

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Лицей № 15»**

**«Утверждаю»**  
**Директор Лицея № 15**  
**Л.Ю. Вильгань**  
**Приказ от 29 августа 2024 года**  
**№ 134**



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая)  
программа  
«Дистанция»**

**педагога дополнительного образования  
Г.Б. Ремезова**

**Вышневолоцкий городской округ  
2024 год**

## 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 Рузаевского муниципального района.

В случае возникновения форс мажорных обстоятельств, реализация дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Дистанция» будет осуществляться с применение 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 10-15 лет.

### **Сроки реализации программы**

Программа «Дистанция» реализуется в течении  
1 года.

### **Формы и режим занятий**

Формы занятий: теоретические и практические.

Теоретические занятия (беседы, лекции).

1. Индивидуальная работа (выполнение проверочных и технических заданий, мониторинговые действия).
2. 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 раза в неделю или 2 раза в неделю по 1 часу.

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

## **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.

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

#### 4. Учебно- тематическое планирование 1-го года обучения

№ п\п	Тема	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>1.1</b>	Знакомство с целями и задачами программы.	<b>1</b>	
<b>1.2</b>	Техника безопасности на занятиях кружка.	<b>1</b>	
<b>2.</b>	<b>Детский пешеходный туризм. Безопасность походов.</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>2.1</b>	Виды туризма, особенности походов. Законы туристов.	<b>1</b>	
<b>2.2</b>	Техника правильной ходьбы в походе. Что такое привал и бивак в походе.	<b>1</b>	
<b>2.3</b>	Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по		<b>1</b>



	дорогам, по тропам и без троп.		
<b>2.4</b>	Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни, просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта».		<b>1</b>
<b>2.5</b>	Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.		<b>1</b>
<b>2.6</b>	Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи.		<b>1</b>
<b>2.8</b>	Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.		<b>1</b>
<b>2.9</b>	Основные требования к месту привала и бивака.		<b>1</b>
<b>2.10</b>	Питание в походе.		<b>1</b>
<b>2.11</b>	Ведение «Дневника туриста»		<b>1</b>
<b>2.12</b>	Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак»		
<b>3.</b>	<b>Спортивная подготовка туриста.</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>3.1</b>	Физическая и морально-волевая подготовка туриста.	<b>2</b>	
<b>3.2</b>	Беседа о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных		<b>2</b>

	ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.		
<b>3.3</b>	Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО.		<b>1</b>
<b>3.4</b>	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки.		<b>1</b>
<b>3.5</b>	Подвижные игры и веселые старты.		<b>2</b>
<b>4.</b>	<b>Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
<b>4.1</b>	Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.	<b>2</b>	
<b>4.2</b>	Природные явления. Что такое закаливание,	<b>2</b>	
<b>4.3</b>	Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.		<b>2</b>
<b>4.4</b>	Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.		<b>2</b>

<b>4.5</b>	Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах		<b>2</b>
<b>4.6</b>	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.		<b>2</b>
<b>4.7</b>	Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.		<b>2</b>
<b>5.</b>	<b>Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>5.1</b>	Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.	<b>2</b>	
<b>5.2</b>	Краеведческая и экскурсионная работа в походах.	<b>2</b>	
<b>5.3</b>	История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.		<b>1</b>
<b>5.4</b>	Охрана природы. Закон об охране природы.		<b>1</b>
<b>5.5</b>	Ведение путевых записей:		<b>1</b>

	личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.		
<b>5.6</b>	Знакомство с картой области. «Путешествия» по карте.		<b>1</b>
<b>5.7</b>	Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.		<b>2</b>
<b>6.</b>	<b>Подготовка к походу Проведение походов.</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
<b>6.1</b>	Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с обучающимися.	<b>1</b>	
<b>6.2</b>	Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.	<b>1</b>	
<b>6.3</b>	Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.	<b>2</b>	
<b>6.4</b>	Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего		<b>1</b>

	проводника и других ответственных лиц.		
<b>6.5</b>	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.		<b>1</b>
<b>6.6</b>	Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.		<b>1</b>
<b>6.7</b>	Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.		<b>1</b>
<b>6.8</b>	Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.		<b>1</b>
<b>6.9</b>	Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.		<b>1</b>
<b>6.10</b>	Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов,		<b>2</b>

	заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт.		
<b>6.11</b>	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.		<b>1</b>
<b>6.12</b>	Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста).		<b>1</b>
<b>7.</b>	<b>Ориентирование по компасу. Туристское снаряжение. Карта и местность.</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>7.1</b>	Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж).	<b>2</b>	
<b>7.2</b>	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.	<b>1</b>	

<b>7.3</b>	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.	<b>1</b>	
<b>7.4</b>	Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.		<b>1</b>
<b>7.5</b>	Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.		<b>1</b>
<b>7.6</b>	Устройство туристской палатки, стойки и кольца для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.		<b>1</b>
<b>7.7</b>	Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.		<b>1</b>
<b>7.8</b>	Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.		<b>1</b>
<b>7.9</b>	Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального		<b>1</b>

	маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).		
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие</b>		<b>2</b>
<b>8.1</b>	Подведение итогов работы за год.		<b>2</b>

## **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. -8часов.**

**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 качества необходимы 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.-**

**14часов.**

**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 освоют 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 хранение 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. Использование 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.

**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. Использование 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.

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 использовании 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.

#### **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?**

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Во время подготовки к походу?</li> <li>2. В походе?</li> <li>3. После похода?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>а) Закупать продукты.</li> <li>б) Следить за дежурными.</li> <li>в) Расфасовывать продукты.</li> <li>г) Стирать мешочки от продуктов.</li> <li>д) Распределять продукты и снаряжение.</li> <li>е) Закупать продукты в походе.</li> <li>ж) Составлять график дежурств.</li> </ol>
--	---

**VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?**

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перед походом?</li> <li>2. В походе?</li> <li>3. После похода?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>а) Фиксировать ходовое время.</li> <li>б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.</li> <li>в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.</li> <li>г) Составить таблицу хронометража и</li> </ol>
---	--

	отдать руководителю для отчета. д) Забывать записывать ходовое время. е) Фиксировать пройденные километры.
--	---

### IX. Каковы обязанности руководителя группы?

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

### X. Кто и за что отвечает в походе?

1. Хронометрист? 2. Завхоз? 3. Реммастер? 4. Медик?	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
--	---

### ОТВЕТЫ

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

### 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?**

1. Отвертку.
2. Лезвие.
3. Шило.
4. Шурупы.
5. 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:**

<b>№</b>	<b>ответы</b>	<b>№</b>	<b>ответы</b>
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		

**8. 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

### **9.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.

### **10.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.

## **11.Список литературы**

### **Для педагога:**

1. Аникеева Н.П. Личность и игра: от начальной школы до выпускного класса. - Новосибирск, 2014.
2. Аникеева 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.
- 10.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.
- 14.Яновская М.Г. Интеллектуальные игры для старшеклассников. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2017.
- 15.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](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/>