

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ДДТ Петроградского района
Решение от 30.08.2023
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 159-ДОП от 27.08.2026

Директор ДДТ
Петроградского района



И.И. Семенцов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ»

Срок освоения – 2 года

Возраст обучающихся – 12-17 лет

Разработчики:

Ершов Сергей Анатольевич,
педагог дополнительного образования
Киселёва Светлана Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжный туризм» (далее – ДОП «Лыжный туризм») разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативно-правовыми документам федерального и регионального уровней в сфере образования, Уставом и локальными актами образовательной организации.

Направленность и уровень освоения

ДОП «Лыжный туризм» относится к туристско-краеведческой направленности. ДОП «Лыжный туризм» направлена на формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в зимних условиях природной среды, на изучение Малой Родины и России в целом, на получение опыта взаимодействия в коллективе и социализацию в обществе.

Адресат программы

ДОП «Лыжный туризм» адресована обучающимся 12-17 лет как мальчикам, так и девочкам, не имеющим противопоказаний по физическому здоровью, заинтересованным в знакомстве с зимним туризмом, туристскими походами на лыжах, обладающими знаниями и навыками, предусмотренными ДОП «Юный турист» или «Туристы-краеведы».

Актуальность программы

ДОП «Лыжный туризм» предполагает развитие у обучающихся начального туристского опыта, который позволит более углублённо познакомиться с таким интереснейшим видом туризма как лыжные походы. Для детского коллектива лыжный поход с организацией зимних ночёвок в шатре с печкой становится источником ярких впечатлений и незабываемого опыта коммуникации и командного взаимодействия. В непростых зимних условиях обучающиеся лучше узнают себя и своих товарищей, закаляются духовно и физически.

Организация и осуществление лыжного путешествия становятся для участников увлекательным и познавательным приключением. В таких условиях учащиеся охотно впитывают неписанные законы кодекса чести путешественника: честность, дружба, умение радоваться красоте окружающего мира. Выстраивается здоровая система ценностей, формируется уверенный и оптимистичный взгляд в будущее.

Осваивая данную программу, юные туристы не только расширяют свой кругозор и знакомятся с Родным краем в его зимней красоте, но и развивают широкий набор туристских навыков, необходимых в зимнем путешествии.

Отличительные особенности программы

ДОП «Лыжный туризм» предусматривает приобретение учащимися углубленных знаний о технике и тактике лыжного туризма, ориентировании на местности, совершенствование техники зимнего полевого быта, проведение краеведческих наблюдений, оказания доврачебной помощи.

Особенностью данной программы является расширение краеведческих знаний, которое включает знакомство как с уникальными культурно-историческими, так и с природными памятниками (охраняемыми территориями) Ленобласти. Особое внимание уделено практике поисково-спасательных работ и поведению в экстремальных условиях. Программа позволяет уже на первом году обучения совершить лыжный поход I категории сложности. Район проведения и маршрут похода согласовывается с родителями учащихся.

Лыжные путешествия требуют от участников и руководителей большого совместного труда, собранности, целеустремлённости и взаимодействия. Участники группы должны формировать дружескую атмосферу в команде для комфортного и безаварийного путешествия. Достигается это путём продолжительной совместной подготовки, регулярными тренировочными выездами и участием команды в туристских соревнованиях различного уровня, причём, не только лыжных. Работа в коллективе даёт обучающимся незаменимый опыт

социализации, совершенствующийся уже во взрослой жизни.

Важным элементом занятий становятся соревнования на туристских дистанциях, продолжающиеся в течение всего периода обучения. Здесь ребята оттачивают свои личные навыки и умения, например, на дистанции спортивного ориентирования, но также и алгоритмы командной работы на технической дистанции.

Итогом осуществлённых походов становится письменный и устный отчёт, предоставляемый Маршрутно-квалификационной комиссии, а также его защита на городской конференции «По Родной стране». Ценность отчёта определяется мерой участия в нем обучающихся, ведь именно в этом деле они проявляют свои интеллектуальные качества, умение формулировать свои мысли, выступать перед аудиторией.

Уровень освоения ДОП «Лыжный туризм» углублённый. Программа предусматривает формирование личностных качеств обучающихся, необходимых для участия в сложных лыжных путешествиях. Обучающиеся приобретут необходимый минимальный набор знаний и навыков для дальнейшего профессионального самоопределения в смежных сферах: спортивный туризм, альпинизм, спасательная служба. Программа предполагает участие команд туристов-лыжников в городских соревнованиях, наличие победителей и призеров.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения ДОП «Лыжный туризм» - 2 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 432 учебных часа.

1-й год обучения – 216 часов.

2-й год обучения – 216 часов.

Цель и задачи программы

Цель:

Обеспечение духовно-нравственного, личностного развития учащихся посредством приобщения к туристским путешествиям на лыжах.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомление учащихся с историей лыжного туризма, его самобытной культурой;
- обучение участников команды специальным туристским навыкам;
- знакомство ребят с географией лыжных путешествий по России;
- освоение техники катания на лыжах.

Развивающие:

- развитие физической подготовки учащихся;
- развитие интеллекта учащихся, способности анализировать происходящие события и планировать свои действия.

Воспитательные:

- проявление у участников группы волевых качеств путешественника: целеустремлённости и упорства;
- воспитание патриотизма, ответственности и любви к своей малой Родине;
- воспитание социально подготовленных молодых людей, готовых выслушать другого, умеющих выстраивать диалог;
- прививание учащимся традиций экологического туризма, охраны природы.

Воспитательный компонент данной программы основывается на реализации целей и задач:

- Примерной программы воспитания в ДДТ Петроградского района;
- Программы развития учреждения;
- воспитательной миссии, традиций учреждения;
- специфике образовательной деятельности (направленности) ДОП;

- связях с социальными партнерами (музейные, творческие, социокультурные проекты и т.д.).

Воспитательный компонент ДОП реализуется через учебное занятие, которое является частью всего образовательного процесса в учреждении. Разработчики программы рассматривают занятие как лабораторию, где происходит развитие личности обучающегося, его социализация, где обучающийся и педагог выступают равноправными субъектами образовательного процесса.

Воспитательный потенциал занятия предполагает создание условий для развития познавательной активности учащихся, их творческой самореализации. С этой целью на занятиях в рамках данной программы предполагается следующее:

- знакомство с государственными символами России, формирование гражданской идентичности, гражданских качеств, ответственной личности;
- демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;
- применение интерактивных форм работы, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими детьми;
- включение в занятие игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- включение проектных технологий, позволяющих учащимся приобрести навык генерирования и оформления собственных идей, навык самостоятельного решения проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения и т.д.;
- включение в образовательный процесс технологий самодиагностики, рефлексии, позволяющих ребенку освоить навык выражения личностного отношения к различным явлениям и событиям.

Воспитательные эффекты ДОП достигаются через:

- актуализацию воспитательных практик (мероприятий, дел, игр и пр.) в процессе реализации ДОП;
- организацию игровых учебных пространств;
- обновление содержания совместной творческой деятельности педагога и учащихся,
- разработку современного образовательного и воспитательного контента;
- содействие в становлении детско-взрослых научных сообществ;
- проектирование дискуссионных образовательных пространств;
- проектирование игровых образовательных пространств;
- организацию и педагогическую поддержку социально-значимой деятельности и социальных проб учащихся;
- формирование и развитие сетевых (наука, бизнес, образование и т.д.) образовательных детско-взрослых сообществ;
- организацию и педагогическую поддержку просветительской, исследовательской, поисковой, практико-ориентированной, рефлексивной деятельности учащихся, направленной на освоение социальных знаний, формирование позитивного отношения к общественным ценностям, приобретения опыта социально-значимых дел.

Данной программой предусмотрена организация и проведение мероприятий в рамках реализации Плана воспитательной работы с учащимися, проходящими обучение по данной программе, и участие в мероприятиях учреждения.

Планируемые результаты освоения программы

Достижением целей программы является освоение начальной туристской подготовки, позволяющее подготовить и совершить зачетный степенной или даже категорийный поход с основами краеведческого и экологического наблюдения, что способствует формированию общей культуры личности, правильному поведению в природе и обществе.

Личностные результаты:

- социализация учащихся в ходе командной работы;
- повысится уровень коммуникации;
- уважение к истории и культуре регионов России, где осуществляются туристские походы;
- расширение кругозора.

Метапредметные результаты:

- при составлении и защите отчётов о походе сформируется навык работы с информацией и её представлении аудитории;
- навык работы в команде;
- формирование собственного мнения и уметь его обосновывать;
- технические знания и умения, позволяющие учащемуся планировать свою будущую профессиональную деятельность в таких сферах, как картография, промышленный альпинизм и спасательское дело.

Предметные результаты

- получение учащимися следующих навыков и знаний: туристская лыжная техника, туристские узлы и техника работы с верёвками, навыки ориентирования по карте и без неё, практическая и теоретическая информированность о современном туристском снаряжении и актуальных туристских маршрутах по регионам России;
- получение учащимися опыта участия в городских и районных туристских соревнованиях, а также в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- получение учащимися опыта участия в категорийных лыжных туристских маршрутах.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы

Образовательная деятельность по ДОП «Лыжный туризм» осуществляется на русском языке.

Форма обучения:

Обучение по ДОП «Лыжный туризм» осуществляется в очной форме.

Особенности реализации программы

Возможна реализация программы с использованием элементов электронного обучения и технологии дистанционного обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Практические занятия по ДОП «Лыжный туризм» строятся по принципу «от простого к сложному» и предполагают постепенное расширение и углубление знаний, развитие навыков и умений. Необходимо создавать особую атмосферу заинтересованности, увлеченности детей посредством использования в образовательном процессе интерактивных форм и методов.

Неотъемлемой частью является индивидуальный подход к каждому ребенку.

Важной частью обучения является участие обучающихся в соревнованиях конкурсах, конференциях туристско-краеведческой направленности.

В первый год обучения значительная часть учебного времени отводится на изучение тем, которые раскрывают смысл и содержание школьного туризма вообще и лыжного в частности.

Однако задачи программы могут успешно решаться только в том случае, когда юные путешественники овладеют необходимыми начальными знаниями и навыками лыжного

туризма. Поэтому много тем и учебных часов в программе посвящено обучению различным способам движения на лыжах и обеспечению мер безопасности в походе и при проведении занятий на местности.

На первых занятиях по лыжной технике обучающиеся осваивают ровные, постепенно выполаживающиеся склоны. Последующие занятия проводятся на разнообразных по рельефу склонах, позволяющих освоить основы горнолыжной техники.

Юные туристы-лыжники должны научиться подбирать необходимое личное снаряжение, обувь и одежду, изготавливать и ремонтировать туристское снаряжение, а также сохранять и поддерживать его в исправном состоянии в течение учебного года.

Туристы-лыжники должны уметь выбирать место для привала в лесу, разжигать костер при любых условиях погоды и готовить пищу в полевых условиях, а также организовывать ночлег в палатке с печкой.

В течение первого года ребята совершенствуют знание условных топографических знаков и получают навыки чтения разномасштабных карт, учатся ориентироваться на закрытой местности.

Оказанию первой доврачебной помощи следует обучить учащихся еще в самом начале занятий. Во время первых же выходов на местность, ребята уже должны уметь оказывать элементарную помощь: обработать рану, наложить повязку или шину, а также с помощью педагога транспортировать заболевшего до ближайшего медицинского пункта.

Содержание программы второго года преследует цели совершенствования и углубления знаний и навыков, приобретенных на первом году обучения. Поскольку на втором году предусматривается проведение достаточно сложного для школьников похода I категории сложности с ночевками в полевых условиях, то основное внимание уделяется обучению юных туристов-лыжников умению самостоятельно подготовить и под наблюдением преподавателя — руководителя группы провести такое путешествие. Ребята знакомятся с правилами организации самостоятельных туристских путешествий по территории РФ, и с правами и обязанностями каждого участника похода.

Самостоятельная и всесторонне продуманная организация и подготовка многодневного путешествия немыслимы без знаний основ тактики похода. Ребята знакомятся с видами маршрутов, планированием похода, организацией отдыха и ночлегов, умением принимать грамотные решения при преодолении естественных препятствий, с организацией взаимопомощи и взаимной выручки, групповому и индивидуальному поведению в экстремальных условиях.

Очень важно научить юных туристов быстро разбивать бивак в зимних условиях: умело выбирать место лагеря, организовывать работы с расчетом равномерной загрузки каждого участника, быстро устанавливать палатку с печкой, готовить пищу, сушить и ремонтировать снаряжение.

В итоге второго года обучения юные туристы-лыжники должны быть всесторонне подготовлены к участию в путешествии I категории сложности, которое можно совершить и за пределами Ленобласти.

При изучении тем, связанных с краеведением, большую пользу окажет посещение краеведческих и других музеев, самостоятельная работа в библиотеках при подготовке к конкурсам и написании отчетов о совершенных путешествиях.

Важнейшим моментом обучения является привитие ребятам практических навыков и умений. Часто наблюдается разрыв между теоретическими знаниями туристов-лыжников и их умением делать все своими руками. Практические занятия строятся так, чтобы ребята больше делали все сами, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта и краеведческой работы. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работам на биваке, выполнением краеведческих заданий. Особое внимание акцентируется на привитии юным туристам самостоятельности и активности при проведении бивачных работ.

Занятия по топографии проводятся в занимательной, игровой или соревновательной форме. Очень важно научить ребят быстро и правильно читать по карте рельеф местности, т.е. переходить от условных изображений к объемным формам рельефа. На практических занятиях, указав маршрут на карте, можно предложить отметить разными карандашами подъемы и спуски; научить строить сокращенный профиль маршрута, определять крутизну скатов.

Однако основное внимание, как и на первом году, уделяется обучению техническим приемам и навыкам лыжного туризма, совершенствованию горнолыжной техники, акцентируется внимание занимающихся на безопасных спусках с рюкзаком по залесенным и обледенелым склонам, правилам поведения при лавинной опасности, отрабатываются навыки и приемы поисково-спасательных работ. Главное — научить ребят умению преодолевать любые естественные препятствия с соблюдением мер страховки и самостраховки.

Вопросы предупреждения травматизма и меры обеспечения безопасности рассматриваются в каждой отдельной теме, на каждом занятии. Прежде всего, учащиеся знакомятся с наиболее характерными травмами лыжного туризма, а затем внимание заостряется на их причинах. Особая тема – предотвращение несчастных случаев во время тренировок и походов: Туристы должны научиться безаварийно преодолевать естественные препятствия — завалы деревьев, крутые склоны, соблюдать меры безопасности на бивачных работах.

При решении вопроса о нагрузках в лыжном туризме обычно исходят из чисто практических соображений – в поход нельзя выходить, не взяв с собой тот минимум продуктов и снаряжения, который бы обеспечил нормальное питание и защиту от холода во время движения и на ночевках в полевых условиях. Например, средний вес рюкзака в путешествии II категории сложности с ночлегами в лесу может достигать 16-18 кг (продукты – 7 кг, личное снаряжение – 6 кг, общественное снаряжение – до 5 кг). К этой нагрузке следует подходить постепенно, увеличивая вес рюкзаков во время учебно-тренировочных занятий в поле и походах.

Занятия лыжным туризмом сезонны по сути. Поэтому педагогически целесообразно ряд тем и практических занятий привязывать к определенному времени года.

Условия набора в коллектив

Принимаются все желающие от 12 до 17 лет, не имеющие противопоказаний к серьезным физическим нагрузкам и интенсивным тренировкам по состоянию здоровья, по заявлению родителей (законных представителей). Обязательным условием является наличие необходимого личного снаряжения и подготовки в объеме ДОП «Юный турист» или «Туристы-краеведы».

Условия формирования групп

Группы разновозрастные. Допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения на базе входного контроля (собеседования).

Количество обучающихся в группе

Во время групповых занятий в классе и на местности количественный состав группы не должен превышать 15 человек на 1-м году обучения, и 12 человек на 2-м году обучения.

Формы организации занятий

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются групповые занятия. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли закрепить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях, конкурсах и слетах. Теоретические занятия и лекции проходят в формате аудиторного занятия. Внеаудиторные занятия по ДОП «Лыжный туризм» проходят в формате выездов и походов в условиях природной среды.

Формы проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса по программе является учебное занятие.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются выездные практические занятия. Главная задача педагога – дать учащимся основы лыжного туризма и туризма вообще, ориентирования, краеведения, экологии, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли закрепить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях, конкурсах и слетах.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

— лекции, в том числе с использованием ТСО (технических средств обучения);

- практические занятия в помещении;
- тренировочные выезды, сборы;
- конкурсы;
- игры;
- соревнования и слеты;
- походы;
- экскурсии;
- самостоятельная работа учащихся (работа с картой и специальной литературой, проведение простейших наблюдений).

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно; коллективная организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми учащимися одновременно;
- *групповая*: организация работы (совместные действия, взаимопомощь) в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося; группы могут выполнять одинаковые или разные задания;
- *индивидуальная*: организация занятия с учетом индивидуальных особенностей учащегося.

Материально техническое оснащение

Дидактический материал:

- схемы узлов, туристские карты, библиотека отчётов о различных путешествиях, специальная литература.

Материалы, инструменты, приспособления:

- лыжное туристское оборудование,
- верёвки для вязания узлов,
- компаса, курвиметр,
- специальное снаряжение.

**Учебный план
1-й год обучения**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	4	3	1	Беседа, опрос
2	Гигиена туриста-лыжника. Первая помощь в походе. Туристская аптечка	12	4	8	Проверочные задания, тесты, этап «Медицина» на контрольных туристских мероприятиях
3	Обеспечение безопасности в лыжном путешествии	10	4	6	Беседа, наблюдение. Контрольные тесты
4	Обзор районов лыжных походов и путешествий на территории Ленобласти и РФ	14	6	8	Опрос, беседа Выступления на защите отчётов
5	Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия	16	6	10	Практические задания, теоретический опрос. Наблюдение
6	Организация и подготовка лыжного похода	16	6	10	Опрос, наблюдение
7	Питание в зимнем путешествии	16	6	10	Практические задания, теоретический опрос
8	Правила организации самодеятельных туристских путешествий на территории РФ	14	4	10	Беседа, опрос
9	Привалы и ночлеги вне населенных пунктов	14	4	10	Теоретические задания, наблюдение.
10	Сведения из метеорологии. Наблюдения в зимнем путешествии. Краеведение	14	4	10	Практические задания
11	Топография и ориентирование на местности	18	6	12	Соревнования по спортивному ориентированию.
12	Тактика лыжного путешествия	16	6	10	Практические задания
13	Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе	22	6	16	Соревнования по технике лыжного туризма
14	Физическая подготовка туриста-лыжника	28	-	28	Кроссы, тренировки
15	Итоговое занятие	2	-	2	Беседа, зачёт
	Итого:	216	65	151	

**Учебный план
2-й год обучения**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	4	3	1	Беседа, опрос
2	Гигиена туриста-лыжника. Первая помощь в походе. Туристская аптечка	12	4	8	Проверочные задания, тесты, этап «Медицина» на контрольных туристских мероприятиях
3	Обеспечение безопасности в лыжном путешествии	10	4	6	Беседа, наблюдение. Контрольные тесты
4	Обзор районов лыжных походов и путешествий на территории Ленобласти и РФ	14	6	8	Опрос, беседа с учащимися. Выступления на защите отчётов
5	Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия	16	6	10	Практические задания, теоретический опрос. Наблюдение
6	Организация и подготовка лыжного похода	16	6	10	Опрос, наблюдение
7	Питание в зимнем путешествии	16	6	10	Практические задания, теоретический опрос.
8	Правила организации самодеятельных туристских путешествий на территории РФ	14	4	10	Беседа, опрос
9	Привалы и ночлеги вне населенных пунктов	14	4	10	Теоретические задания, наблюдение
10	Сведения из метеорологии. Наблюдения в зимнем путешествии. Краеведение.	14	4	10	Практические задания
11	Топография и ориентирование на местности	18	6	12	Соревнования по спортивному ориентированию
12	Тактика лыжного путешествия	16	6	10	Практические задания
13	Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе	22	6	16	Соревнования по технике лыжного туризма.
14	Физическая подготовка туриста-лыжника	28	-	28	Кроссы, тренировки
15	Итоговое занятие	2	-	2	Беседа, зачёт
	Итого	216	65	151	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Основы горного туризма»

1 год обучения

Разработчики:
Ершов Сергей Анатольевич,
педагог дополнительного образования
Киселёва Светлана Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа 1-й год обучения

Задачи 1-го года обучения

Обучающие:

- ознакомление учащихся с историей отечественного туризма, с историей великих путешественников Отечества, а также с историей самодеятельного туризма в России;
- получение учащимися представления о разнообразии видов туризма: пеший, водный, лыжный и горный;
- обучение участников объединения специальным туристским навыкам начального уровня: основные туристские узлы, простые методы работы с верёвкой, умение ориентироваться на местности по картам мелкого масштаба, понимание основ туристского быта, умение организовать личный быт в полевом лагере;
- знакомство ребят с историей и географией Северо-Запада России: древнейшее население Карельского перешейка и Ленобласти, взаимоотношения древних новгородцев со шведами и корелами, история крепости Корела, сложные отношения с финскими соседями в 20 веке (до Советско-финской войны 1939-1940 гг.);
- освоение учащимися базовых комплексов упражнений для поддержания хорошей физической формы, принципов личной туристской гигиены и профилактики заболеваний в походе;
- получение опыта участия учащихся в составе команды и лично в различных туристских соревнованиях начального уровня;
- знакомство учащихся с требованиями к степенным и категорийным походам, получение опыта подготовки и планирования простого маршрута по Ленобласти.

Развивающие:

- формирование у учащихся таких необходимых в походе качеств, как уверенность в себе в необычных обстоятельствах, стойкость, упорство и благожелательность к товарищам;
- развитие умения анализировать ситуацию, делать выводы, формулировать свои мысли;
- формирование навыков общения и взаимодействия в коллективе: в ходе командной работы, прохождения туристских маршрутов или дистанций туристских соревнований учащиеся должны научиться взаимодействовать с другими участниками похода, слышать друг друга, доверять своим товарищам по команде.

Воспитательные:

- воспитание патриотизма, ответственности и любви к своей Малой Родине;
- воспитание социально подготовленных молодых людей, готовых выслушать другого, умеющих выстраивать диалог;
- прививание учащимся традиций экологического туризма, охраны природы;
- воспитание у учащихся традиций здорового образа жизни.

- формирование в детском коллективе атмосферы благожелательности и взаимной поддержки;
- приучение юных туристов к традициям экологического туризма, подразумевающего разумное и бережное отношение к природе, прежде всего, уборку мусора после пребывания на туристской стоянке.

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория.

Практика.

2. Гигиена туриста-лыжника. Первая помощь в походе. Туристская аптечка.

Теория.

Личная гигиена туриста-лыжника в походе. Состав медицинской аптечки, назначение и рекомендации по приему лекарств, упаковка аптечки. Лекарственные растения. Симптомы заболеваний. Должность медика в группе.

Практика.

Обработка ран, наложение повязок и шин. Устройство простейших нарт. Азы доврачебной помощи. Проверочные задания. Тестирование. Выполнение этапа «Медицина» на контрольных туристских мероприятиях.

3. Обеспечение безопасности в лыжном путешествии.

Теория.

Предупреждение аварийных ситуаций. Состав группы и подготовка участников. Тактика лыжного туризма. Составление плана подготовки к путешествию. Подведение итогов похода: составление отчета, подготовка выставки, проведение итогового вечера, участие в конкурсах. Сушка одежды и обуви у костра, простейшие приспособления для сушки. Меры предосторожности при сушке одежды и обуви.

Практика.

Предотвращение травм на лыжах и в спорте путём освоения навыков сохранения равновесия и безопасного падения. Разработка маршрута выходного дня. Оформление походных документов и утверждение маршрута похода. Составление маршрутных документов, графиков движения.

4. Обзор районов лыжных походов и путешествий на территории Ленобласти и РФ.

Теория.

Лыжные маршруты Ленобласти. Особенности различных районов, особенности рельефа, снежного покрова, продолжительность светового дня в различных районах РФ. Одно-, двух-, трехдневные походы по историческим местам, ознакомление с памятниками природы и культуры. Путешествия. экскурсии. Специфика путешествий в зимних условиях: состояние снежного покрова, короткий ходовой день, резкие изменения погоды и температуры. Топливные возможности местности, расположение населенных пунктов.

Практика.

Подготовка отчета и выступление на защите.

5. Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия.

Теория.

Перечень личного и общественного снаряжения. Подготовка лыжного снаряжения к транспортировке. Лыжи и крепления. Ремонтный набор и запасной инвентарь.

Практика.

Установка креплений на лыжи, смоление лыж, подготовка лыжных палок и их ремонт.

Подготовка кострового имущества (тросик с крючьями, варочные ведра с чехлами) и его

транспортировка.

Подготовка общественного и личного снаряжения: дооборудование штормовых курток, самостоятельное изготовление ветрозащитных курток, утепленных рукавиц, носков, пошив ветрозащитных масок. Укладка рюкзака.

Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях.

6. Организация и подготовка лыжного похода.

Теория.

Обязанности руководителя и участников похода. Подбор группы и распределение обязанностей. Определение цели и района путешествия. Сбор сведений о районе, связь с местными краеведами, школами и т. д. Получение краеведческого задания. Подбор картографического материала.

Практика.

Разработка маршрута, работа с картами, определение длинны дневных переходов, мест будущих стоянок. Работа с составом группы, распределение обязанностей.

7. Питание в зимнем путешествии.

Теория.

Примерный набор продуктов, их калорийность. Возможности пополнения пищевых запасов в пути. Зависимость меню от сложности предстоящего перехода и температурных условий. «Карманное питание».

Практика.

Составление меню, определение необходимого количества продуктов, их подготовка и упаковка. Приготовление пищи на костре, меры предосторожности, расчистка площадки у костра.

8. Правила организации самостоятельных туристских путешествий на территории РФ.

Теория.

Краткая физико-географическая характеристика родного края. Сведения об его историческом и прошлом. Памятники истории и культуры, музеи и заповедники. Рекомендуемые маршруты походов и экскурсий по родному краю. Проведение туристского похода по родному краю. Поведение туристов на вокзалах и в поезде. Меры безопасности на платформах и при переходе железных дорог. Движение группы, направляющий, замыкающий, темп и ритм движения. Осмотр экскурсионных объектов, сбор различных материалов, записи, фотографирование. Охрана памятников истории и культуры.

Практика.

Обсуждение собранных сведений о районе предстоящего похода. Разработка маршрута однодневного туристского похода. Походы выходного дня.

9. Привалы и ночлеги вне населенных пунктов.

Теория.

Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места для привала. Выбор места для костра в зависимости от расположения деревьев и глубины снежного покрова. Методы обогрева в зимнем лесу: зимний костёр, печка в шатре, специальная одежда. Ночлег в населенном пункте, поведение туристов.

Практика.

Выбор места для привала. Подготовка места для костра, разжигание костра и поддержание огня. Установка палатки и организация ночлега в палатке с печкой. Охрана природы на местах привалов и ночлегов, порядок снятия с бивака. Меры предосторожности при заготовке дров, наборе воды из незамерзшего водоема, приготовлении пищи и сушке снаряжения у костра (прочность насадки топора, заготовка дров в стороне от костра и расположения группы, предварительная разведка состояния льда на водоеме, при необходимости усиление его кладкой из жердей, ходьба за водой не менее двух человек). Работа с шатром, утаптывание площадки для его постановки. Организация костра в зимних

условиях.

10. Сведения из метеорологии. Наблюдения в зимнем путешествии. Краеведение.

Теория.

Работа с метеосводками. Краеведческая работа. Топонимика, история района путешествия. Этнография. Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа.

Практика.

Работа с источниками краеведческой информации. Подготовка и проведение краеведческой работы в походе. Воспитание наблюдательности. Работа среди местного населения: встречи с местными краеведами, концерты художественной самодеятельности, лекции и т. д. Закон об охране природы. Правила разведения костров. Запрещение порубок зеленых деревьев. Форма участия туристов в охране природы. Составление плана наблюдений в зимнем краеведческом походе. Работа с фото и видеоаппаратурой зимой.

11. Топография и ориентирование на местности.

Теория.

Виды карт, схема, кроки, план. Общие сведения об условных знаках. Зарамочное оформление карты. Обращение с картой и ее хранение в походных условиях.

Практика.

Условные знаки топографических карт, основные формы рельефа и его изображение с помощью горизонталей.

Виды, устройство и проверка исправности компасов, хранение их во время походов. Начальные навыки чтения карты (игра «Путешествие по карте»). Ориентирование карты по местным предметам и компасу. Сличение карты с местностью: отыскание на местности предмета, указанного на карте и наоборот — определение на карте условных знаков местных предметов и форм рельефа. Простейшие способы определения на карте точки своего стояния: по характерному местному предмету, изображенному на карте; по нескольким ближайшим местным предметам на глаз; засечкой. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

12. Тактика лыжного путешествия.

Теория.

Понятие «тактика лыжного путешествия». Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование путешествия: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, выбор времени суток для движения, распорядок дня, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивака.

Практика.

Практическая отработка вопросов тактики во время одно-, двух-, трехдневных походов (график дневного перехода, продолжительность движения, темп и ритм, места привалов, режим питания и др.). Корректировка графика движения. Подведение итогов дня и выработка плана на следующий день.

13. Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе.

Теория.

Характеристика основных естественных препятствий в лыжном походе и меры безопасности при их преодолении. Обеспечение безопасности при проведении занятий и в походе — основная обязанность участников и руководителя. Причины травм: низкая физическая и техническая подготовка, нарушения правил безопасности, недисциплинированность участников, ослабление внимания на легких участках, резкие изменения метеорологических условий, недостаточный самоконтроль и взаимоконтроль, незнание приемов оказания первой помощи и мер против обморожения.

Практика.

Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах в высокой, средней и низкой стойке. Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой»,

«лесенкой». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением.

Повороты на ходу переступанием, из положения «пруга» и «полупруга». Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу и при ограниченной видимости. Движение в лесу и по пересеченной местности, способы преодоления препятствий и меры безопасности.

Меры страховки и самостраховки. Страховка, самостраховка и меры по обеспечению безопасности отрабатываются на каждом занятии.

14. Физическая подготовка туриста-лыжника.

Теория.

Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Комплексы утренней гимнастики. Закаливание организма. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Круглогодичность физической подготовки. Занятие другими видами спорта. Содержание и смысл предподходных тренировок.

Практика.

Кроссовая подготовка. Сдача норм и тестов по физподготовке.

15. Итоговое занятие.

Практика.

Планируемые результаты 1-го года обучения

Личностные результаты:

- социализация учащихся в ходе командной работы, получение опыта взаимодействия между участниками похода в рамках исполнения своих походных обязанностей;
- повышение уровня коммуникации, опыт сбора и анализа полученной информации в ходе выполнения своей обязанности в группе или в ходе сбора краеведческих данных о месте выезда;
- формирование уважительного отношения к истории и культуре регионов России при непосредственном личном знакомстве с памятниками истории и географии Северо-Запада;
- расширение кругозора.

Метапредметные результаты:

- при составлении и защите отчётов о походе у учащихся сформируется навык работы с информацией и её представлении аудитории;
- навык работы в команде;
- знакомство с историей и географией Северо-Запада в ходе краеведческой работы объединения, получение дополнительных и углублённых знаний о районах наших туристских выездов.

Предметные результаты:

- получение учащимися следующих навыков и знаний: основные туристские узлы и начальный уровень техники работы с верёвками, навыки ориентирования по карте и без неё, практическая и теоретическая информированность о личном современном туристском снаряжении и некоторых простых актуальных туристских маршрутах Северо-Запада России;

- получение учащимися опыта участия в городских и районных туристских соревнованиях начального уровня, а также в соревнованиях по спортивному ориентированию;

получение учащимися опыта участия в степенном туристском походе или
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дворец детского творчества Петроградского района Санкт–Петербурга

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Лыжный туризм»

2 год обучения

Разработчики:
Ершов Сергей Анатольевич,
педагог дополнительного образования
Киселёва Светлана Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа 2-й год обучения

Задачи 2-го года обучения

Обучающие:

- ознакомление учащихся с историей отечественного туризма в конце 20-начале 21 веков, с историей великих путешественников современности, а также с самостоятельным туризмом в современной России;
- получение учащимися представления о разнообразии видов туризма: пеший, водный, лыжный и горный;
- обучение участников объединения специальным туристским навыкам базового уровня: основные туристские узлы и верёвочные системы, полиспасты, умение ориентироваться на местности по картам мелкого масштаба, навык самостоятельной под присмотром руководителя постановки лагеря, заготовки дров и приготовления еды на костре;
- знакомство ребят с историей и географией Северо-Запада России: история военного противостояния Швеции и Новгородского княжества за господство на Неве и Карельском перешейке, история Выборга. Существование Финского княжества в составе Российской империи до 1918 г. и история советско-финских войн 1918, 1921 и 1939-1940 гг.

Развивающие:

- дальнейшее углубление навыков взаимодействия внутри группы, освоение новых для учащегося походных обязанностей, что позволяет юному туристу расширить свои походные туристские навыки;
- формирование навыков общения и взаимодействия в коллективе в более сложных маршрутах, соревновательных дистанциях, повышение уровня самостоятельности в походной и соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- волонтерская помощь в уборке и облагораживании памятников истории форт Ино и форт Красная горка, взаимодействие с командами энтузиастов, занимающихся этой деятельностью;
- участие объединения в памятных мероприятиях, посвящённых памятным датам ВОВ: посещение Диорамы «Прорыв», Музея Дороги жизни, Невского пятачка;
- формирование в детском коллективе атмосферы благожелательности и взаимной поддержки;
- приучение юных туристов к традициям экологического туризма, подразумевающего разумное и бережное отношение к природе, прежде всего, уборку мусора после пребывания на туристской стоянке.

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

2. Гигиена туриста-лыжника. Первая помощь в походе. Туристская аптечка.

Теория.

Первая доврачебная помощь в походе. Личная гигиена туриста-лыжника в походе. Специфические для лыжных путешествий травмы и заболевания (переломы, растяжения, вывихи, ушибы, ожоги, потертости, обморожения, воспаление легких, грипп, ангина, катар верхних дыхательных путей), их симптомы.

Доврачебная помощь при травмах и заболеваниях во время похода в условиях низких температур (обработка ран, наложение повязок и шин). Способы транспортировки заболевшего в зимнем походе. Предупреждение обморожения. Признаки наступающего обморожения. Доврачебная помощь при обморожениях. Спасение провалившегося под лед и оказание ему первой помощи.

Состав медицинской аптечки, назначение и рекомендации по приему лекарств, упаковка аптечки.

Практика.

Предупреждение обморожения. Признаки наступающего обморожения. Помощь при обморожениях.

Остановка кровотечения, наложение жгута. Обработка ран, наложение повязок и шин. Транспортировка заболевшего в зимнем походе. Устройство простейших нарт.

3. Обеспечение безопасности в лыжном путешествии.

Теория.

Правила регистрации туристских групп. Взаимодействие с МЧС. Действия в аварийной ситуации. Предупреждение аварийных ситуаций. Температурный режим и режим движения. Состав группы и подготовка участников. Тактика лыжного туризма. Лавинная опасность в лыжном туризме. Составление плана подготовки к путешествию. Подведение итогов похода: составление отчета, подготовка выставки, проведение итогового вечера, участие в конкурсах. Сушка одежды и обуви у костра, простейшие приспособления для сушки. Меры предосторожности при сушке одежды и обуви.

Практика.

Разработка маршрута и определение дневных переходов с учетом рельефа местности, времени на преодоление естественных препятствий или резкого изменения погоды, топливных возможностей и расположения населенных пунктов. Планирование резервного времени. Выбор запасного, более простого варианта маршрута. Составление схемы и графика движения. Смета расходов. Оформление походных документов и утверждение маршрута. Составление маршрутных документов, графиков движения. Действия группы на лавиноопасном склоне.

4. Обзор районов лыжных походов и путешествий на территории Ленобласти и РФ.

Теория.

Лыжные маршруты Ленобласти и Кольского полуострова. Особенности различных районов, особенности рельефа, снежного покрова, продолжительность светового дня в различных районах РФ. Лавинная опасность в различных регионах. Особенности регистрации группы в различных структурах МЧС и МВД. Организация туризма в РФ. Всероссийские туристско-краеведческие экспедиции учащихся. Роль отделов народного образования, станций юных туристов, общественных организаций в развитии школьного туризма. Виды туризма и их особенности. Одно-, двух-, трехдневные походы по историческим местам, ознакомление с памятниками природы и культуры. Путешествия, экскурсии. Специфика путешествий в зимних условиях: состояние снежного покрова, короткий ходовой день, резкие изменения погоды и температуры. Топливные возможности местности, расположение населенных пунктов.

Подбор участников и экипировка группы. Основные требования при разработке лыжного маршрута.

Практика.

5. Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия.

Теория.

Требования к снаряжению для зимнего похода: хорошие теплоизоляционные свойства, ветронепродуваемость, легкость, наличие запасной одежды и обуви. Утепление обуви. Перечень личного и общественного снаряжения. Подготовка к транспортировке. Лыжи и крепления. Ремонтный набор и запасной инвентарь.

Практика.

Установка креплений на лыжи, смоление лыж, подготовка лыжных палок и их ремонт.

Подготовка кострового имущества (тросик с крючьями, варочные ведра с чехлами) и его транспортировка.

Подготовка общественного и личного снаряжения: дооборудование штормовых курток, самостоятельное изготовление ветрозащитных курток, утепленных рукавиц, носков, пошив ветрозащитных масок. Подготовка краеведческого инвентаря. Укладка рюкзака.

Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях.

6. Организация и подготовка лыжного похода.

Теория.

Умелая организация и правильная подготовка — залог успеха и безаварийности похода. Сведения из Правил организации туристских путешествий. Изучение Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Обязанности руководителя и участников похода. Подбор группы и распределение обязанностей.

Определение цели и района путешествия. Сбор сведений о районе, связь с местными краеведами, школами и т. д. Получение краеведческого задания. Подбор картографического материала.

Практика.

Разработка маршрута, работа с картами, определение длинны дневных переходов, мест будущих стоянок. Работа с составом группы, распределение обязанностей.

7. Питание в зимнем путешествии.

Теория.

Значение правильной организации питания, его режим. Примерная дневная норма расхода продуктов питания. Примерный набор продуктов, их калорийность. Возможности пополнения пищевых запасов в пути. Зависимость меню от сложности предстоящего перехода и температурных условий. «Карманное питание». Применение сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути. Водно-солевой режим.

Практика.

Составление меню, определение необходимого количества продуктов, их подготовка и упаковка. Приготовление пищи на костре, меры предосторожности, расчистка площадки у костра.

8. Правила организации самостоятельных туристских путешествий на территории РФ.

Теория.

Краткая физико-географическая характеристика родного края. Сведения об его историческом и прошлом. Памятники истории и культуры, музеи и заповедники. Рекомендуемые маршруты походов и экскурсий по родному краю. Проведение туристского похода по родному краю. Поведение туристов на вокзалах и в поезде. Меры безопасности на платформах и при переходе железных дорог. Движение группы, направляющий, замыкающий, темп и ритм движения. Осмотр экскурсионных объектов, сбор различных материалов, записи, фотографирование. Охрана памятников истории и культуры.

Практика.

Обсуждение собранных сведений о районе предстоящего похода. Разработка маршрута однодневного туристского похода. Походы выходного дня.

9. Привалы и ночлеги вне населенных пунктов.

Теория.

Выбор места стоянки и времени постановки лагеря. Подготовка площадки для установки шатра. Опасности зимних полевых ночлегов: холод, ветровал, отсутствие сухих дров. Важность экипировки туриста: утеплитель, термос, толстый коврик для ночёвки на снегу. Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места для привала. Выбор места для костра в зависимости от расположения деревьев и глубины снежного покрова. Типы костров. Ночлег в населенном пункте, поведение туристов.

Практика.

Выбор места для привала. Подготовка места для костра, разжигание костра и поддержание огня. Установка палатки и организация ночлега в палатке с печкой. Охрана природы на местах привалов и ночлегов, порядок снятия с бивака. Меры предосторожности при заготовке дров, наборе воды из незамерзшего водоема, приготовлении пищи и сушке снаряжения у костра (прочность насадки топора, заготовка дров в стороне от костра и расположения группы, предварительная разведка состояния льда на водоеме, при необходимости усиление его кладкой из жердей, ходьба за водой не менее двух человек). Работа с шатром, утаптывание площадки для его постановки. Организация костра в зимних условиях.

10. Сведения из метеорологии. Наблюдения в зимнем путешествии. Краеведение.

Теория.

Работа с метеосводками. Измерение температуры при помощи простых инструментов. Измерение плотности снега и глубины снежного покрова, скорости течения реки. Расчёт расхода воды. Оценка прочности ледового покрова. Зависимость движения группы от погодных условий. Планирование маршрута с учётом погодных особенностей. Краеведческая работа. Топонимика, история района путешествия. Этнография. Охрана природы. Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа.

Практика. Использование различных инструментов для наблюдений и измерений: термометр, психрометр, буссоль и т.д. Работа с источниками краеведческой информации.

Подготовка и проведение краеведческой работы в походе. Воспитание наблюдательности. Ведение личного и общественного дневника, описание маршрутов, фотографирование и зарисовки.

Работа среди местного населения: встречи с местными краеведами, концерты художественной самодеятельности, лекции и т. д.

Закон об охране природы. Правила разведения костров. Запрещение порубок зеленых деревьев. Форма участия туристов в охране природы.

Составление плана наблюдений в зимнем краеведческом походе. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Практические наблюдения зимой: лес зимой, следы на снегу, птицы и др. Метеорологические наблюдения. Признаки резкого изменения погоды.

Сбор материала для краеведческого музея школы или учреждения, которое дало задание. Ведение путевых дневников. Фотографирование и киносъемка. Хранение кино- и фотоаппаратуры в зимнем походе. Развитие наблюдательности юных туристов-лыжников.

11. Топография и ориентирование на местности.

Теория.

Значение для туриста знания топографии и умения ориентироваться на местности. Виды карт, схема, кроки, план. Общие сведения об условных знаках. Зарамочное оформление карты. Подбор картографического материала, его уточнение, копирование и увеличение. Обращение с картой и ее хранение в походных условиях.

Практика.

Условные знаки топографических карт, основные формы рельефа и его изображение с

помощью горизонталей.

Виды, устройство и проверка исправности компасов, хранение их во время походов. Начальные навыки чтения карты (игра «Путешествие по карте»), определение расстояний и крутизны скатов по карте. Определение сторон горизонта по компасу, местным предметам, по часам и солнцу, Полярной звезде. Подготовка данных для движения по азимуту. Истинный- (географический) и магнитный меридианы, истинный и магнитный азимуты, склонение, дирекционный угол, упрощенная формула определения магнитного азимута. Оформление данных для движения по азимуту в виде таблицы или схемы. Топографический диктант. Организация и порядок движения по азимуту на открытой местности, в кустах, в лесу. Контроль правильности направления. Обход препятствий. Ориентирование по карте на местности. Ориентирование карты по местным предметам и компасу. Сличение карты с местностью: отыскание на местности предмета, указанного на карте и наоборот — определение на карте условных знаков местных предметов и форм рельефа. Простейшие способы определения на карте точки своего стояния: по характерному местному предмету, изображенному на карте; по нескольким ближайшим местным предметам на глаз; засечкой. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

12. Тактика лыжного путешествия.

Теория.

Понятие «тактика лыжного путешествия». Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование путешествия: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, выбор времени суток для движения, распорядок дня, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивака. Корректирование маршрута и графика движения в зависимости от условий местности и погоды, состояния участников.

Движение в условиях ограниченной видимости, в темноте, при сильном ветре, снегопаде и пониженной температуре. Перераспределение весовой нагрузки.

Уточнение обстановки на сложных участках маршрута и выработка тактического плана преодоления препятствий: разведка, порядок движения, сигнализация, взаимопомощь. Место руководителя группы.

Регулярное подведение итогов (разбор пройденного пути и действий участников) и выработка плана на следующий день.

Практика.

Практическая отработка вопросов тактики во время одно-, двух-, трехдневных походов (график дневного перехода, продолжительность движения, темп и ритм, места привалов, режим питания и др.). Корректировка графика движения. Подведение итогов дня и выработка плана на следующий день.

13. Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе.

Теория.

Меры обеспечения безопасности в походе и при проведении занятий. Основные ходы на лыжах с рюкзаком — обычный (русский) ход и «вперекидку». Характеристика основных естественных препятствий в лыжном походе и меры безопасности при их преодолении. Обеспечение безопасности при проведении занятий и в походе — основная обязанность участников и руководителя. Причины травм: низкая физическая и техническая подготовка, нарушения правил безопасности, недисциплинированность участников, ослабление внимания на легких участках, резкие изменения метеорологических условий, недостаточный самоконтроль и взаимоконтроль, незнание приемов оказания первой помощи и мер против обморожения.

Практика.

Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности, место более слабых участников. Темп и ритм движения. Переход через шоссе и железную дорогу. Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах в высокой, средней и низкой стойке. Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением.

Повороты на ходу переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу и при ограниченной видимости. Движение в лесу и по пересеченной местности, способы преодоления препятствий и меры безопасности.

Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах и без лыж. Меры самостраховки и самозадержания. Движение через замерзшие реки и водоемы, преодоление опасных участков. Меры страховки и самостраховки. Страховка, самостраховка и меры по обеспечению безопасности отрабатываются на каждом занятии.

14. Физическая подготовка туриста-лыжника.

Теория.

Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Комплексы утренней гимнастики. Закаливание организма. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Круглогодичность физической подготовки. Занятие другими видами спорта. Содержание и смысл предподходных тренировок.

Практика.

Кроссовая подготовка. Сдача норм и тестов по физподготовке.

15. Итоговое занятие.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Личностные результаты:

- социализация учащихся в ходе командной работы, получение углублённого опыта взаимодействия между участниками похода в рамках исполнения новых для ребят походных обязанностей;
- повышение уровня коммуникации, опыт подготовки отчёта о степенном походе и защиты его на Районном смотре-конкурсе походов и экспедиций «Шагая по стране»;
- формирование уважительного отношения к истории и культуре регионов России при непосредственном личном знакомстве с памятниками истории и географии Северо-Запада;
- расширение кругозора и формирование собственного мнения учащихся по вопросам Отечественной истории Северо-Запада.

Метапредметные результаты:

- при составлении и защите отчётов о походе у учащихся сформируется навык работы с информацией и её представлении аудитории;
- навык работы в команде на дистанциях личных и командных туристских дистанций;
- получение дополнительных и углублённых знаний о районах наших туристских выездов: доты «линии Маннергейма», старые финские хутора, крепости Северо-Запада.

Предметные результаты:

- получение учащимися следующих навыков и знаний: туристские узлы и верёвочные системы, полиспасты, навыки ориентирования по карте и без неё, практическая и теоретическая информированность о групповом современном туристском снаряжении и некоторых простых актуальных туристских маршрутах Северо-Запада России;
- получение учащимися опыта участия в городских и районных туристских соревнованиях начального уровня, а также в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- получение учащимися опыта участия в категорийном походе.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля освоения программы.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по ДОП «Лыжный туризм» проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение через собеседование. Проводится в сентябре.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем программы; осуществляется на занятиях в течение всего уч. года. Основной способ контроля – педагогическое наблюдение.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися ДОП по окончании первого полугодия (проводится в декабре) через участие в районных и городских соревнованиях по туризму, а также работу над отчётом о совершённых путешествиях.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися ДОП по завершении года (проводится в марте и мае) через участие в контрольных туристских мероприятиях накануне весенних и летних походов и сборов школьников СПб.

Формы контроля.

Педагогическое наблюдение, устный и письменный опрос, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, конкурс, анализ участия коллектива и каждого учащегося в мероприятиях, анализ подготовки и участия воспитанников в мероприятиях, оценка судей соревнований, членов жюри.

Большое значение для учащихся имеют итоговые туристские походы, являющиеся неотъемлемой частью обучения по программе «Лыжный туризм». Именно в зачётном путешествии проверяются навыки и знания учащихся, техника и тактика туризма, умение взаимодействовать с участниками коллектива.

Формы выявления результатов.

Педагогическое наблюдение, анкетирование, конкурсы, соревнования, опрос.

Формы предъявления результатов.

Выступления на конкурсах отчётов, соревнования, праздники, открытые занятия, стенд-газеты.

Формы фиксации результатов

- Информационная карта №1 «Определение уровня личностного развития учащихся»
- Информационная карта №2 «Определение уровня сформированности метапредметных умений учащихся»
- Информационная карта №3 «Определение уровня сформированности предметных умений и навыков учащихся»

Диагностика уровня личностного развития проводится по параметрам и критериям, представленным в таблице «Определение уровня развития личностных результатов учащихся» Приложение №1.

Диагностика уровня сформированности метапредметных умений проводится по параметрам и критериям, представленным в таблице «Определение уровня сформированности метапредметных умений и навыков учащихся» Приложение 2.

Диагностика уровня сформированности предметных умений проводится по параметрам и критериям, представленным в таблице «Определение уровня сформированности предметных умений и навыков учащихся» Приложение 3.

Итоги заносятся в сводную информационно-диагностическую карту освоения программы.
Приложение 4.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В образовательном процессе используются **следующие приемы и методы** организации учебно-воспитательного процесса:

- словесное изложение,
- беседа,
- практические занятия – работа с верёвками и картами, составление текстов отчётов, походы выходного дня, полевые сборы.

С целью включения учащихся в сотрудничество, активный поиск знаний и общение, в образовательном процессе активно используются игровые приёмы, элементы театрализации, а также используются активные формы, которые активизируют всех обучающихся, повышают интерес к занятиям:

- викторины
- конкурсы
- тренинги

В образовательной деятельности по реализации данной программы используются **следующие этапы работы с юными туристами:**

1. Ознакомление учащихся с историей туризма в России и существующими на сегодняшний день правилами организации детских туристских путешествий.
2. Теоретическая подготовка и практическое осуществление небольших выездов по Ленобласти.
3. Участие в городских и районных соревнованиях по туризму и ориентированию.
4. Обязательное участие учащихся в контрольных туристских выездах накануне любого многодневного туристского похода.
5. Участие учащихся в весеннем зачётном походе.
6. Подготовка и защита отчёта о весеннем и летнем путешествии.

Методические материалы

Для успешного достижения цели и выполнения задач программы используются следующие ТЕХНОЛОГИИ:

- *Проблемного обучения* - используя поисковый метод: педагог ставит задачу, решение которой учащиеся должны найти самостоятельно;
- *Развивающего обучения* - применяется метод вовлечения в различные виды деятельности (учащийся сам определяет свою роль в группе);
- *Дифференцированного обучения* – применяется метод индивидуального обучения;
- *Активного обучения* – используется принцип активности: для стимуляции творческой деятельности ребят используются такие формы обучения, как соревнования внутри объединения;
- *Игрового обучения* - для закрепления изученного материала используются игровые методы (конкурсы: кто быстро и правильно соберет карту, кто правильно выберет и завяжет необходимый узел и т.д.).

В оформлении кабинета используются схемы узлов, туристские и географические карты, фотографии из походов.

Дидактический материал:

библиотека отчётов МКК ОО Администрации Петроградского района;

раздаточный материал;

специальная литература.

Материалы, инструменты, приспособления:

Туристское лыжное оборудование, верёвки, карабины, страховочные системы и пр. тур. снаряжение.

Формы контроля освоения учащимися разделов программы:

Конкурс «По дорогам и тропам» - дает возможность проверить уровень знаний учащихся по краеведению родного края. Используемые темы: география Северо-запада, история, охраняемые территории, памятники природы, истории и культуры.

Командная игра «Завтрак туриста» - дает возможность проверить в игровой форме уровень знаний учащихся по разделу «Питание» по следующим темам: составление меню, упаковка и хранение продуктов, приготовление пищи в полевых условиях.

Конкурс «По следам Робинзона» развивает у учащихся исследовательский интерес. Формирует ответственное отношение к окружающей среде. Дает возможность проверить уровень знаний учащихся по разделу «Природа Ленобласти» по следующим темам: ориентирование по природным объектам; приготовление пищи с использованием растительных ресурсов леса; сушка, ремонт одежды и обуви с использованием, в том числе природных средств; флора и фауна Северо-западного региона.

Соревнования по ТЛТ дают возможность проверить на практике полученные знания и умения по технике лыжного туризма и ориентированию. Соревнования проводятся в форме КТМ, этапы адаптированы к прохождению их участниками с начальным опытом лыжной техники: подъем елочкой, лесенкой, прямой спуск, спуск плугом, спуск с торможением в заданной зоне; траверс склона.

Парковое ориентирование, – в зачет может идти участие в соревнованиях по парковому ориентированию в следующих парках города: Новоорловский парк, Шуваловский парк, Пискаревский парк, Осинорощинский парк.

Тестирование «Знаешь ли ты?» позволяет провести диагностику знаний, полученных учащимися в течение учебного года. По разделам: медицина, краеведение, питание, снаряжение, топография.

Соревнования «Контрольно-туристский слет» дают возможность проверить на практике полученные знания и умения по технике пешеходного туризма, ориентированию и технике полевого быта (ТПБ). Соревнования проходят в виде контрольного туристского маршрута.

Соревнования по ТПБ дают возможность проверить полученные в течение учебного года знания, умения и навыки в области полевого походного быта. В программу входит постановка и снятие полевого лагеря, а также приготовление походного обеда.

ЛИТЕРАТУРА

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ.

Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.

Берман А.Е. Юный турист - М. ФиС 1977.

Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М: ФиС, 1993-1994.

Волков Н. Н. Спортивные походы в горах. М., Физкультура и спорт, 1974.

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне РФ» (ГТО). М.,

Физкультура и спорт, 1972.

Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.

Карманный справочник туриста. М., Профиздат, 1982.

Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.

Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.

Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.

Куприн А. М. Умей ориентироваться на местности. М., Изд-во ДОСААФ, 1972.

Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. М., Физкультура и спорт, 1979.

Огородников Б. И. С компасом и картой по ступеням ГТО. М., Физкультура и спорт, 1973.

Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.

Тулчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. - Л.: ЛГУ, 1990.

Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.

Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. М, ФиС 1987.

Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА.

Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. -М, 1986.

Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.

Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.

Воспитательная работа в школе. Сб. документов. М., Просвещение, 1977, с. 192.

Гессен СИ. Основы педагогики -М, 1995.

Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.

Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта- М, 1986.

Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.:ЦРИБ "Турист", 1980.

Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1978.

Ильичев Ю.А. Зимняя аварийная ситуация. Москва, 1991.

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24. 12. 1994 г.

Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.

Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма - М, 2002.

Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Лахин А. Ф., Вызов Б. Е., Прищепа И. М. Военная топография для курсантов учебных подразделений. М., Воениз-дат, 1973.

Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы - М, 1981.

Лукоянов П. И. Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников (снаряжение и биваки). М., 1979. Центральное рекламное-информационное бюро «Турист»,

Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.

Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Физкультура и спорт. Москва, 1988

Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря «Владос» М, 2000.

Методические рекомендации по обеспечению безопасности лыжных путешествий. Москва, ВЦСПС. 1980.

Методические рекомендации по подготовке горных туристов. -Таллинн, 1978.

Методические рекомендации по проверке туристских групп, отправляющихся в водные походы. ВЦСПС. Москва, 1981.

Миненков Б. В. Зимние восхождения. М., Физкультура и спорт, 1967.

Миронова З., Хейфец Л. Профилактика травм в спорте и доврачебная помощь. М., Физкультура и спорт, 1966.

Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. ЦДЮТ МО РФ М, 2001.

Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся - М, 2001.

Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. -М.:ФиС, 1987.

Плечко Л.А. Водные маршруты Ленинградской области. Лениздат, 1978.

Подготовка общественных туристских кадров. М., Профиздат, 1981.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Правила организации туристских путешествий на территории РФ, утвержденные ЦС по туризму.

Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.

СБОРНИК официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. ЦДЮТ МО РФ М, 1995.

Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.

Туркевич М.М. Поисково-спасательные работы в горах. Краснодар. МЧС России. 2001.

Школа альпинизма. -М.: ФиС, 1989. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. М, ФиС 1972.

СПИСОК ССЫЛОК ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОЙ РАБОТЫ:

<https://nakarte.me/#m=10/55.75185/37.61856&l=O>

<http://sutur.balticbereg.ru/uchebno-metodicheskij-kompleks-syutur>

<https://www.equip.ru>

http://akcdutik.edu22.info/uroki_sport_art.pdf

Показатели освоения учащимися
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжный туризм»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1.

Диагностика уровня личностного развития учащихся

Параметры	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
-----------	---------------------	----------------------	-------	----------------------------------

Л1	Терпение /выдержка (организационно-волевое качество)	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	- низкий уровень (терпения хватает меньше чем на ½ занятия) - средний уровень (терпения хватает больше чем на ½ занятия) - высокий уровень (терпения хватает на все занятие)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение
Л2	Самоконтроль (организационно-волевое качество)	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- низкий уровень (ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне); - средний уровень (периодически контролирует себя сам); - высокий уровень (постоянно контролирует себя сам)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение
Л3	Интерес к занятиям в детском объединении (ориентационное качество)	Осознанное участие ребенка в освоении дополнительной общеобразовательной программы	- низкий уровень (интерес к занятиям продиктован ребенку извне); - средний уровень (интерес лишь периодически поддерживается самим ребенком); - высокий уровень (интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно)	0-1 2-3 4-5	Тестирование Анкетирование Беседа
Л4	Самооценка (ориентационное качество)	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- низкий уровень (завышенная оценка себя по результатам достижений); - средний уровень (заниженная оценка себя по результатам достижений); - высокий уровень (нормальная оценка себя по результатам достижений)	0-1 2-3 4-5	Анкетирование
Л5	Социальная адаптация	Способность взаимодействовать с социальной средой, анализировать текущие социальные ситуации	- низкий уровень (с трудом анализирует социальные ситуации, всегда с помощью родителей и педагога); - средний уровень (способен взаимодействовать с социальной средой и анализировать текущие социальные ситуации, но иногда с помощью родителей и педагога) - высокий уровень (легко взаимодействует с социальной средой, самостоятельно анализирует текущие ситуации)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2.

Диагностика уровня сформированности метапредметных умений учащихся

	Показатели	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
М1	Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации	- низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при использовании компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); - средний уровень (работает с компьютерными источниками информации с помощью педагога или родителей); - высокий уровень (работает с компьютерными источниками информации, не испытывает особых трудностей)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение
М2	Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Способность бесконфликтно и эффективно взаимодействовать в решении совместной коллективной задачи	- низкий уровень умений (учащийся испытывает затруднения при взаимодействии с членами коллектива при решении творческой задачи); - средний уровень (учащийся понимает свою функцию и роль в совместной деятельности, но выполняет её, прибегая к помощи педагога); - высокий уровень (учащийся бесконфликтно и продуктивно действует в соответствии со своей функцией и ролью)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение

МЗ	Умение слушать и слышать педагога и друг друга	Адекватность восприятия информации	- низкий уровень умений (учащийся испытывает затруднения при восприятии информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	0-1	Наблюдение
			- средний уровень (воспринимает информацию, но иногда требуется корректировка восприятия педагогом);	2-3	
			- высокий уровень (самостоятельно и адекватно воспринимает информацию)	4-5	

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3.

Диагностика уровня сформированности умений и навыков учащихся в предметной области

	Показатели	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
П1	Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	- низкий уровень (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой); - средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$); - высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
П2	Владение специальной терминологией по тематике программы	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	- низкий уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины); - средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); - высокий уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	0-1 2-3 4-5	Собеседование, наблюдение, тестирование и др.
ПЗ	Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- низкий уровень (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков); - средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$); - высокий уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	0-1 2-3 4-5	Контрольное задание Контрольное занятие (экзамен, зачет) Выставка Соревнование Презентация работы и др.

П4	Творческие навыки (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте)	Креативность в выполнении заданий	- низкий уровень (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);	0-1	Контрольное задание
			- средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца);	2-3	
			- высокий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	4-5	

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4.

Сводная информационно-диагностическая карта освоения ДОП «Лыжный туризм»

Дополнительная общеобразовательная программа: «Лыжный туризм»

Педагог дополнительного образования _____

Группа и год обучения: _____

Дата заполнения: _____

№ п/п	ФИО учащихся	Показатели															Общ ий сум мар ный балл	Уровень освоения
		Личностные результаты					Метапредметные результаты					Предметные результаты						
		Л 1	Л 2	Л 3	Л 4	Л 5	М 1	М 2	М 3	М 4	М 5	П 1	П 2	П 3	П 4	П5		

Оценки по каждому показателю: от 0 до 5 баллов

-низкий уровень: от 0 до 24

-средний уровень: от 25 до 49

-высокий уровень от 50 до 75