. Кошки и кошкоботы. Фифы. Ледорубы. Молотки. Лазание на скалодроме с фифами.	Лекция	Познавательная
17.	Связка этапов с само-страховкой. Навязывание переправ. Свойства переправ, их назначение. Прохождение переправ с само-страховкой. Прохождение переправ на время.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
18.	Подача бросательных концов. Подача спасательного круга. подача спасательных кругов. Отработка техники броска конца Александра на 15 метров. Попадание бросательным концом в опасную зону. Специальная физическая подготовка.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
19.	Спортивное соснолазание. Что такое соснолазание? Техника соснолазания. Прохождение соснолазания на время. Специальная физическая подготовка.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
20.	Спуск со спусковым устройством (лесенка) Прокладывание опорной верёвки. Техника спуска со спусковым устройством лесенка. Отработка	Тренировка	Познавательная Спортивно-оздоровительная

	<p>техники спуска со спусковым устройством лесенка на горизонтальной плоскости. Отработка техники спуска со спусковым устройством лесенка на вертикальной плоскости.</p>		
21.	<p>Навесная переправа с сопровождением</p> <p>Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с само-страховкой. Прохождение переправы с сопровождением. Значение сопровождения. Техника сопровождения. Прохождение переправы на время.</p>	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
22.	<p>Навесная переправа с сопровождением с пострадавшим.</p> <p>Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с само-страховкой. Прохождение переправы с сопровождением. Прохождение переправы с сопровождением с пострадавшим. Значение сопровождения. Техника сопровождения. Техника сопровождения с пострадавшим. Прохождение переправы на время.</p>	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
23.	<p>Параллельные перила с</p>	Тренировка	Спортивно-оздоровительная

	<p>сопровождением.</p> <p>Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение.</p> <p>Прохождение переправы с само-страховкой. Прохождение переправы с сопровождением. Значение сопровождения. Техника сопровождения. Прохождение переправы на время.</p>		я
24.	<p>Подъём с подъёмным устройством «Жумар».</p> <p>Изучение подъёмного устройства «Жумар», его строения и свойств.</p> <p>Обработка техники подъёма на горизонтальной плоскости.</p>	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
25.	<p>«Х»-образная переправа</p> <p>Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение.</p> <p>Прохождение переправы с гимнастической страховкой.</p> <p>Прохождение переправы на время.</p>	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
26.	<p>Опасности аварий и катастроф местных предприятий</p> <p>Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и их влияние на здоровье человека.</p> <p>Оповещение и информирование населения о грядущей опасности произошедших аварий и катастроф</p>	Тренировка	Спортивно-оздоровительная

27.	<p>Подъем с зажимами.</p> <p>Виды зажимов. Техника подъёма с жумаром. Техника подъёма с каплей.</p> <p>Отработка техники подъёма с жумаром, с кролем на горизонтальной плоскости. Отработка техники подъёма с зажимами на наклонной плоскости.</p>	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
28.	<p>СИЗ</p> <p>Средства индивидуальной защиты дыхания. Средства индивидуальной защиты кожи. Общевоинской защитный комплект. Правила одевания и снятия ОЗК. Спасательные работы в ОЗК.</p>	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
29.	<p>Дисциплина трудность в скалолазании. Виды скалолазания.</p> <p>Лазание на трудность. Виды хватов.</p> <p>Лазание с нижней страховкой.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p>	Тренировка	Познавательная
30.	<p>Правила использования огнетушителя.</p> <p>Тушение возгорания.</p> <p>Тушение условного пожара. Работа с огнетушителями. Тушение кошмой.</p> <p>Тушение огнетушителем. Спасение пострадавшего в условиях ограниченной видимости.</p> <p>Использование лестницы штурмовки.</p>	Тренировка	Спортивно-оздоровительная
31.	<p>Скалолазание.</p> <p>Техника скалолазания. Виды дисциплин. Лазание на трудность.</p>	Тренировка	Спортивно-оздоровительная

	Лазание с нижней страховкой. Боулдеринг. Специальная физическая подготовка.		
32.	Поисково-спасательные работы. Стратегии проведения-поисково-спасательных работ. Поисково-спасательные работы по спасению опасного груза на территории школы в условиях ограниченной видимости.	Тренировка	Познавательная
33.	Туристические эстафеты. Проведение туристических эстафет внутри групп. Проведение индивидуальных эстафет.	Эстафета	Спортивно-оздоровительная
34.	Гребной слалом. Техника безопасности на воде. Катамараны. Байдарки. Каноэ. Лодки. Категории сложности водного туризма. Специальная физическая подготовка.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная

3. Тематическое планирование.

5 класс.

№	Тема	Количество аудиторных часов	Количество внеаудиторных часов
1	Введение.	2	
2	Выживание в экстремальных условиях.	2	
3	Сооружение укрытия.	1	1
4	Костёр. Что это?	1	1
5	Подача сигналов бедствия.	1	1
6	<u>Альпинистская верёвка.</u>	1	1
7	Карабины.	1	1
8	Правила поведения при нападении хищника в походе.	1	1
9	Узлы, которые надо уметь вязать.		2
10	Способы завязывания узлов.		2
11	<u>Доврачебная помощь.</u>	1	1
12	<u>Переломы. Их виды.</u>	1	1
13	Туристическое снаряжение.	1	1
14	<u>Групповое снаряжение.</u>	1	1
15	Что такое ориентирование. Классификация.	1	1
16	Преодоление препятствий. На суше.		2
17	Перестёжка само страховки в «паутине»		2
18	Параллельные перила.		2
19	«Бабочка»		2

20	Навесная переправа		2
21	Маятниковая переправа		2
22	Связка этапов.		2
23	Спасение на воде.		2
24	Соснолазание.		2
25	Спусковые устройства.		2
26	Подъем спортивным способом.		2
27	Команда « Газы»		2
28	Преодоление верёвочных препятствий с сопровождением.		2
29	Знакомство со скалолазанием.		2
30	Развертка пожарного рукава.		2
31	Дисциплины в скалолазании.		2
32	Основы поисково-спасательных работ.	1	1
33	Туристические эстафеты.		2
34	Основы водного туризма.	1	1
Общее количество часов по курсу:			68

6 класс.

№	Тема	Количество аудиторных часов	Количество внеаудиторных часов
1	Введение.	2	
2	Туристическая полоса препятствий		2
3	Добывание огня в экстремальных условиях.	1	1
4	Виды костров.	1	1
5	Морские сигналы бедствия.	1	1
6	<u>Такелажное дело.</u>	1	1
7	<u>Специальное снаряжение для альпинизма и скалолазания.</u>	1	1
8	Подготовка к походу, путешествию	1	1
9	Питание в туристском походе	1	1
10	<u>Узлы. Классификация.</u>	2	
11	Узлы в повседневной жизни.	1	1
12	<u>Травмы.</u>	2	
13	<u>Первая помощь при переломах.</u>	1	1
14	Подбор туристического снаряжение.	1	1
15	<u>Групповое снаряжение, кто его должен нести.</u>		2
16	Ориентирование.	1	1
17	Спортивное ориентирование		2
18	Способы спасения утопающих.		2
19	Спортивное соснолазание.		2
20	Спуск со спусковым устройством (восьмёрка).		2

21	Подъем спортивным способом с командной страховкой.		2
22	Надевание противогазов.		2
23	Спортивное скалолазание.		2
24	Пожарно-прикладное дело.		2
25	Связка этапов с само-страховкой.		2
26	Перила с взаимной страховкой		2
27	Перила с маятниковой опорой		2
28	Перила с маятниковой опорой с само страховкой		2
29	Параллельные перила «треугольник»		2
30	Подача конца Александрова 15м		2
31	Траверс.		2
32	Виды поисково-спасательных работ.	1	1
33	Туристические эстафеты.		2
34	Основы водного туризма и гребного слалом.	1	1
Общее количество часов по курсу:		68	

7 класс.

№	Тема	Количество аудиторных часов	Количество внеаудиторных часов
1	Введение.	2	
2	Туристическая полоса препятствий		2
3	Чрезвычайные ситуации	1	1
4	Автономное существование	1	1
5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	1
6	Применение снаряжения для альпинизма и скалолазания.	1	1
7	Узлы проводники. Незатягивающиеся петли.	1	1
8	Помощь пострадавшим.	1	1
9	Транспортировка пострадавших.		2
10	Туристическое снаряжение, виды и классификации.	2	
11	Как избежать обморожения в походе.	1	1
12	Туристические палатки.	2	
13	Туристический рюкзак.	1	1
14	Ориентирование на местности	1	1
15	Спортивное ориентирование на Урале		2
16	Связка этапов с само-страховкой.		2
17	Подача спасательного круга, спасательных шаров		2
18	Ледолазание.		2
19	Спуск со спусковым устройством. С		2

	командной страховкой.		
20	Преодоление препятствий.		2
21	Подъем спортивным способом с само страховкой.		2
22	Выход из зоны заражения.		2
23	Преодоление верёвочных препятствий с сопровождением.		2
24	Специальные упражнения в скалолазании.		2
25	Тушение пожара. Действия спасателей при тушении пожара		2
26	Перила «ромб»		2
27	Перила «обезьянник»		2
28	Переправа «бревно» с верхней опорной верёвкой		2
29	Круто наклонная переправа		2
30	«Т» образные перила		2
31	Дисциплина скорость в скалолазании.		2
32	Поисково-спасательные работы.	1	1
33	Туристические эстафеты.		2
34	Водный туризм и гребной слалом.	1	1
Общее количество часов по курсу:			68

8 класс.

№	Тема	Количество аудиторных часов	Количество внеаудиторных часов
1	Введение.	2	
2	Туристическая полоса препятствий		2
3	Способы разведения огня.	1	1
4	Костёр зимой или в дождь.	1	1
5	<u>Горный туризм.</u>	1	1
6	<u>Какие узлы пригодятся вовремя ПСР.</u>	1	1
7	Вязание узлов.	1	1
8	<u>Медицина в походе.</u>	1	1
9	<u>Способы транспортировки.</u>		2
10	Топографическая карта, Спортивная карта.	2	
11	Специальное снаряжение.	1	1
12	Туристический быт.	2	
13	Виды примусов и правила работы с ними.	1	1
14	Деблокирование пострадавших.	1	1
15	Основные туристические маршруты.		2
16	Ледолазание.		2

17	Связка этапов с само-страховкой.		2
18	Подача бросательных концов.		2
19	Спортивное соснолазание.		2
20	Спуск со спусковым устройством (лесенка)		2
21	Навесная переправа с сопровождением		2
22	Навесная переправа с сопровождением с пострадавшим		2
23	Параллельные перила с сопровождением		2
24	Подъём с подъёмным устройством «Жумар»		2
25	«Х»-образная переправа		2
26	Опасности аварий и катастроф местных предприятий		2
27	Подъём с зажимами.		2
28	СИЗ		2
29	Дисциплина трудность в скалолазании.		2
30	Правила использования огнетушителя. Тушение возгорания.		2
31	Скалолазание.		2
32	Поисково-спасательные работы.	1	1
33	Туристические эстафеты.		2
34	Гребной слалом.	1	1
Общее количество часов по курсу:			68