

**Отдел по образованию
Администрации Дубовского муниципального района
Волгоградской области**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
Дубовского муниципального района
Волгоградской области**

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ДЮСШ
от 30 мая 2025 г.
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора МБОУ ДО ДЮСШ
В.А. Тимакина
приказ № 49 от 19.08.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ДИСТАНЦИЯ»

(туристско-краеведческой направленности)

Возраст обучающихся: 6-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Близнюкова Вера Александровна
тренер-преподаватель

г. Дубовка
2025

1. Пояснительная записка

В последнее время определилась весьма актуальная педагогическая задача формирования психосоциальной компетентности подрастающего поколения - способности эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать её требованиям и изменениям, то есть сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных, ситуациях.

Для решения этой задачи необходимо сформировать и развить у детей жизненно важные умения и навыки. К их числу необходимо отнести следующие умения:

- ставить цели;
- принимать решения и решать проблемные ситуации;
- критически мыслить;
- творчески мыслить;
- поставить себя на место другого человека;
- справляться со стрессами и эмоциями;
- позитивно общаться с окружающими;
- осознать себя как личность.

Выработка этих умений способствует формированию самооценки ребёнка, воспитанию у него чувства ответственности за свои дела и поступки, а также формированию у него собственных этических ценностей. Но формирование и развитие вышеперечисленных ценностей возможно лишь в процессе какой-либо практической деятельности. А наиболее эффективной в вопросе комплексного воспитания является туристско-краеведческая деятельность. Ведь занятия туризмом и краеведением дают возможность воспитать в детях множество позитивных качеств. Путешествие - это один из способов познания форм общения между людьми, это реальное знакомство с

окружающим миром. Соприкосновение ребёнка с природой обогащает мир его ощущений, развивает практические навыки действий в трудных и даже экстремальных ситуациях.

Программа «Дистанция» нацелена на главный ориентир современной системой образования - воспитание полноценной личности: активной, здоровой нравственно и физически, высокоинтеллектуальной, адаптированной к жизни, способной к творческой деятельности. Данная программа позволяет решать задачи приобщения подростков к здоровому образу жизни, выработки у них правильного поведения в нестандартных и экстремальных ситуациях, а так- же нацелена на развитие у обучающихся воли, силы, выносливости, умения преодолевать трудности, формирование умения жить в коллективе и овладение секретами общения в нем, создание мотивации разумной организации досуга.

Программа «Дистанция» рекомендована к использованию в учреждениях дополнительного образования и образовательных организациях Дубовского муниципального района.

В случае возникновения форс мажорных обстоятельств, реализация дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Дистанция» будет осуществляться с применением электронных и дистанционных образовательных технологий. Реализация дополнительных общеобразовательных программ (дополнительных общеразвивающих программ) с применением электронного и дистанционного обучения, может осуществляться как для группы, так и для отдельных обучающихся.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Новизна программы.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в нашей стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Педагогическая целесообразность

В данной программе предусмотрено, что в образовании развивается не только обучающийся, но и программа его самообучения. Она может составляться и корректироваться в ходе деятельности самого обучающегося, который оказывается субъектом, конструктором своего образования, полноправным источником и организатором своих знаний. Обучающийся с помощью педагога может выступать в роли организатора своего образования: формулирует цели, отбирает тематику, составляет план работы, отбирает средства и способы достижения результата, устанавливает систему контроля и оценки своей деятельности.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. При составлении учебного календарного плана предусматривается на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия планируется практическая работа (упражнения, тренировки,

организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Практические занятия всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Данная программа разработана для обучающихся 6-15 лет.

Сроки реализации программы

Программа «Дистанция» реализуется в течении 1 года.

Формы и режим занятий

Формы занятий: теоретические и практические.

Теоретические занятия (беседы, лекции).

- Индивидуальная работа (выполнение проверочных и технических заданий, мониторинговые действия).
- Полевые работы (практические занятия на местности по пешеходному туризму, картографии, ориентированию, ведению краеведческих наблюдений).

Программа 1 года обучения рассчитана на 72 часа в год, занятия проходят по 2 часа, 1 раз в неделю или 2 раза в неделю по 1 часу.

Состав группы – 12 - 15 человек в первый год обучения.

Основания разработки программы

Программа «Дистанция» разработана с учетом следующих нормативных документов:

1.Федеральный закон № ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации».

2.Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к

устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

2. Цель и задачи программы.

Цель: Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

Воспитательные:

- Воспитание у детей нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края.
- Привитие устойчивого интереса обучающихся к систематическим занятиям лыжным, пешеходным туризмом, потребности в здоровом образе жизни.

Развивающие:

- Углубление, расширение знаний, получаемых на уроках географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине.
- Развитие творческих, организаторских способностей, инициативы, самостоятельности, познавательной активности, нравственной культуры.
- Развитие туристских умений, навыков через совместную развивающую, познавательную деятельность.

Образовательные:

- Обучение обучающихся основам пешеходного, лыжного туризма приемам техники безопасности, организации быта в походах;
- Привитие туристических приемов и навыков;
- Приобщение к исследовательской поисковой работе;
- Применение экологических знаний;

- Практическое применения ОБЖ;
- Применение знаний краеведения.

Основными педагогическими принципами, обеспечивающими реализацию программы, являются:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- доброжелательный психологический климат на занятиях;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса;
- подбор методов занятий соответственно целям и содержанию занятий и эффективности их применения;
- оптимальное сочетание форм деятельности;
- доступность.

3. Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название учебных дисциплин, предметов, модулей	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		Анкетирование
2.	Детский пешеходный туризм. Безопасность походов.	12	2	10	Тестирование
3.	Спортивная подготовка туриста.	8	2	6	Соревнования
4.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.	14	4	10	Зачет по вопросам основы гигиены и первой доврачебной помощи.
5.	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе	10	4	6	Тестирование
6.	Подготовка к походу Проведение походов.	14	4	10	Дидактические карточки по ориентированию.

7.	Ориентирование по компасу. Туристское снаряжение. Карта и местность.	10	4	6	Тестирование
8.	Итоговое занятие	2		2	Анкетирование
	Итого	72	22	50	

4. Учебно- тематическое планирование 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	-
1.1	Знакомство с целями и задачами программы.	1	
1.2	Техника безопасности на занятиях кружка.	1	
2.	Детский пешеходный туризм. Безопасность походов.	2	10
2.1	Виды туризма, особенности походов. Законы туристов.	1	
2.2	Техника правильной ходьбы в походе. Что такое привал и бивак в походе.	1	
2.3	Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп.		1
2.4	Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни, просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта».		1
2.5	Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.		1
2.6	Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи.		1
2.8	Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной		1

	местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.		
2.9	Основные требования к месту привала и бивака.		1
2.10	Питание в походе.		1
2.11	Ведение «Дневника туриста»		1
2.12	Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак»		
3.	Спортивная подготовка туриста.	2	6
3.1	Физическая и морально-волевая подготовка туриста.	2	
3.2	Беседа о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.		2
3.3	Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО.		1
3.4	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки.		1
3.5	Подвижные игры и веселые старты.		2
4.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.	4	10
4.1	Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.	2	
4.2	Природные явления. Что такое закаливание,	2	
4.3	Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.		2
4.4	Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.		2
4.5	Предупреждение охлаждений и		2

	обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах		
4.6	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.		2
4.7	Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.		2
5.	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.	4	6
5.1	Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.	2	
5.2	Краеведческая и экскурсионная работа в походах.	2	
5.3	История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.		1
5.4	Охрана природы. Закон об охране природы.		1
5.5	Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.		1
5.6	Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте.		1
5.7	Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.		2
6.	Подготовка к походу Проведение походов.	4	10
6.1	Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с	1	

	обучающимися.		
6.2	Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.	1	
6.3	Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.	2	
6.4	Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.		1
6.5	Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.		1
6.6	Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.		1
6.7	Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.		1
6.8	Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.		1
6.9	Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.		1
6.10	Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о		2

	районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт.		
6.11	Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.		1
6.12	Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста).		1
7.	Ориентирование по компасу. Туристское снаряжение. Карта и местность.	4	6
7.1	Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж).	2	
7.2	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.	1	
7.3	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.	1	
7.4	Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.		1
7.5	Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.		1
7.6	Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила		1

	укладки рюкзака.		
7.7	Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.		1
7.8	Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.		1
7.9	Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).		1
8.	Итоговое занятие		2
8.1	Подведение итогов работы за год.		2

5. Содержание программы 1-го года обучения

Тема 1. Водное занятие - 2ч.

Цель занятия - Формирование у обучающихся понятия о работе творческого объединения, о ТБ во время занятий, экскурсий в творческом объединении.

Задачи - Ознакомление обучающихся с планом работы творческого объединения, с массовыми мероприятиями.

Подведение итогов: Обучающиеся ознакомятся с режимом работы творческого объединения, с ТБ во время занятий, экскурсий в творческом объединении. Беседа на тему: «Инструктаж по ТБ»

Введение. Организационное заседание творческого объединения, особенности работы, план на учебный год. Техника безопасности.

Тема 2. Детский пешеходный туризм. Безопасность походов -10 часов

Цель занятия - формирование у обучающихся понятия туризма для человека. Виды туризма, особенности походов. Правила безопасного похода.

Задачи - ознакомление обучающихся с понятием туризма для человека. Виды туризма, особенности походов. Правила безопасного похода.

Подведение итогов: обучающиеся осваивают правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека. Виды туризма, особенности походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ презентации по теме «Туризм»). Законы туристов. Сочинение сказок и стихотворений на тему «Туризм».

Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни, просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта». Приобщение детей к романтике походной жизни. Ведение «Дневника туриста»

Начальные формы самоконтроля детей. Меры предупреждения плоскостопия. Техника правильной ходьбы в походе. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды. Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак».

Тема 3. Спортивная подготовка туриста - 8 часов.

Цель занятия – Ознакомить обучающихся с понятием физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО.

Задачи – Формирование у обучающихся физических и морально-волевых качеств необходимых путешественнику.

Подведение итогов: Обучающиеся осваивают упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и

путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму. Подвижные игры и веселые старты.

Тема 4. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему - 14 часов.

Цель занятия – Ознакомить обучающихся с личной гигиеной туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Задачи - Ознакомление обучающихся с личной гигиеной туриста, с гигиеническими требованиями к одежде, постели, посуде туриста.

Подведение итогов: Обучающиеся освоят оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. с транспортировкой пострадавшего.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Беседа о средствах физического воспитания. Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы. Что такое закаливание, навыки закаливания. Виды закаливающих процедур.

Практическое занятие. Укрытие бивака от дождя, солнца.

Тема 5. Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе -10 часов.

Цель занятия – ознакомить обучающихся с краеведческой и экскурсионной работой в походах.

Задачи - ознакомление обучающихся с климатом, растительностью и животным миром родного края, его рельефом, реками, озерами, полезными ископаемыми.

Подведение итогов: обучающиеся ознакомятся с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Тема 6. Подготовка к походу. Проведение походов. - 14 часов.

Цель занятия – ознакомить обучающихся с правилами организации и проведения туристских походов, с инструкциями по организации и проведению туристских походов и экскурсий.

Задачи - ознакомление обучающихся с правилами организации и проведения туристских походов, с инструкциями по организации и проведению туристских походов и экскурсий.

Подведение итогов: обучающиеся разрабатывают маршрут, составляют план подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков.

Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

В соответствие с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий кружка, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) пять учебно-тренировочных походов:

Три однодневных по 8 часов=24 часа,

Два двухдневных по 14 часов =28 часов.

В результате этих походов кружковцы приобретут десятидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка,

фотогазеты, составление презентаций о походе. Подготовка выставки о работе кружка для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

Тема 7. Ориентирование по компасу. Туристское снаряжение.

Карта и местность -10 часов.

Цель занятия – ознакомить обучающихся с использованием компаса в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Задачи - ознакомление обучающихся с понятием компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Подведение итогов: обучающиеся осваивают определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.

Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры

(обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Тема 8. Итоговое занятие-2 часа.

Подведение итогов работы творческого объединения «Дистанция» за год.

Цель занятия - предоставление возможности обучающимся представить итоговые работы в творческом объединении за год.

Задачи - поддержать интерес обучающихся к дальнейшему обучению в творческом объединении.

Подведение итогов - обучающиеся представят итоговые работы в творческом объединении за год.

6. Планируемые результаты освоения образовательной программы

1. К концу 1-го года обучающиеся должны знать:

- Установить палатку, уложить рюкзак.
- Двигаться по маршруту, ориентироваться на местности, составлять глазомерную съемку.
- Оформить фотостенд, фотоальбом, мультимедийную презентацию.
- Пользоваться компасом.
- Пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением

- Составлять план маршрута и график похода.
- Составлять меню и раскладку продуктов на поход.
- Тактически грамотно организовывать движение группы на маршруте.
- Применять технические приемы передвижения и преодоления препятствий в различных условиях.
- Руководить действиями группы при организации привалов и ночлегов.
- Правильно оценивать возникновение предпосылок к аварийной ситуации.
- Проводить анализ аварий и аварийных ситуаций.
- Разрабатывать оперативный план проведения поисково-спасательной работы.
- Оказывать доврачебную медицинскую помощь.
- Проектировать исследовательскую и туристско-краеведческую деятельность.

должны уметь:

- Установить палатку, уложить рюкзак.
- Двигаться по маршруту, ориентироваться на местности, составлять глазомерную съемку.
- Оформить фотостенд, фотоальбом, мультимедийную презентацию.
- Пользоваться компасом.
- Пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением.
- Составлять план маршрута и график похода.
- Составлять меню и раскладку продуктов на поход.
- Тактически грамотно организовывать движение группы на маршруте.
- Применять технические приемы передвижения и преодоления препятствий в различных условиях.
- Руководить действиями группы при организации привалов и ночлегов.
- Правильно оценивать возникновение предпосылок к аварийной ситуации.
- Проводить анализ аварий и аварийных ситуаций.

- Разрабатывать оперативный план проведения поисково-спасательной работы.
- Оказывать доврачебную медицинскую помощь.
- Проектировать исследовательскую и туристско-краеведческую деятельность.

7. Оценочные материалы, формирующие системы оценивания.

Согласно Положения о формах, периодичности, порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в Центре проводится входной, промежуточный и итоговый мониторинг обучающихся по освоению дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) воспитанниками творческого объединения «Дистанция». Задания для проведения входной, промежуточной, итоговой аттестации разрабатывается с учётом возрастных особенностей детей в группе.

8. Материально- техническое обеспечение:

Для занятий необходимы:

- учебный класс со столами и стульями, комплекты шашек, шахмат и досок.
- шахматные часы; тетради, ручки;
- комплекты интеллектуальных игр по программе.

9. Формы, методы, приёмы и педагогические технологии

Основные формы организации занятий:

- лекционная (обзорные лекции, беседы, сообщения, доклады)
- краеведческие конкурсы;
- экскурсии;
- практические занятия на местности;
- практические занятия в помещении;
- встречи с интересными людьми;

- походы выходного дня;
- многодневные походы;
- соревнования;
- контрольные занятия;
- итоговые занятия;
- сюжетно-ролевые игры;
- обсуждения, защита рефератов, докладов, исследовательских работ;
- тренировочные занятия по общей физической подготовке;
- занятия по тестированию обучающихся.

Педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- технология индивидуального обучения (индивидуальный подход, индивидуализация обучения, метод проектов);
- коллективный способ обучения.
- педагогика сотрудничества («проникающая технология»);
- технология КТД;
- проблемное обучение;
- игровые технологии;
- технологии развивающего обучения;

Основными методами обучения являются:

- практические и теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях;
- Походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы.

Основные методы обучения:

- наглядные и словесные методы;
- игровой и соревновательный методы;
- круговой метод;
- целостно- и расчленённо-конструктивный методы;

- метод сопряжённого воздействия;
- метод стандартно-интервального и переменного упражнений.

10. Методическое обеспечение программы

- обеспечение программы методическими видами продукции (разработка игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций и т.д.);
- дидактический и лекционный материалы, методики по туристско-краеведческой работе, тематика краеведческой или исследовательской работы и т.д.;
- специальная методическая литература для обучающихся;
- методические пособия для УДО;
- разработанные сценарии массовых мероприятий для школьников;
- разработанный дидактический материал;
- методическая поддержка со стороны специалистов ЦДОД.

11. Список литературы

Для педагога:

1. Анিকেева Н.П. Личность и игра: от начальной школы до выпускного класса. - Новосибирск, 2014.
2. Анিকেева Н.П. Воспитание игрой. – Новосибирск, 2014.
3. Афанасьев А.С. Юшкова А.Г. Путь к совершенствованию. - 2015.
4. Былеев Л., Табарко В. Игра? Игра! – М.: «Просвещение», 2014.
Ворошилов Р. Феномен игры. – М.: «Россия», 2015.
5. Концепция воспитания школьников в современных условиях. - М.: Российская академия образования, 2016.
- 6.Кэрролл Л. Логическая игра. - М.: «Наука», 2014.
5. Павлова Л.Г. Спор. Дискуссия. Полемика. - М.: «Просвещение». 2012.
6. Паничев Ю. Интеллектуальные игры: вопросы их классификации и разработки. - «Воспитание школьников» №2.2012.
7. Петрусинский В.В. Игры: обучение, труд, досуг. - М.: «Новая школа», 2014.
8. Тетерский С. Современные требования и программ и учебным планам. – М., 2013.

11. Усова А.П. Роль игры в воспитании детей. - М.: «Просвещение», 2015.
12. Фирсова Л.М. Игры и развлечения. - М.: «Молодая гвардия», 2016.
9. Яновская М.Г. Интеллектуальные игры для старшеклассников. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2017.
10. Яновская М.Г. Творческая игра в воспитании школьников.-М.: «Просвещение»,2014.

Для обучающихся.

1. Энциклопедия «Я познаю мир» - М., 2012-2014 г.
2. Большой энциклопедический словарь школьника – Научное издательство Большая Российская энциклопедия.
3. Энциклопедия для детей – М.: «Аванта+», 2016 г.
4. Большая российская энциклопедия – М.: «Большая российская энциклопедия» 2017.

Интернет-источники:

1. <http://festival.1september.ru/articles/616955/>
2. <http://www.edu.cap.ru/?t=hry&eduid=6177&hry=/.55931/103837>
3. <http://podelise.ru/docs/67973/index-1229.html>
4. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/mezhdistsiplinarnoe-obobshchenie/rabochaya-programma-kursa-chudo-shashki>
5. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/programma-kruzhka-chudo-shashki>
6. http://oshibir.ucoz.ru/index/kruzhok_quot_shashki_quot/0-30
7. <http://knu.znate.ru/docs/index-408986.html>
8. <http://www.barcodeshop.ru/?do=programma-kruzhka-shashki>
9. <http://rudocs.exdat.com/docs2/index-574607.html?page=7>
10. <http://shashkinn.ru/programmy-po-shashkam/>

Тесты по программе: «Дистанция»

Тест по теме «Основы туризма»

I. Кто в группе отвечает за питание?

1. Руководитель.
2. Завхоз
3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1. Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?

1. Реммастер
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Руководитель

IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

1. Руководитель
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

1. Руководитель
2. Завхоз
3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер

VI. Кем является каждый идущий в поход?

1. Руководителем
2. Завхозом
3. Групповиком
4. Участником
5. Фотографом

VII. Чем обязан заниматься завхоз?

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?

- а) Закупать продукты.
- б) Следить за дежурными.
- в) Расфасовывать продукты.
- г) Стирать мешочки от продуктов.
- д) Распределять продукты и снаряжение.
- е) Закупать продукты в походе.
- ж) Составлять график дежурств.

VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?

1. Перед походом?
2. В походе?
3. После похода?

- а) Фиксировать ходовое время.
- б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.
- в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения т.д.
- г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета.
- д) Забывать записывать ходовое время.
- е) Фиксировать пройденные километры.

IX. Каковы обязанности руководителя группы?

1. Во время подготовки к походу?	а) Оформить отчет о походе. б) Организовать подготовку к походу. в) Закупать продукты. г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода. д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах. е) Помогать попавшим в беду.
2. В походе?	
3. После похода?	

X. Кто и за что отвечает в походе?

1. Хронометрист?	а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент. б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов. в) Составляет меню. д) Фиксирует время в пути. г) Руководит ремонтом. е) Приобретает и хранит медаптечку. ж) Распределяет продукты и снаряжение з) Следит за выполнением санитарных правил
2. Завхоз?	
3. Реммастер?	
4. Медик?	

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ
I	2	VI	4	VIII	2-а,в,е.	X	1- б, д.
II	4	V II	1-а,в,д,ж.		3-г.		2- в, ж.
III	1		2-б,е.	IX	1-б.		3- а, г.
IV	2		3-г.		2-д, е.		4-е, з.
V	1	VIII	1-б.		3-а.		

ОТВЕТЫ

СНАРЯЖЕНИЕ

I. Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.

5. Нож.

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. Свитер.
2. Картографический материал.
3. Веревка.
4. Велосипед.
5. Топор.

III. Что относится к специальному снаряжению?

1. Лыжи.
2. Ботинки.
3. Коврик.
4. Бахилы.
5. Спальник групповой.

IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?

1. Кроссовки.
2. Свитер.
3. Носки шерстяные.
4. Белую рубашку.
5. Шапку.

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

1. Кружки.
2. Куртки.
3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

VI. Что относится к костровому снаряжению?

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж? Отвертку.

1. Лезвие.
2. Шило.
3. Шурупы.
4. Стамеску.

VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

1. Напильник.
2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

X. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?

1. Одноместный.
2. Кокон.
3. Одеяло.
4. Многоместный.
5. Любой.

XI. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?

1. В горном районе?	а) «Бескид»
2. В лесном районе?	б) «Турист»
3. Для лыжной прогулки?	в) «Лесные»
	г) «Тайга»
	д) Беговые деревянные
	е) Беговые (пластик)

XII. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.
3. Тубусы на рукавах.
4. Резинка внизу.
5. Боковые карманы.

XIII. Какое снаряжение туриста – лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?

1. Ботинки.
2. Носки.
3. Бахилы.
4. Чуни.
5. Брюки штормовые.

XIV. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?

1. Стул.
2. меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.

4. Рюкзак.
5. Сидушку.

XV. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

XVI. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

XVII. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

XVIII. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?

1. Топор.
2. Печка.
3. Ремнабор.

4. Тент.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	2, 4, 5.	XII	1,3,4.
II	2, 3, 5.	XIII	3.
III	1, 4.	XIV	5.
IV	2, 3, 5.	XV	1.
V	2, 4, 5.	XVI	2,3.
VI	2, 3, 4, 5.	XVII	2.
VII	1, 3, 4.	XVIII	2.
VIII	2,3,5.		
IX	2.		
X	4		
XI	1-а,б. 2-а,б,в,г. 3-д,е		