

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы с детьми и подростками» с.Тербуны  
Тербунского муниципального района Липецкой области**

**СОГЛАСОВАНО:**  
на педагогическом совете  
протокол № 01 от 28 августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
директор /О.А. Пашинцева/  
приказ № 87 от 28 августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
дополнительного образования детей  
детского объединения «Эдельвейс»  
направленность: туристско-краеведческая  
Срок реализации: 2 года  
Возраст детей: 12-17 лет**

Программу подготовил  
педагог дополнительного образования  
Панов Геннадий Васильевич

с.Тербуны 2024 год

# **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Эдельвейс»**

## **Пояснительная записка**

Привлечение участников к процессу обучения, пополнение багажа знаний по истории родного края, организация активной деятельности учащихся на разных уровнях познавательной самостоятельности. Найти и приобрести себя - это важная проблема, которая решается через различные формы туристской и краеведческой деятельности детей, помогая процессу становления личности - социально активной, обладающей чувством национальной гордости, гражданского достоинства, любви к Родине, отчому краю, отчому дому. «Жить в состоянии поиска себя и обрести себя - это значит жить в пути». А путь начинается от отчего дома, от родной земли. Изучение исторического прошлого родного края, его культурного и духовного наследия, природных богатств, быта населяющих его людей, уникальных архитектурных памятников развивает у воспитанников объединения «уважение к минувшему», чувство личной сопричастности к жизни своего города ж и села, где они родились и выросли. «Краеведение - это не только краезнание, но и, в первую очередь, краелюбие». Формирование души и душевных моральных качеств - тоже важная задача, также как и нравственное, духовное воспитание учащихся, достижение оптимального уровня взаимодействия руководителя и учащегося в воспитании и социальной реабилитации детей. Стремление решать эти задачи - неотъемлемая часть работы руководителя объединения.

**Актуальность программы** состоит в повышении роли воспитательной деятельности в процессе формирования жизненных ценностей, которые могут быть достигнуты с помощью туристских средств - это походы, путешествия, экскурсии по родному краю, которые углубляют знания, вызывают чувство ответственности, гражданского достоинства и национальной гордости, они носят объединяющий характер, сближают детей в единый дружный коллектив. Программа решает вопросы формирования здорового образа жизни детей с помощью различных форм.

**Новизна программы** заключается в том, что образовательная деятельность не ограничивается только аудиторными занятиями. В программе предусмотрен вопрос расширения круга своего общения, что наиболее достигается участием их в совместных походах, экскурсиях, конкурсах, соревнованиях, праздниках и других мероприятиях, проводимых центром для своих кружковцев. Программа предусматривает воспитание у ребят умения заботиться о себе, товарище, коллективе в походных условиях, полного самообслуживания, взаимовыручку, умения стойко переносить трудности, что пригодится и во взрослой самостоятельной жизни. Большое место в обучении отводится формированию навыков ориентирования в микро- и макропространстве, доведению до автоматизации жизненно важных навыков, активному и общественно полезному образу жизни.

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон Российской Федерации от 3 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467).
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Цель программы:** создание оптимальных возможностей для развития социально-значимых интересов, реализации склонностей и способностей подростков и молодёжи в спортивном туризме, формирования их гражданской позиции, профессиональных интересов в процессе туристско-краеведческой деятельности.

**Задачи программы:**

- совершенствование знаний, умений и навыков в области спортивного туризма;
  - изучение техники и тактики преодоления естественных препятствий, правил организации страховки;
  - углубление знаний в области краеведения;
  - получение знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию;
- в области воспитания:
- воспитание здорового образа жизни;

- воспитание спортсменов, гармонично сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство;
- формирование патриотизма, активной гражданской позиции;
- сохранение исторической памяти, любви к малой Родине;
- воспитание любви к природе и грамотного экологического поведения;
- воспитание волевых качеств - целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;

развивающие задачи:

- выработка таких качеств, как выносливость, сила, ловкость;
- развитие практических навыков: самообразования, самореализации, самоуправления, общественной активности и дисциплины;
- развитие всех сфер личности: интеллектуальной, эмоционально-волевой, потребностно-мотивационной, физической и др.

Программа «Эдельвейс» предназначена для обучающихся 12-17 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью и разработана с учётом индивидуальных психолого-педагогических потребностей детей данного возраста.

Общее количество учебных часов -288.

Формы обучения и виды занятий. Программа «Эдельвейс» включает в себя разделы по изучению Липецкого края, обучению туристским навыкам и туристской технике, топографии и ориентированию на местности. Достижение поставленных целей и задач и успешного проведения эксперимента реализуется посредством различных методов и форм туристской и краеведческой деятельности: теоретические занятия в классе, практические занятия на местности, в парке, на спортплощадке и в лесу, викторины, конкурсы, познавательные игры, «гимнастика ума» и «гимнастика сторон горизонта», топографические диктанты, составление и разгадывание топографических кроссвордов, учебно - тренировочные однодневные экскурсии и многодневные экскурсионные поездки, туристские соревнования, общефизическая подготовка.

Сроки освоения программы: 2 года.

Режим занятий: учебные занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Время занятий включает 45 минут учебного времени и обязательный 10 минутный перерыв.

### Учебный план

Наименование курса	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	теория	практика	всего	
<b>Эдельвейс (первый год обучения)</b>	<b>61</b>	<b>83</b>	<b>144</b>	<b>Контрольные нормативы</b>
<b>Эдельвейс (второй год обучения)</b>	<b>47</b>	<b>97</b>	<b>144</b>	<b>Контрольные нормативы</b>

## **Содержание программы первого года обучения:**

### **Туристический поход**

Теория. Подведение итогов летних путешествий

Практика. Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований и походов.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы в транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки.

Правила работы у костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением. Правила купания.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Приготовление пищи на костре.

Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного, трёхдневного 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.

Тенты. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы.

Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практика.

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

### **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 бивака. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и

свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Практика. Установка тента, оборудование укрытий от дождя.

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.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Установка тента, оборудование укрытий от дождя. Заготовка дров. Разжигание костра.

## **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, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Составление плана подготовки однодневного, трёхдневного походов. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в однодневном и трёхдневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

## **Питание в туристском походе.**

Значение правильного питания в походе.

Организация питания в однодневном походе.

Организация питания в двухдневном и трёхдневном походе.

Составление меню, списка продуктов. Нормы расходов продуктов.

Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Правила хранения продуктов в походе. Приготовление пищи на

костре. Питьевой режим на маршруте.

Составление меню и списка продуктов для однодневного и трёхдневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **Правила движения в походе.**

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

Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

### **Техника преодоления препятствий.**

Использование страховки, само страховки и специального снаряжения.

Переправы навесная, по параллельным веревкам, по бревну, способом «маятник», кочки, гать, спуск-подъем на схватывающем узле с самонаведением, траверс склона.

Организация переправы по бревну с само страховкой и наведением перил.

Отработка техники преодоления препятствий. Спуск-подъем на схватывающем узле с самонаведением.

### **Подведение итогов туристского похода.**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий.

Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

### **Туристские слеты и соревнования**

Положение о соревнованиях, правила соревнований. Виды различных соревнований и особенности их проведения.

Топография и ориентирование

Спортивная карта, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения измерению расстояния на карте.

### **Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Горизонталы основные, утолщенные.

Бергштрих. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

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

## **Содержание программы второго года обучения:**

### **Основы туристской подготовки.**

Теория. Значение и важность профессии спасатель. Подготовка к службе в рядах МЧС. Соревнования «Юный спасатель» и «Школа безопасности».



Роль туристских походов, соревнований, путешествий и экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

### **Личное и групповое снаряжение.**

Теория. Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность и удобство. Групповое и личное снаряжение. Подготовка личного снаряжения с учётом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости палатки, рюкзака. Сушка и ремонт обуви и одежды.

Кухонное оборудование и правила ухода за ним. Ремонтный набор.

Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, репшнуры, жумар, кроль, дюльфер, восьмёрка.

Практика.

Комплектование и подгонка личного и группового снаряжения.

Изучение различных узлов (двойной проводник, срединный проводник, шкотовый, брамшкотовый, булинь, удавка и др.).

### **Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность и др. Установка палатки в различных условиях, устройство временных укрытий. Заготовка дров, разжигание костра. Хранение вещей, продуктов и инструментов. Правила оборудования лагеря.

Практические занятия.

Выбор места бивака, Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Выполнение работ по лагерю.

Режим питания. Калорийность, нормы питания. Способы уменьшения веса дневного рациона, использование природных продуктов.

Практические занятия.

### **Подготовка к походу, путешествию.**

Подготовка снаряжения. Подготовка документации, составление меню, списка продуктов. Укладка снаряжения и продуктов.

Практические занятия.

Изучение маршрутов похода. Составление документации, меню. Укладка снаряжения, продуктов.

Режим питания. Калорийность, нормы питания. Способы уменьшения веса дневного рациона, использование природных продуктов.

Практические занятия.

Приготовление пищи.

### **Техника и тактика в туристском походе.**

Понятие о тактике в туристском походе. Характеристика естественных препятствий и способы их преодоления. Техника движения по различным поверхностям и рельефу. Использование страховки и само страховки, специального снаряжения. Техника вязания узлов. Переправы «маятник», «кочки», «гать», навесная, параллельная, по бревну. Самонаведение, переправа с сопровождением. Броды через различные реки. Выбор места

брода. Страховка и самостраховка во время брода. Отработка подъёмов и спусков по скалодрому.

Практические занятия.

Повторение и отработка приёмов переправ через различные препятствия различными способами. Отработка приёмов самонаведения переправ, переправ с сопровождением.

### **Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировок. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

### **Топография и ориентирование.**

#### **Топографическая и спортивная карта.**

Виды карт и основные сведения о них. Выбор карт для похода. Условные знаки.

Спортивная карта. Её отличие от топографической. Условные знаки спортивных карт.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия.

Упражнения на запоминание условных знаков. Определение по горизонталям различных форм рельефа и выбор маршрута.

#### **Компас, работа с компасом.**

Компас, правила работы с ним. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по Азимуту. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных отрезков и дистанций.

#### **Измерение расстояний.**

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

#### **Способы ориентирования.**

Особенности ориентирования в различных природных условиях. Движение по легенде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия.

**Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.** Определение сторон горизонта без компаса. Причины, приводящие к потере ориентировки, Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры.

Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьёв, рек, выход к жилью.

Практические занятия.

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

### **Соревнования по ориентированию.**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Правила проведения соревнований. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

### **Правила поведения в зонах техногенных и природных катастроф.**

#### **Правила поведения в зоне техногенных аварий.**

Правила поведения в задымлённой, заражённой зоне. Правила тушения пожаров. Поведение в зоне радиоактивного заражения. Спасение пострадавших в зонах разрушений. Правила одевания противогазов и защитных костюмов. Поиск и спасение пострадавших, извлечение их из-под завалов, природных опасных ситуаций. Отработка пожарных нормативов.

#### **Спасение на воде.**

Правила спасения утопающих. Применение спасательных средств. Применение плавсредств, правильное и быстрое их использование, доставка пострадавшего на берег. Спасение с льдины, из затонувшего транспорта.

### **Планируемые результаты:**

- знать техники и тактики преодоления естественных препятствий, правил организации страховки;
- знать, уметь применять навыки по спортивному ориентированию;
- воспитание здорового образа жизни;
- воспитание спортсменов, гармонично сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство;
- формирование патриотизма, активной гражданской позиции;
- сохранение исторической памяти, любви к малой Родине;
- воспитание любви к природе и грамотного экологического поведения;
- воспитание волевых качеств - целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания

### **II. Комплекс организационно-педагогических условий к программе «Эдельвейс»**

#### **Календарный учебный график по программе «Эдельвейс»**

Начало учебного года – 02.09.2024.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

## Календарь занятий

Год обучения	1 полугодие	Образовательный процесс	Зимние праздники	2 полугодие	Образовательный процесс	Аттестация	Всего в год
1 год обучения	02.09 - 28.12.2024.	17 недель	29.12.2024. - 07.01.2025.	08.01-28.05.2025.	19 недель	Декабрь, май	36 недель
2 год обучения	02.09 - 28.12.2024.	17 недель	29.12.2024. - 07.01.2025.	08.01-28.05.2025.	19 недель	Декабрь, май	36 недель

Этапы образовательной деятельности	1 год обучения
<b>Начало учебных занятий</b>	02 сентября (2-10 сентября комплектование)
<b>Продолжительность учебного года</b>	36 недель
<b>Продолжительность занятия (академический час)</b>	12-17 лет - 45 мин.
<b>Промежуточная аттестация</b>	20-28 мая (на последнем занятии по изучаемому курсу)
<b>Окончание учебного года</b>	28 мая
<b>Каникулы летние</b>	С 01.06. по 31.08.2025. Летние развлекательно-оздоровительные мероприятия

### Регламент образовательной деятельности:

Продолжительность учебной недели – 7 дней.

1 год обучения 144 часа в год, 4 часа в неделю: 2 раза в неделю по 2 часа.

2 год обучения 144 часа в год, 4 часа в неделю: 2 раза в неделю по 2 часа.

### Организационно-педагогические условия

Программа «Эдельвейс» имеет туристско-краеведческую направленность и предназначена для обучения детей 12-17 лет, рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут. В детское объединение принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по здоровью и соответствующие возрастной категории программы. Наполняемость групп 10-15 человек.

Требования к квалификации педагога: занятия по программе «Эдельвейс» может вести педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование туристско-краеведческой направленности, прошедший курсы повышения квалификации, прошедший обязательный медицинский осмотр в установленном законодательством Российской Федерации порядке. Педагог

дополнительного образования систематически повышает уровень своей квалификации не реже, чем один раз в три года.

## Оценочные материалы

### Контрольные нормативы 1 год обучения

#### **Вязка узлов.**

Норматив по завязыванию узлов: прямой, встречный, двойной схватывающий, проводник восьмёрка, стремя, академический. Требование – завязывание узла за 1 мин. без ошибок и перехлёстов.

#### **Установка палатки.**

Установка палатки в течение 5-7 мин. без ошибок, нарушения целостности, безопасным способом в зависимости от климатических условий.

#### **Одевание обвязки.**

Умение самостоятельно и без ошибок одеть и подготовить страховочную систему.

#### **Определение азимута.**

Определение трёх контрольных азимутов. Допущение ошибки – до 5 градусов.

Тестирование по условным топографическим знакам.

Тестирование по правилам оказания первой доврачебной помощи.

Тестирование по краеведению.

Контрольные соревнования по ориентированию.

Контрольные соревнования по туристской полосе препятствий.

### Контрольные нормативы 2 год обучения

#### **Вязка узлов.**

Норматив по завязыванию узлов: прямой, встречный, двойной схватывающий, проводник восьмёрка, стремя, академический, двойной проводник, срединный проводник, шкотовый, брамшкотовый, булинь, удавка. Требование – завязывание узла за 40 сек. без ошибок и перехлёстов.

#### **Установка палатки.**

Установка палаток различных конструкций в течение 3-4 мин. без ошибок, нарушения целостности, безопасным способом в зависимости от климатических условий.

#### **Одевание обвязки.**

Умение самостоятельно и без ошибок одеть и подготовить страховочную систему за 2 мин.

#### **Определение азимута.**

Определение трёх контрольных азимутов и трёх ориентиров по азимуту. Допущение ошибки – до 3 градусов. Определение расстояний и высот с погрешностью до 5 и 2 м. соответственно.

#### **Оказание первой доврачебной помощи.**

Выбор по билетам описания условной травмы и оказание первой доврачебной помощи. Травмы: открытый и закрытый перелом, ранение конечностей, артериальное кровотечение, утопление.

### **Методическое обеспечение**

#### **Материально-техническое оснащение программы**

1. Страховочная система – 16 шт.
2. Карабин туристский автоматический - 12 шт.
3. Рюкзак туристский - 6 шт.
4. Спальные мешки - 20 шт.
5. Палатки туристические - 7 шт.
6. Верёвка туристическая 10мм. 40 м. – 3 шт.
7. Верёвка туристическая 10мм. 20 м. – 3 шт.
8. Восьмёрка – 8 шт.
9. Жумар – 8 шт.
10. Блоки – 2 шт.
11. Пантин – 2 шт.
12. Гри-гри – 2 шт.
13. Навес – 2 шт.
14. Коврик туристический -15 шт.
15. Каски – 8 шт.
16. Спасательный круг – 1 шт.
17. Костровое оборудование.
18. Набор посуды.
19. Тент – 1 шт.

#### **Список литературы.**

1. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. Москва 1992г.
2. Из истории Липецкого края. Сборник. Воронеж 1988г.
3. Краткий справочник туриста . Москва 1985 г.
4. Природа Липецкой области и ее охрана. Липецк 2004г.
5. Природа Липецкой области и ее охрана. Липецк 2006г
6. Природа Липецкой области и ее охрана. Липецк 2011г
7. Огрызков. Боевые звезды липчан. Липецк 1995г.
8. Основные безопасности в пешем походе. Москва 1983г.
9. Краткая история Липецкого края, 1979
10. Елец, 1978
11. Заповедная природа Липецкого края, 2000
12. «Туристические слёты и соревнования учащихся». Учебно-методическое пособие. М. ЦДЮТиК МО РФ. 2005. 228 с.
13. Сборник программ – призёров 3-го областного конкурса авторских образовательных программ. Липецк. ИРО. 2005. 126с.

14.« В парке, в классе, в лесу». Игры и соревнования юных туристов. М. ЦДЮТик. 2001. 28с.

15.«Ориентирование на местности». Киев. 1982. 104с.

16.«Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника».М., 2014, 400 стр.

Приложение к программе №1

**Рабочая программа по курсу «Эдельвейс» к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе туристско-краеведческой направленности «Эдельвейс» 1 год обучения**

**Пояснительная записка**

Привлечение участников к процессу обучения, пополнение багажа знаний по истории родного края, организация активной деятельности учащихся на разных уровнях познавательной самостоятельности. Найти и приобрести себя - это важная проблема, которая решается через различные формы туристской и краеведческой деятельности детей, помогая процессу становления личности - социально активной, обладающей чувством национальной гордости, гражданского достоинства, любви к Родине, отчему краю, отчему дому. «Жить в состоянии поиска себя и обрести себя - это значит жить в пути». А путь начинается от отчего дома, от родной земли. Изучение исторического прошлого родного края, его культурного и духовного наследия, природных богатств, быта населяющих его людей, уникальных архитектурных памятников развивает у воспитанников объединения «уважение к минувшему», чувство личной сопричастности к жизни своего города ж и села, где они родились и выросли. «Краеведение - это не только краезнание, но и, в первую очередь, краелюбие». Формирование души и душевных моральных качеств - тоже важная задача, так же как и нравственное, духовное воспитание учащихся, достижение оптимального уровня взаимодействия руководителя и учащегося в воспитании и социальной реабилитации детей. Стремление решать эти задачи - неотъемлемая часть работы руководителя объединения.

**Актуальность программы** состоит в повышении роли воспитательной деятельности в процессе формирования жизненных ценностей, которые могут быть достигнуты с помощью туристских средств - это походы,

путешествия, экскурсии по родному краю, которые углубляют знания, вызывают чувство ответственности, гражданского достоинства и национальной гордости, они носят объединяющий характер, сближают детей в единый дружный коллектив. Программа решает вопросы формирования здорового образа жизни детей с помощью различных форм.

**Новизна программы** заключается в том, что образовательная деятельность не ограничивается только аудиторными занятиями. В программе предусмотрен вопрос расширения круга своего общения, что наиболее достигается участием их в совместных походах, экскурсиях, конкурсах, соревнованиях, праздниках и других мероприятиях, проводимых центром для своих кружковцев. Программа предусматривает воспитание у ребят умения заботиться о себе, товарище, коллективе в походных условиях, полного самообслуживания, взаимовыручку, умения стойко переносить трудности, что пригодится и во взрослой самостоятельной жизни. Большое место в обучении отводится формированию навыков ориентирования в микро- и макропространстве, доведению до автоматизации жизненно важных навыков, активному и общественно полезному образу жизни.

**Цель программы:** создание оптимальных возможностей для развития социально-значимых интересов, реализации склонностей и способностей подростков и молодёжи в спортивном туризме, формирования их гражданской позиции, профессиональных интересов в процессе туристско-краеведческой деятельности.

**Задачи программы:**

- совершенствование знаний, умений и навыков в области спортивного туризма;
  - изучение техники и тактики преодоления естественных препятствий, правил организации страховки;
  - углубление знаний в области краеведения;
  - получение знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию;
- в области воспитания:
- воспитание здорового образа жизни;
  - воспитание спортсменов, гармонично сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство;
  - формирование патриотизма, активной гражданской позиции;
  - сохранение исторической памяти, любви к малой Родине;
  - воспитание любви к природе и грамотного экологического поведения;
  - воспитание волевых качеств - целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- развивающие задачи:
- выработка таких качеств, как выносливость, сила, ловкость;
  - развитие практических навыков: самообразования, самореализации, самоуправления, общественной активности и дисциплины;



- развитие всех сфер личности: интеллектуальной, эмоционально-волевой, потребностно-мотивационной, физической и др.

Программа «Эдельвейс» предназначена для обучающихся 12-17 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью и разработана с учётом индивидуальных психолого-педагогических потребностей детей данного возраста.

Формы обучения и виды занятий. Программа «Эдельвейс» включает в себя разделы по изучению Липецкого края, обучению туристским навыкам и туристской технике, топографии и ориентированию на местности. Достижение поставленных целей и задач и успешного проведения эксперимента реализуется посредством различных методов и форм туристской и краеведческой деятельности: теоретические занятия в классе, практические занятия на местности, в парке, на спортплощадке и в лесу, викторины, конкурсы, познавательные игры, «гимнастика ума» и «гимнастика сторон горизонта», топографические диктанты, составление и разгадывание топографических кроссвордов, учебно - тренировочные однодневные экскурсии и многодневные экскурсионные поездки, туристские соревнования, общефизическая подготовка.

Режим занятий: учебные занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Время занятий включает 45 минут учебного времени и обязательный 10 минутный перерыв.

### Учебно-тематический план первый год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I.</b>	<b>Туристический поход</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
1.1.	Подведение итогов летних путешествий	1	1	-
1.2.	Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований и походов	1	1	-
1.3.	Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.	1	1	-
1.4.	Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы в транспорте.	1	1	-
1.5.	Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.	2	1	1
1.6.	Правила работы у костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров.	2	1	1

1.7.	Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Правила купания.	2	2	-
1.8.	Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.	4	1	3
1.9.	Приготовление пищи на костре.	2	1	1
1.10.	Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного, трёхдневного похода, требования к нему.	2	1	1
1.11.	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов.	2	1	1
1.12.	Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.	4	1	3
1.13.	Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	4	1	3
1.14.	Тенты. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.	2	1	1
1.15	Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.	2	1	1
<b>II.</b>	<b>Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.</b>	<b>28</b>	<b>7</b>	<b>21</b>
2.1	Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).	2	1	1
2.2.	Выбор места для привала и бивака. Основные требования к месту привала и	6	1	5

	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.			
2.3.	Установка тента, оборудование укрытий от дождя.	4	1	3
2.4.	Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.	4	1	3
2.5.	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.	4	1	3
2.6.	Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении.	4	1	3
2.7.	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Установка тента, оборудование укрытий от дождя. Заготовка дров. Разжигание костра.	4	1	3
<b>III.</b>	<b>Подготовка к походу, путешествию.</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
3.1.	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.	2	1	1
3.2.	Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.	2	1	1

3.3.	Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.	2	1	1
3.4.	Составление плана подготовки однодневного, трёхдневного походов. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в однодневном и трёхдневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.	4	1	3
<b>IV.</b>	<b>Питание в туристском походе.</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
4.1.	Значение правильного питания в походе. Организация питания в однодневном походе. Организация питания в двухдневном и трёхдневном походе.	2	2	-
4.2.	Составление меню, списка продуктов. Нормы расходов продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.	3	1	2
4.3.	Правила хранения продуктов в походе. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.	3	1	2
4.4.	Составление меню и списка продуктов для однодневного и трёхдневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.	2	1	1
<b>V.</b>	<b>Правила движения в походе.</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
5.1.	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.	4	1	3
5.2.	Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий.	2	1	
5.3.	Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.	4	1	3

5.4.	Использование простейших узлов и техника их вязания.	4	1	3
<b>VI.</b>	<b>Техника преодоления препятствий.</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>13</b>
6.1.	Использование страховки, само страховки и специального снаряжения.	2	1	1
6.2.	Переправы навесная, по параллельным веревкам, по бревну, способом «маятник», кочки, гать, спуск-подъем на схватывающем узле с самонаведением, траверс склона.	8	2	6
6.3.	Организация переправы по бревну с само страховкой и наведением перил.	4	1	3
6.4.	Отработка техники преодоления препятствий. Спуск-подъем на схватывающем узле с самонаведением.	4	1	3
<b>VII.</b>	<b>Подведение итогов туристского похода.</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>4</b>
7.1.	Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.	1	1	-
7.2.	Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий.	3	3	-
7.3.	Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.	2	2	-
7.4.	Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.	2	-	2
7.5.	Подготовка экспонатов для школьного музея.	2	-	2
7.6.	Отчетные вечера, выставки по итогам походов.	2	2	-
7.7.	Оформление значков и спортивных разрядов участникам.	2	2	-

<b>VIII.</b>	<b>Туристские слеты и соревнования</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
8.1.	Положение о соревнованиях, правила соревнований. Виды различных соревнований и особенности их проведения.	2	2	-
<b>IX.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
9.1.	Спортивная карта, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.	2	2	-
9.2.	Работа с картами различного масштаба. Упражнения измерению расстояния на карте.	4	1	3
<b>X.</b>	<b>Условные знаки</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
10.1.	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.	2	1	1
10.2.	Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.	2	1	1
10.3.	Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Горизонтали основные, утолщенные.	2	1	1
10.4.	Бергштрих. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.	2	1	1
10.5.	Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.	2	1	1
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>61</b>	<b>83</b>

## **Рабочая программа по курсу «Эдельвейс» к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе туристско-краеведческой направленности «Эдельвейс» 2 год обучения**

### **Пояснительная записка**

Привлечение участников к процессу обучения, пополнение багажа знаний по истории родного края, организация активной деятельности учащихся на разных уровнях познавательной самостоятельности. Найти и приобрести себя - это важная проблема, которая решается через различные формы туристской и краеведческой деятельности детей, помогая процессу становления личности - социально активной, обладающей чувством национальной гордости, гражданского достоинства, любви к Родине, отчему краю, отчему дому. «Жить в состоянии поиска себя и обрести себя - это значит жить в пути». А путь начинается от отчего дома, от родной земли. Изучение исторического прошлого родного края, его культурного и духовного наследия, природных богатств, быта населяющих его людей, уникальных архитектурных памятников развивает у воспитанников объединения «уважение к минувшему», чувство личной сопричастности к жизни своего города ж и села, где они родились и выросли. «Краеведение - это не только краезнание, но и, в первую очередь, краелюбие». Формирование души и душевных моральных качеств - тоже важная задача, так же как и нравственное, духовное воспитание учащихся, достижение оптимального уровня взаимодействия руководителя и учащегося в воспитании и социальной реабилитации детей. Стремление решать эти задачи - неотъемлемая часть работы руководителя объединения.

**Актуальность программы** состоит в повышении роли воспитательной деятельности в процессе формирования жизненных ценностей, которые могут быть достигнуты с помощью туристских средств - это походы, путешествия, экскурсии по родному краю, которые углубляют знания, вызывают чувство ответственности, гражданского достоинства и национальной гордости, они носят объединяющий характер, сближают детей в единый дружный коллектив. Программа решает вопросы формирования здорового образа жизни детей с помощью различных форм.

**Новизна программы** заключается в том, что образовательная деятельность не ограничивается только аудиторными занятиями. В программе предусмотрен вопрос расширения круга своего общения, что наиболее достигается участием их в совместных походах, экскурсиях, конкурсах, соревнованиях, праздниках и других мероприятиях, проводимых центром для своих кружковцев. Программа предусматривает воспитание у ребят умения заботиться о себе, товарище, коллективе в походных условиях, полного самообслуживания, взаимовыручку, умения стойко переносить трудности, что пригодится и во взрослой самостоятельной жизни. Большое место в обучении отводится формированию навыков ориентирования в

микро- и макропространстве, доведению до автоматизации жизненно важных навыков, активному и общественно полезному образу жизни.

**Цель программы:** создание оптимальных возможностей для развития социально-значимых интересов, реализации склонностей и способностей подростков и молодёжи в спортивном туризме, формирования их гражданской позиции, профессиональных интересов в процессе туристско-краеведческой деятельности.

**Задачи программы:**

- совершенствование знаний, умений и навыков в области спортивного туризма;
  - изучение техники и тактики преодоления естественных препятствий, правил организации страховки;
  - углубление знаний в области краеведения;
  - получение знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию;
- в области воспитания:
- воспитание здорового образа жизни;
  - воспитание спортсменов, гармонично сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство;
  - формирование патриотизма, активной гражданской позиции;
  - сохранение исторической памяти, любви к малой Родине;
  - воспитание любви к природе и грамотного экологического поведения;
  - воспитание волевых качеств - целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- развивающие задачи:
- выработка таких качеств, как выносливость, сила, ловкость;
  - развитие практических навыков: самообразования, самореализации, самоуправления, общественной активности и дисциплины;
  - развитие всех сфер личности: интеллектуальной, эмоционально-волевой, потребностно-мотивационной, физической и др.

Программа «Эдельвейс» предназначена для обучающихся 12-17 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью и разработана с учётом индивидуальных психолого-педагогических потребностей детей данного возраста.

Формы обучения и виды занятий. Программа «Эдельвейс» включает в себя разделы по изучению Липецкого края, обучению туристским навыкам и туристской технике, топографии и ориентированию на местности. Достижение поставленных целей и задач и успешного проведения эксперимента реализуется посредством различных методов и форм туристской и краеведческой деятельности: теоретические занятия в классе, практические занятия на местности, в парке, на спортплощадке и в лесу, викторины, конкурсы, познавательные игры, «гимнастика ума» и «гимнастика сторон горизонта», топографические диктанты, составление и разгадывание топографических кроссвордов, учебно - тренировочные



однодневные экскурсии и многодневные экскурсионные поездки, туристские соревнования, общефизическая подготовка.

Режим занятий: учебные занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Время занятий включает 45 минут учебного времени и обязательный 10 минутный перерыв.

### Учебно-тематический план второй год обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b><u>69</u></b>	<b><u>24</u></b>	<b><u>45</u></b>
1.1	Значение занятий в кружке.	1	1	
1.2	Личное и групповое туристическое снаряжение.	3	1	2
1.3	Организация туристского быта. Привалы и	3	1	2
1.4	ночлеги.	3	1	2
1.5	Подготовка к походу, путешествию.			
	Техника движения и преодоления препятствий:	3	1	2
	переправа « маятник »;	3	1	2
	переправа « кочки »;	3	1	2
	переправа « гать »;	9	3	6
	навесная переправа: с самостраховкой, с			
	сопровождением,	9	3	6
	с самонаведением;			
	переправа по параллельным верёвкам: с	9	3	6
	самостраховкой, с сопровождением, с			
	самонаведением;	9	3	6
	переправа по бревну: с самостраховкой,			
	сопровождением,	3	1	2
	с самонаведением;	3	1	2
	спуск – подъём по склону с использованием	3	1	2
1.6	перилл, с самонаведением, с сопровождением;	3	1	2
1.7	подъём и спуск по скалодрому;	2	2	
	переправа вброд;			
	траверс склона.			
2.	<b>Топография и ориентирование.</b>	<b><u>21</u></b>	<b><u>5</u></b>	<b><u>16</u></b>
2.1	Топографическая и спортивная карта.	3	1	2
2.2	Компас, работа с компасом.	3	1	2
2.3	Измерение расстояний.	3	1	2
2.4	Способы ориентирования.	3	1	2
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия	3	1	2
	в случае потери ориентировки.			
2.6	Соревнования по ориентированию.	6		6

3.	<b>Правила поведения в зонах техногенных и природных катастроф</b>	<b><u>30</u></b>	<b><u>12</u></b>	<b><u>18</u></b>
3.1	Правила поведения в зоне техногенных аварий.	15	6	9
3.2	Спасение на воде.	15	6	9
4.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>	<b><u>24</u></b>	<b><u>6</u></b>	<b><u>18</u></b>
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика	3	1	2
4.2	заболеваний.	3	1	2
4.3	Походная медицинская аптечка, использование			
4.4	лекарственных растений.	8	3	5
4.5	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	6	1	5
	Приёмы транспортировки пострадавшего.	4	1	3
	Итого за период обучения.	<b>144</b>	47	97

## Содержание программы 2-го года обучения.

### 1. Основы туристской подготовки.

#### 1.1. **Значение занятий в кружке «Школа безопасности».**

Значение и важность профессии спасатель. Подготовка к службе в рядах МЧС. Соревнования «Юный спасатель» и «Школа безопасности».

Роль туристских походов, соревнований, путешествий и экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

#### 1.2. **Личное и групповое снаряжение.**

Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность и удобство. Групповое и личное снаряжение. Подготовка личного снаряжения с учётом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости палатки, рюкзака. Сушка и ремонт обуви и одежды.

Кухонное оборудование и правила ухода за ним. Ремонтный набор.

Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, репшнуры, жумар, кроль, дюльфер, восьмёрка.

Практические занятия.

Комплектование и подгонка личного и группового снаряжения.

Изучение различных узлов (двойной проводник, срединный проводник, шкотовый, брамшкотовый, булинь, удавка и др.).

#### 1.3. **Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность и др. Установка палатки в различных условиях, устройство

временных укрытий. Заготовка дров, разжигание костра. Хранение вещей, продуктов и инструментов. Правила оборудования лагеря.

Практические занятия.

Выбор места бивака, Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Выполнение работ по лагерю.

Режим питания. Калорийность, нормы питания. Способы уменьшения веса дневного рациона, использование природных продуктов.

Практические занятия.

#### **1.4. Подготовка к походу, путешествию.**

Подготовка снаряжения. Подготовка документации, составление меню, списка продуктов. Укладка снаряжения и продуктов.

Практические занятия.

Изучение маршрутов похода. Составление документации, меню. Укладка снаряжения, продуктов.

Режим питания. Калорийность, нормы питания. Способы уменьшения веса дневного рациона, использование природных продуктов.

Практические занятия.

Приготовление пищи.

#### **1.5. Техника и тактика в туристском походе.**

Понятие о тактике в туристском походе. Характеристика естественных препятствий и способы их преодоления. Техника движения по различным поверхностям и рельефу. Использование страховки и само страховки, специального снаряжения. Техника вязания узлов. Переправы « маятник», « кочки», « гать», навесная, параллельная, по бревну. Самонаведение, переправа с сопровождением. Броды через различные реки. Выбор места брода. Страховка и само страховка во время брода. Отработка подъёмов и спусков по скалодрому.

Практические занятия.

Повторение и отработка приёмов переправ через различные препятствия различными способами. Отработка приёмов самонаведения переправ, переправ с сопровождением.

#### **1.6. Основы лыжного туризма.**

Особенности лыжного туризма. Правила соревнований и требования к лыжному туризму. Снаряжение лыжного туризма.

Изучение различных видов лыжного хода. Спуск- подъём: подъём « ёлочкой», « лесенкой»; торможение « плугом». Повороты на месте и в движении.

Преодоление препятствий в зимний период: спуск-подъём с само страховкой и самонаведением перилл, переправа по бревну.

Практические занятия.

Отработка лыжного хода, приёмов спуска- подъёма, способов торможения и поворотов, преодоление препятствий.

#### **1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировок. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

## **2. Топография и ориентирование.**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта.**

Виды карт и основные сведения о них. Выбор карт для похода. Условные знаки.

Спортивная карта. Её отличие от топографической. Условные знаки спортивных карт.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия.

Упражнения на запоминание условных знаков. Определение по горизонталям различных форм рельефа и выбор маршрута.

### **2.2. Компас, работа с компасом.**

Компас, правила работы с ним. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по Азимуту. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных отрезков и дистанций.

### **2.3. Измерение расстояний.**

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

### **2.4. Способы ориентирования.**

Особенности ориентирования в различных природных условиях. Движение по легенде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия.

### **2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.**

Определение сторон горизонта без компаса. Причины, приводящие к потере ориентировки, Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьёв, рек, выход к жилью.

Практические занятия.

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

### **2.6. Соревнования по ориентированию.**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Правила проведения соревнований. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

### **3. Правила поведения в зонах техногенных и природных катастроф.**

#### **3.1. Правила поведения в зоне техногенных аварий.**

Правила поведения в задымлённой, заражённой зоне. Правила тушения пожаров. Поведение в зоне радиоактивного заражения. Спасение пострадавших в зонах разрушений. Правила одевания противогазов и защитных костюмов. Поиск и спасение пострадавших, извлечение их из-под завалов, природных опасных ситуаций. Отработка пожарных нормативов.

#### **3.2. Спасение на воде.**

Правила спасения утопающих. Применение спасательных средств. Применение плавсредств, правильное и быстрое их использование, доставка пострадавшего на берег. Спасение с льдины, из затонувшего транспорта.

### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

#### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.**

Личная гигиена, значение водных процедур, Гигиена одежды и обуви. Роль и виды закаливания. Значение занятий физической культурой.

Практические занятия.

Подбор одежды и обуви, уход за ними. Применение средств личной гигиены в походе.

#### **4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.**

Состав походной аптечки. Показания и противопоказания лекарств. Хранение и транспортировка аптечки. Изучение лекарственных растений.

Практические занятия.

Формирование походной аптечки, правила её укладки. Знакомство с лекарственными растениями, правилами их сбора.

#### **4.3. Основные приёмы оказания доврачебной помощи.**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, удушье, утопление. Предупреждение и лечение простудных заболеваний. Лечение отравлений и желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами насекомых и змей. Механические травмы и повреждения.

Практические занятия.

Наложение жгута, правила наложения повязок, обработка ран, наложение шин, методы реанимации.

Оказание доврачебной помощи при утоплении.

#### **4.4. Приёмы транспортировки пострадавших.**

Иммобилизация пострадавшего. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки. Изготовление подручных транспортных средств.

Практические занятия.

Разучивание различных способов транспортировки пострадавших, изготовление носилок и волокуш.

Приложение №2

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование темы	Форма проведения	Дата проведения
Сентябрь			
1.	Соревнования по спортивному ориентированию, посвященные Международному дню туризма	соревнования	28.09.2024
Октябрь			
1.	Дорога глазами детей.	Конкурс рисунков	16.10.2024
2.	День пожилого человека.	Беседа	01.10.2024
Ноябрь			
1.	День народного единства.	Показ презентации	04.11.2024
2.	Правила поведения на водоёме в осенне- зимний период.	Беседа	26.11.2024
Декабрь			
1.	Всемирный день борьбы со СПИДом.	Распространение брошюр, буклетов	01.12.2024
2.	День Конституции РФ.	Показ презентации	12.12.2024
Январь			
1.	День снятия блокады города Ленинграда.	Беседа	27.01.2025
2.	День освобождения Тербунского района от немецко- фашистских захватчиков.	Экскурсия в музей	28.01.2025
Февраль			
1.	День вывода войск из Афганистана	Конкурс стенгазет	15.02.2025
2.	День защитника Отечества.	соревнования	22.02.2025
Март			
1.	Всемирный День Воды	Показ презентации	22.03.2025
2.	День славянской письменности и культуры	Экскурсия в библиотеку	24.03.2025

Апрель			
1.	Всемирный День Земли	Беседа	22.04.2025
2.	День памяти жертв радиационных аварий и катастроф.	Показ презентации	26.04.2025
Май			
1.	День Победы в Великой Отечественной войне	соревнования	8.05.2025.
2.	Международный День семьи	Конкурс рисунков	16.05.2025.