

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» Дубенского муниципального района

Согласовано:  
Педагогическим советом  
МБУ ДО «Центр детского творчества»  
Протокол №4 от 29.05.2023г.

Утверждаю:  
Директор  
МБУ ДО «Центр детского творчества»

 Т.А. Грохина

Приказ №47 от 31.05.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа дополнительного образования детей  
«Дистанция»**

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень программы: ознакомительный

Возраст детей: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Аниськин Юрий Александрович,  
педагог дополнительного образования

Дубенки, 2023г.

## Структура программы

1.Титульный лист	
2. Пояснительная записка	3
3.Календарный учебный график программы	9
4. Учебно-тематический план	10
5.Содержание программы	12
6.Оценочные и методические материалы программы	25
7.Материально - техническое обеспечение программы	26
8.Список использованной литературы	28
9.Приложения	29

## 2. Пояснительная записка

Пешеходный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний полученных в школе на уроках географии, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний. Главная задача пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций. Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

**Отличительной особенностью данной программы** является, прежде всего, ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа дополнительного образования детей «Дистанция» имеет туристско-краеведческую направленность. Разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:

- Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4.09.2014 г. № 1726-р;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»; - Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;

- Устав МБУДО «Центр детского творчества» Дубёнского муниципального района Республики Мордовия»;

- Локальный акт «Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля освоения дополнительных образовательных программ, промежуточной итоговой аттестации обучающихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Дубенского муниципального района Республики Мордовия»;

- Программа развития гражданско-патриотической направленности «Гражданин России» МБУ ДО «Центр детского творчества» Дубенского муниципального района Республики Мордовия на 2018-2023г.г.

Программа модифицирована на материалах программы «Юные туристы - краеведы», разработанной для системы дополнительного образования детей -

авторы: Смирнов Дмитрий Витальевич, Константинов Юрий Сергеевич, Маслов Анатолий Григорьевич (ЦДЮТиК МО РФ, 2004г.)

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, их социальную адаптацию.

**Актуальностью** программы можно считать то, что она во многом созвучна по идеям и целям современным концепциям и программам патриотического воспитания, которые культивируют любовь к малой родине, уважение традиций (как элемента истории страны, территории, народа).

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения в процессе совместной деятельности детей и организатора детской туристской деятельности (педагог, родитель, школьник). Программа опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир» (А.А.Остапец-Свешников, М.И.Богатов, О.И.Мотков) и предполагает активное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности.

### **Педагогическая целесообразность программы**

В процессе занятий мы знакомимся с природой и достопримечательностями родного края, ведём краеведческую работу, на практике применяем знания топографии, ориентирования, охраны природы.

Туристские соревнования имеют своей целью подготовку туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Они направлены на совершенствование физического и умственного развития, способствуют изучению Родины, приобретению полезных навыков.

Важным фактом является то, что туризм даёт нам здоровье и отвлекает детей от вредных привычек.

**Цель** занятий в объединении туристско-краеведческой направленности состоит в развитии двигательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

При этом предполагается решение следующих **задач**:

**обучающих:**

- обучить основам выживания в экстремальных ситуациях природного характера;
- обучить навыкам пешеходного туризма;
- изучить историю и природу родного края посредством туристских походов и экскурсий.

**развивающих:**

- расширить и углубить знания по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- содействовать укреплению здоровья, правильному физическому и духовному развитию ребенка;

**воспитательных:**

- способствовать формированию у ребёнка бережного отношения к природе;
- содействовать гармоничному развитию личности,
- способствовать формированию жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- содействовать физическому совершенствованию школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями.

**Участниками программы** являются дети 11-13 лет.

Набор детей в группы, осуществляется по желанию и согласно заявлениям от родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование учебных групп осуществляется в начале учебного года, согласно Устава МБУДО «Центр детского творчества» и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

**Место проведения занятий** – классные комнаты, игровые площадки, спортивные залы и территория общеобразовательных школ.

**Режим занятий и наполняемость учебной группы**

Группа	Количество недель в год	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Наполняемость в группе (чел.)	Возраст (лет)
1-года	36	4	144	15	11-13

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (продолжительность учебного часа 60 минут- 45+15-перерыв). За год- 144 часа. Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых задач.

Педагог, на свое усмотрение, исходя из времени года, погодноклиматических условий, с учетом местных традиций, может распределять последовательность изучения тем программы и устанавливать продолжительность занятий, которые, однако, не превышают 2ч. (академических) в помещении, и 4ч. на местности (не более 2 раз в месяц) в соответствии с требованиями и нормами СанПиН 2.4.2.1251-03. В каникулярное время может увеличиться количество и продолжительность занятий, при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

Возможно дистанционное обучение с корректировкой структуры занятий.

### **Формы и методы проведения занятий**

Дополнительная общеобразовательная программа «Дистанция» содержит материал по разделам:

- Туризм. Виды и формы туризма, где учащиеся знакомятся с историей и значением туризма, его видами и формами. Осваивают правила поведения туристов, получают туристско-бытовые навыки. Юные туристы осваивают пеший туризм, знакомятся с лыжным туризмом. Получают навыки работы в группе, в походе.

- Краеведение. Обучающиеся знакомятся с возможностями родного края для экскурсионной и туристской деятельности теоретически и практически; совершают выходы по различным экскурсионным маршрутам.

- Топография. Теоретическое изучение и применение на практике топографических знаков, обозначений. Юные туристы обучаются, как пользоваться топографическим материалом, применять его, так и самим его составлять (писать карты).

- Ориентирование. Обучающиеся изучают основы ориентирования, ориентируются на местности, в т.ч. в походах выходного дня (под контролем педагога).

· Личная гигиена и доврачебная помощь. Теоретическое изучение и практическое применение основ гигиены. Обучающиеся учатся оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах и заболеваниях.

Программа предусматривает освоение теоретического материала, закрепление его на практических занятиях в помещении, спортивном зале, на местности, в походах, туристическом слете.

**Основными формами работы** являются практические и теоретические учебные занятия по программе, тестирование обучающихся, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, (игры на местности, экскурсии, походы выходного дня и т.д.) .

При этом применяются следующие методы:

- практические - разучивание по частям, разучивание в целом, игровой метод, соревновательный метод.
- общепедагогические- наглядные методы (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий (турснаряжение и инвентарь);
- словесные методы (объяснение, беседа, разбор, комментарии и замечания, команды, указания).

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и технических достижений. Материал дается с применением «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» и других нормативных документов.

### **3. Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год**



Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

-количество учебных недель – 36;

-количество учебных дней – 252;

В каникулярное время объединение работает по временному утвержденному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, походов и соревнований.

-дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2023 г. по 31.05.2024г.

#### 4. Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов		Форма контроля
		теория	практика	
1	Введение			
1.1	История туризма	1	-	опрос
1.2	Оздоровительная роль туризма	1	-	опрос
1.3	Правила поведения юных туристов	4	2	викторина
<b>Итого:</b>		<b>6ч</b>	<b>2ч</b>	
2	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста			
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	-	опрос
2.2	Организация биваков и охрана природы	2	4	опрос
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	1	1	зачет
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	1	1	зачет
2.5	Питьевой режим на туристской прогулке	1	1	Викторина
2.6	Питание в туристическом походе	1	1	Викторина
2.7	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	2	8	викторина, опрос
<b>Итого:</b>		<b>10ч</b>	<b>16ч</b>	
3	Азбука топографии			
3.1	Основные элементы топографии	2	4	Опрос
3.2	План местности	2	4	Викторина
3.3	Условные знаки	4	4	Зачет
<b>Итого:</b>		<b>8ч</b>	<b>12ч</b>	
4	Туристическое ориентирование			
4.1	Компас. Ориентирование по сторонам горизонта и компасу	2	6	зачет
4.2	Ориентирование на местности без компаса и карт	2	8	опрос
<b>Итого:</b>		<b>4ч</b>	<b>14ч</b>	
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь			

5.1	Личная гигиена юного туриста	2		викторина
5.2	Первая доврачебная помощь. Обработка ран, наложение простейших повязок. Первая помощь при укусах змей, засорении глаз, солнечном ударе и т.д.	4	4	зачет
<b>Итого:</b>		<b>6ч</b>	<b>4ч</b>	
6	Основы краеведения			
6.1	История и культура родного края	4	-	викторина
6.2	Природа родного края	4	4	викторина
<b>Итого:</b>		<b>8ч</b>	<b>4ч</b>	
7	Азбука спортивно-оздоровительного туризма			
7.1	Пешеходный туризм	12	28	зачет
<b>Итого:</b>		<b>12ч</b>	<b>28ч</b>	
8.	Закрепление полученных знаний и умений по туризму. Подготовка к участию в слете юных туристов.	2	8	зачет
<b>Итого:</b>		<b>2ч</b>	<b>8ч</b>	
<b>Итого за год:</b>		<b>56ч</b>	<b>88ч</b>	
<b>Всего: 144 часа</b>				

В план не включены часы проведения походов выходного дня.

## 5.Содержание программы

### Задачи:

- Формирование интереса к здоровому образу жизни.
- Формирование принципов гигиены.
- Получение начальных знаний о туризме, ориентировании, топографии, первой помощи, пешеходном туризме.

№	Содержание темы	Ожидаемый результат
1	<b>Введение</b>	
1.1	<b>История туризма.</b> Теория. Возникновение туризма. Мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники.	Иметь представление об истории туризма.
1.2	<b>Оздоровительная роль туризма.</b> Теория. Значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека.	Иметь представление о значении туризма, иметь интерес к занятиям
1.3	<b>Правила поведения юных туристов.</b> Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, в лесу, на экскурсиях и походах. Знакомство с кодексом чести юного туриста. <u>Практика</u> .Инструктаж по ТБ. Знакомство с турснаряжением.	Иметь представление о нормах и правилах поведения юного туриста. Иметь представление о Кодексе чести юного туриста.
2	<b>Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>	
2.1	<b>Основы безопасности в природной среде.</b> Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке, лесу при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече с представителями животного мира. Взаимопомощь в туристской группе.	Знать как себя вести при различных природных явлениях; при встрече с животными; знать принципы бережного отношения к природе, принципы взаимопомощи.
2.2	<b>Организация биваков и охрана природы.</b> Выбор места для бивака. Выбор места для костра. <u>Практика</u> - выбор места для бивака и костра на местности или на представленных фотографиях.	Знать принципы выбора места для бивака, места для костра.
2.3	<b>Личное снаряжение и уход за ним.</b> Личное туристское снаряжение. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. <u>Практика</u> - игра «Собери рюкзак»	Уметь отличать личное снаряжение; Знать принципы подбора одежды.
2.4	<b>Групповое снаряжение и уход за ним.</b> Групповое снаряжение. <u>Практика</u> - игра «Собираем лагерь»	Уметь отличать групповое снаряжение.

2.5	<b>Питьевой режим на туристской прогулке.</b> Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. <u>Практика</u> - транспортировка воды непосредственно на прогулке.	Иметь представление о необходимом запасе воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки
2.6	<b>Питание в туристической группе.</b> Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. <u>Практика</u> - подбор продуктов для похода (письменно или устно).	Иметь представление о питании в походе.
2.7	<b>Туристская группа на прогулке (экскурсии).</b> Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц.	Иметь представление о туристической группе и её передвижении.
3	<b>Азбука топографии</b>	
3.1	<b>Основные элементы топографии.</b> Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. <u>Практика</u> - прогулка в лес с картой.	Иметь представление о топографической карте и её назначении.
3.2	<b>План местности.</b> История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. <u>Практика</u> - рисунок и простейший план местности.	Иметь представление о плане местности.
3.3	<b>Условные знаки.</b> Простейшие условные знаки.	Знать основные топографические знаки, отличать назначение цветов (зеленый - растительность, синий - водоемы и т.д.).
4	<b>Туристское ориентирование</b>	
4.1	<b>Ориентирование по сторонам горизонта и компасу.</b> Определение сторон горизонта по компасу <u>Практика</u> - определение сторон горизонта.	Знать стороны горизонта. Уметь определять стороны горизонта по компасу.
4.2	<b>Ориентирование на местности без компаса и карт.</b> Определение сторон горизонта по объектам местности (муравейник, мох, деревья, церковь и др.). <u>Практика</u> - определение сторон горизонта по объектам местности непосредственно на местности или по предоставленным фотографиям.	Уметь определять стороны горизонта по объектам местности.
5	<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	
5.1	<b>Личная гигиена юного туриста.</b> Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации	Знать принципы соблюдения личной гигиены.

	перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом.	
5.2	<b>Обработка ранок, ссадин и наложение</b> простейших повязок. Правила и способы обработки ран, ссадин, наложения простейших повязок. Первая медпомощь при засорении глаз, солнечном ударе и т.д. Правила - игра «Айболит»	Знать способы и правила обработки ран, ссадин; знать правила наложения простейших повязок.
6	<b>Основы краеведения</b>	
6.2	<b>История и культура родного края.</b> История, культура и природные особенности родного края. Музеи.	Иметь представление о культуре края. Знать историю родного края.
6.3	<b>Природа родного края.</b> Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Приборы для наблюдений за погодой. <u>Практика</u> - измерение температуры воздуха, воды.	Иметь представление о погоде, особенностях погоды в своей местности; уметь измерять температуру воздуха.
7	<b>Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>	
7.1	<b>Пешеходный туризм.</b> Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения). Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).	Иметь представление о пешеходном туризме.

## Календарно-тематический план

(количество учебных часов -144)

№	месяц	тема	теория	часы	практика	часы
1	сентябрь	<b>Введение</b>	История туризма. Оздоровительная роль туризма.	2		
2	сентябрь		Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к играм и соревнованиям Порядок хранения снаряжения,	2  2	Прогулка в парк с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности.	2

	сентябрь		оборудования, инвентаря и материалов. Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.			
3	сентябрь	<b>Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста.</b>	Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы. Взаимопомощь в туристской группе.	2		
4	сентябрь октябрь		Организация биваков и охрана природы. Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты). Выбор места на площадке (поляне) для установки	2	Планирование места организации бивака по плану местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение	2

	октябрь		палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.		навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).	
5	Октябрь	Личное снаряжение и уход за ним	Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.	1	Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований.	1
6	октябрь	Групповое снаряжение и уход за ним.	Требования к групповому снаряжению и уход за ним. Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Снаряжение для наблюдения за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.	1	Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и уход за ними. Стойки и колышки для палатки.	1







			Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.		животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса)или пришкольного участка.	
14	декабрь январь	Ориентирование на местности без компаса и карт.	Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередач, и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: время движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия во время туристской прогулки (экскурсии).	2	Ориентирование с использованием легенды в школе. Ориентирование в парке по дорожно – тропиной сети. Движение по плану (схеме). Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра – состязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».	8
15	январь	<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	Личная гигиена юного туриста. Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Организац	2	Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения.	

			ия простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитаря туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.			
16	январь	Первая доврачебная помощь.	<p>Обработка ран, наложение простейших повязок. Первая помощь при укусах змей, засорении глаз, солнечном ударе и т.д.</p> <p>Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах.</p> <p>Материалы для обработки ран и наложение повязок.</p> <p>Растяжение, вывих.</p> <p>Характеристика травм.</p> <p>Необходимая помощь.</p> <p>Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки ожогов и обморожений.</p> <p>Профилактика ожогов и защита организма от мороза.</p> <p>Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок.</p> <p>Профилактика укусов клещей и других насекомых.</p> <p>Отравление.</p> <p>Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи.</p> <p>Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки.</p> <p>Профилактика, необходимая помощь.</p>	4	Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.	4
17	февраль	<b>Основы краеведения</b>	История и культура родного края. Образование Дубенского района и села Дубенки. Основные достопримечательности района.	4		
	февраль	Природа	Флора и фауна	4	Наблюдение	4

		родного края.	Дубенского района.		окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, животных, рельефа местности, знатоков водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе.	
<b>18</b>	февраль  март  апрель	<b>Азбука спортивно-оздоровительно го туризма.</b>  Пешеходный туризм.	Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантинном». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий. Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.	<b>12</b>	Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление канавы (оврага) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки. Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка»,	<b>28</b>

			Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены.		«встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки. Вязка узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или отдельной группой под руководством педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных конкурсов и игр. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).	
19	май	<b>Закрепление полученных знаний и умений по туризму. Подготовка к участию в слете юных туристов.</b>	Права и обязанности спортсмена – туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов – туристов на дистанции полосы препятствий.	2	Практическое прохождение полосы препятствий, Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием жумара; переправа по бревну на равновесие; преодоление	8

					завала; «мышеловка»; преодоление канавы (оврага) на судейском «мятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.	
			<b>ИТОГО:</b>	<b>56</b>		<b>88</b>

### **Ожидаемые результаты усвоения программы**

К концу обучения по программе обучающиеся должны

**знать:**

- устройство бивака;
- топографические знаки и знаки спортивного ориентирования;
- основные обязанности участников похода;
- состав медицинской аптечки;
- гигиенические требования в походе, питьевой режим, правила обеззараживания

ВОДЫ;

- список личного и группового снаряжения; строение компаса.

**уметь:**

- оборудовать бивак;
- ориентироваться на местности с помощью карты, по легенде, по выбору;
- преодолевать подъемы, спуски;
- выполнять основные обязанности участников похода;
- готовить пищу в походных условиях;
- оказать первую доврачебную помощь при ранении, потертости, вывихах;
- вычерчивать топографическую карту по тексту топографического диктанта;
- вычерчивать простейшую схему местности относительно сторон света;
- готовить туристское снаряжение к походу;
- вязать туристские узлы:

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 препятствии (подъемы, спуски по 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.



## 6.Оценочные материалы

Аттестация обучающихся проводится согласно Локального акта «Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля освоения дополнительных образовательных программ, промежуточной итоговой аттестации обучающихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Дубенского муниципального района Республики Мордовия» и осуществляется в следующих формах: опрос, тестирование, зачет, участие в соревнованиях. Анализ полученных результатов позволяет педагогу подобрать необходимые способы оказания помощи отдельным детям и разработать адекватные задания и методики обучения и воспитания.

### Контроль образовательных результатов

Программой предусматриваются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый, оперативный.

**Предварительный контроль** проводится в первые дни обучения.

**Текущий контроль** проводится через опрос, практические работы, тесты.

**Итоговый контроль** проводится по результатам участия детей в турслетах, соревнованиях и др. мероприятиях.

**Оперативный контроль** осуществляется в ходе объяснения нового материала с помощью контрольных вопросов.

На каждом занятии педагог использует **взаимоконтроль и самоконтроль**.

Теоретические знания проверяются систематически в виде бесед, тестов, опроса во время учебного процесса, для чего выделяется 5 – 10 минут в начале или конце занятия.

Практические знания и навыки проверяются во время прогулок, занятий на местности на соревнованиях, слётах, в походах.

## 7. Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы «Дистанция» необходимо :

1. Информационное и материально-техническое обеспечение по разделам программы:

Тема	Формы занятий	Техническое оснащение, дидактический и методический материал
1. Введение	Лекция, видеофильм	Экран, видеопроектор.
2. Туристско-бытовые навыки юного туриста	Беседа, игра, соревнование, поход	Групповое и личное снаряжение, фотографии, рекламные буклеты.
3. Туристская топография	Лекция, самостоятельная работа, поход	Картографический материал, групповое снаряжение, раздаточный материал.
4. Туристское ориентирование	Лекция, практическое занятие, игра, поход	Картографический материал, компасы, транспортиры, групповое снаряжение, раздаточный материал.
5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Лекция, видеофильм, практические занятия, игра.	Перевязочный материал, медикаменты, видеопроектор, раздаточный материал.
6. Краеведение	Лекция, видеофильм, викторина, экскурсии, прогулки, походы.	Видеопроектор, фотографии, буклеты, раздаточный материал, транспорт.
7. Спортивно-оздоровительный туризм	Лекция, видеофильм, практические занятия	Снаряжение, инвентарь, помещения, видеопроектор.

2. Туристический инвентарь и снаряжение:

№ п/п	Наименование	Кол-во (шт.)
1	Палатка 2-4 местная	3
2	Рюкзак	17
3	Спальник	15
4	Веревка основная (40 м, d 10)	2
5	Веревка (страховочная, вспомогательная) (25 м, d 10)	241
6	Репшнур ( d 6)	20 м
7	Страховочная система	4
8	Карабин туристический и с роликом	45+6
9	Спусковое устройство	6
10	Жумар	4
11	Компас (жидкостный)	15
12	Набор спортивных карт	2
13	Коврик теплоизоляционный	10
14	Пантин	4
15	Аптечка медицинская в упаковке	1

16	Перевязочный материал (бинты нестерильные)	30
17	Топор в чехле	1
18	Тросик костровой	1
19	Рукавицы костровые	2
20	Тент от дождя	2
21	Комплект посуды для приготовления пищи (терка, нож, разделочная доска, 2 черпака и т.д.)	1
22	Котлы	3
23	Ремонтный набор	1
24	Термометр наружный	1
25	Рулетка 15-20 м	2
26	Видеопроектор	1
27	Лазерный тир	1

## 8.Список литературы

### для педагогов и обучающихся:

- 1.Ильичев А. Л. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
- 2.Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- 3.Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002
- 4.Константинов Ю.С.Детско-юношеский туризм. Пособие. – Москва, 2008 .
- 5.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
- 6.Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. - М.: Владос, 2000.
- 7.Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности».- М.: Владос, 2000.
- 8.Павлов В.В. Узлы: морские и туристские. Учебно-методическое пособие. – Чебоксары, 2007.
- 9.Хораськина Р.В., Павлов В.В. Первые шаги в ориентировании. Учебно-методическое пособие. – Чебоксары, 2008.

## 9. Приложение

### КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

**Тема занятия:** Основные элементы топографии. Условные топографические знаки.

**Тип занятия:** изучение нового материала и закрепление полученных знаний.

**Форма проведения:** беседа, игра.

**Продолжительность занятия:** 35 минут.

Занятие разработано для обучающихся по программе «Юный турист», первого года обучения.

**Цель:** Закрепление знаний о способах изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов, сооружений с помощью условных знаков.

#### **Задачи:**

**Обучающая:** Закреплять знания об условных топографических знаках, продолжать формировать умение применять знания на практике: читать карты и планы, зарисовывать условные знаки.

**Развивающая:** Развивать память, внимание, логическое мышление,

**Воспитывающая:** Воспитывать умение работать в группе.

**Методы и приёмы:** Слово педагога, беседа, использование наглядности, игровые приёмы, практические упражнения, работа в группах и в парах.

**Дидактический материал:** образцы карт, картинки с топографическими знаками; для задания - топографический диктант, листы белой бумаги, простые карандаши (по количеству детей), фломастеры;

**Оборудование:** компьютер, проектор, экран.

#### **План занятия.**

<b>1</b>	<b>Вводная часть.</b> Организационный момент. Определение целей и задач. Мотивация на достижение цели.	<b>2</b> минуты
<b>2</b>	<b>Основная часть.</b> <u>Слово педагога.</u> Рассказ, беседа. 6 минут. Демонстрация презентации «Условные топографические знаки» 5 минут. Задание №1. «Поиск условных знаков по групповой принадлежности». 3 минуты. Задание №2. "Нарисовать знак". 4 минуты. Задание №3. Игра "Внимание!. Отгадай знак." 6 минуты Задание №4. Топографический диктант. 5 минут	<b>28</b> минута
<b>3</b>	<b>Заключительная часть.</b> Домашнее задание. Подведение итогов занятия.	<b>3</b> минуты

## Ход занятия:

### 1. Вводная часть.

**Речь педагога:** - Здравствуйте, ребята!

**Вопрос детям:** - Вы знаете кто такие туристы?. Какими должны быть туристы?

*Ответы детей.*

**Речь педагога:** Правильно. Молодцы! ( Смелыми, дружными, умелыми.... и здоровыми).

**Вопрос детям:** А что должны знать и уметь туристы? (Укладывать рюкзак, выкладывать костры, ставить палатку, ходить в походы...) А что нужно взять с собой в поход, чтобы не заблудиться? *Ответы детей* (Карту и компас).

*Ответы детей.*

**Вопрос детям:** - А что такое карта вы знаете? *Ответы детей.*

**Речь педагога:** - Сегодня, мы, узнаем, какие существуют виды карт, как понимать и читать карту с помощью условных топографических знаков.

### 2. Основная часть.

**1. Речь педагога:** - Ребята, вы знаете из уроков географии что такое карта. (*Карта- это уменьшенное обобщенное изображение земной поверхности на плоскости, выполненная по определенному математическому закону и показывающее размещение, сочетание и связи природных и общественных явлений*).

**Вопрос детям:** Для чего нужны карты юным туристам? *Ответы детей.* (туристу необходимо уметь ориентироваться в походах. А значит, надо уметь работать с картой и компасом.).

**Речь педагога:** - Но, не понимая и не зная карты, этого сделать невозможно. Поэтому сегодня на занятии кружка «Юный турист», мы с вами вспомним разновидности карт и как их читать.

Итак, карты бывают следующих видов: общегеографические, топографические(наиболее точные), тематические. Для туристов необходимы топографические карты.

**Топографическая карта- подробный план местности, являющейся также основой для составления общегеографических карт.** Содержание этих карт должно быть полным(т.е. отображать все типичные черты и характерные топографические объекты и элементы.

Рельеф и местные предметы являются **основными топографическими элементами местности.**

На топографических картах изображают: **населенные пункты; гидрографию; дорожную сеть; рельеф суши; растительный покров; промышленные, с\х и соц- культурные объекты; границы; опорные геодезические пункты.**

Масштабы топографических карт бывают разными.(*демонстрация образцов карт*).

Для того, чтобы туристу суметь прочесть карту, нужно знать **условные знаки**, изображенные на карте.

Условные знаки делятся по группам на:

- Знаки рельефа;

- Знаки растительного покрова;
- Знаки, являющиеся объектами деятельности человека;
- Знаки гидрографии;
- Знаки дорог.

*(Демонстрация картинок топографических знаков. Просмотр презентации).*

**2. Закрепление.** Обучающимся даются задания.

**Задание №1.** *Поиск условных знаков по групповой принадлежности.*

Ребята разбиваются на пары, и каждая получает задание:

собрать карточки с условными топонимами различной групповой принадлежности: искусственные сооружения, растительность, водные объекты. *( Приложение № 1)*

**Задание №2.** *Нарисовать, как обозначается на топографических картах....*

Раздаются всем карточки с заданием, ребята зарисовывают условные знаки, названия которых там написаны, затем проверяют задание друг у друга. *(Приложение № 2).*

**Задание №3.** *" Внимание! Отгадай топоним. "*

Всей группой выполняются задания по презентации. *(Приложение 3).*

**Задание №4.** *Топографический диктант..*

Всей группе раздаются карточки с заданием. *(Приложение 4).*

### **3. Заключительная часть.**

**Речь педагога:** Итак, мы с вами прошли сегодня сложным топографическим маршрутом.

**Вопрос детям:** Каким он был? *(Интересным, сложным, лёгким, весёлым).* **Ответы детей**

**Речь педагога:** Я от себя хочу сказать, что с вами можно пойти в любой поход, не заблудимся и не потеряемся!

**Домашнее задание:-** Нарисуйте, пожалуйста, с помощью условных топонимов план своей дороги из дома в школу.

**Речь педагога:** На этом занятие закончено. Спасибо! До свидания!