

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр спорта и туризма
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

ПРИНЯТА

на заседании

методического совета

от 22.08.2022 г.

Протокол №1

РАССМОТРЕНА

на заседании

педагогического

совета от 31.08.2022 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор МАУ ДО ДЮЦ СТ

И. С. Ременникова

Приказ № 291

от 01.09.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Лыжный туризм»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 2 года

Состав группы: 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID номер в Навигаторе:

Автор-составитель:

Яппаров Азат Альбертович

педагог дополнительного

образования

первой категории

г. Нефтекамск - 2022 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Уровень освоения – базовый.

Программа “Лыжный туризм” предполагает освоение обучающимися основ подготовки юных туристов-лыжников. Лыжный туризм – один из самых сложных видов туристских походов и соревнований. Играть свою роль низкие температуры, необходимость использования лыжного снаряжения для движения по снежному покрову, большие скорости на спусках и большие физические нагрузки на подъёмах.

Актуальность дополнительной образовательной программы

Программа “Лыжный туризм” предполагает наличие у обучающихся начального туристского опыта, который позволит более углублённо познакомиться с таким интереснейшим видом туризма. Для детского коллектива лыжный поход с организацией зимних ночёвок в шатре с печкой становится источником ярких впечатлений и незабываемого опыта. В непростых зимних условиях обучающиеся лучше узнают себя и своих товарищей, закаляются духовно и физически, оказываются участниками большого и важного дела, вызывающего большой интерес и уважение сверстников и преподавателей в школе, с одобрением воспринимающих работу своих

учеников по написанию отчёта о походе.

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

За основу данной программы взята типовая программа «Юные туристы - лыжники». Эта

программа 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) Республики Башкортостан. Особое внимание уделено практике поисково-спасательных работ и поведению в экстремальных условиях. Программа предусматривает наличие у учащихся начальной туристской подготовки, позволяющей уже на первом году обучения совершить лыжный поход.

Цель:

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

Задачи:

Предметные:

- сформировать комплекс специальных знаний и умений по организации туристских соревнований, технике и тактике лыжного туризма;
- ознакомление учащихся с историей лыжного туризма, его самобытной культурой;
- обучение участников команды специальным туристским навыкам;
- знакомство ребят с географией лыжных путешествий по России;
- научить правильности оценки своих сил и возможностей в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
- выработать умение быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
- научить применять специальные приемы спортивного ориентирования на местности;
- изучить природные особенности родного края.

Метапредметные:

- стимулирование формирования у учащихся самостоятельности в принятии решений;
- развитие мотивации к созданию необходимых условий для укрепления физического и нравственного здоровья;
- развитие интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- развитие умения связно выразить мысль;
- развитие опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;

Личностные:

- формирование общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- формирование экологической культуры;

- формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- формирование психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства;

Воспитательные:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни,
- воспитание ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы — 12 - 15 лет. На обучение принимаются

все желающие, имеющие туристский опыт в объёме, предусмотренном программой «Спортивный туризм» или «Юный турист», не имеющих противопоказаний к серьезным физическим нагрузкам и интенсивным тренировкам по состоянию здоровья.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Режим занятий. Количество часов в неделю – 1 г.о. – 6 часов в неделю, 2 г.о. – 8 часов в неделю. Занятия проходят 2 раз в неделю по 2 часа в аудитории и спортивной площадке центра и 1 раз в месяц в выходные 8 часов (1 г.о.) и 12 часов (2 г.о.) на выезде.

Количество часов за год соответственно – 216.

Условия формирования групп

Группы одновозрастные. Допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения на базе входного контроля (собеседование).

Количество детей в группе

Во время групповых занятий в классе и на местности количественный состав группы не должен превышать 12-15 человек, а во время путешествия 8—12 человек, что определяется главным образом требованиями обеспечения безопасности.

Особенности организации образовательного процесса

Практические занятия 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 туристско-краеведческой направленности.

Формы проведения занятий

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 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 детей на занятии

Формы работы: в группах, в малых группах, индивидуально.

Формы контроля (аттестации). Способы определения результативности программы.

Начальный этап контроля (аттестации): Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) - конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы (см. таблицу контрольных нормативов по ОФП и СФП в Приложении). Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Сформированность комплекса специальных знаний и умений по лыжному туризму, организации туристских соревнований, технике и тактике туризма;
- Сформированность умения оценки своих сил и возможностей в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
- Сформированность знаний правил поведения в критических ситуациях;
- Сформированность умений быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
- Сформированность умений применять специальные приемы спортивного ориентирования на местности;
- Знание природных особенностей родного края.

Метапредметные результаты:

- Сформированность у учащихся умений самостоятельно принимать решения;
- Сформированность интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- Сформированность умения связно выразить мысль;
- Приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций.

Личностные результаты:

- Сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- Сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- Сформированность экологической культуры;
- Сформированность психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства.

Воспитательные результаты:

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- Формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни;
- Воспитание ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.

**II. Учебный план
Первый год обучения 216 часов**

№	Тема	Всего	теория	Практика в помещении	Практика на местности	Формы аттестации, контроля
1.	Вводное занятие. Техника Безопасности. Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия	4	4	-	-	анкетирование учащихся
2	Гигиена туриста-лыжника. Первая помощь в походе	4	2	2	-	тестирование
3	Правила организации самостоятельных туристских путешествий на территории РФ	2	2	-	-	устный опрос
4	Туристическое снаряжение. Организация и подготовка лыжного похода	10	4	2	4	устный опрос
5	Краеведение	8	2	-	6	оформление газеты
6	Туристский быт. Привалы и ночлеги вне населенных пунктов	10	4	-	6	практический зачет
7	Основы доврачебной помощи	8	2	4	2	тестирование
8	Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе	13	-	5	8	Участие в соревнованиях
9	Физическая подготовка туриста-лыжника	90	-	62	28	Сдача нормативов
10	Походы, слеты, соревнования	40	4	10	26	оформление отчетов о походе, анализ результатов соревнований
11	Основы топографической подготовки туриста	21	4	4	13	тестирование, опрос, соревнование внутри группы
12	Питание в зимнем путешествии	6	2	2	2	Опрос

	Итого:	216	30	91	95	
--	---------------	------------	-----------	-----------	-----------	--

III. Содержание

Тема 1. «Вводное занятие. Техника безопасности.

Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия» (4ч).

Вводное занятие. Инструктирование по технике безопасности.

Формы и методы работы – беседа, лекция, игра «Имена», тренинг «Доверие».

Формы контроля – анкетирование учащихся.

Тема 2. «Гигиена туриста-лыжника. Первая помощь в походе»

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.

Практические занятия.

Обработка ран, наложение повязок и шин. Устройство простейших нартов. Азы доврачебной помощи.

Тема 3. «Правила организации самостоятельных туристских путешествий на территории РФ»

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.

Практические занятия. Обсуждение собранных сведений о районе предстоящего похода.

Разработка маршрута однодневного туристского похода. Походы выходного дня.

Тема 4. «Туристское снаряжение» (14 ч). Организация и подготовка лыжного похода

Обязанности руководителя и участников похода. Подбор группы и распределение обязанностей. Определение цели и района путешествия. Практические занятия. Разработка маршрута, работа с картами, определение длины дневных переходов, мест будущих стоянок. Работа с составом группы,

распределение обязанностей. Подбор личного снаряжения для выездов на природу. Укладка рюкзака, снаряжение для приготовления пищи: котлы (в т.ч. вставки), костровой трос и его закрепление, герметизация (защита от воды) спичек, пила двуручная и безопасное пиление дров, топор малый и безопасная колка дров.

Формы и методы работы – беседа, лекция, демонстрация снаряжения, игра «Что возьмем в поход?», практические занятия по укладке рюкзака, объединенное занятие детей и родителей.

Формы контроля – устный опрос.

Тема 5. «Краеведение» (16ч).

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

Формы и методы работы – экскурсия.

Формы контроля – оформление газеты.

Тема 6. «Туристский быт» Привалы и ночлеги вне населенных пунктов (21ч).

Организация туристского лагеря в однодневном походе на принципах взаимопомощи, разведение костра с использованием растопки: плексиглас, сухое горючее, сбор хвороста, валежника, правила безопасной работы кострового: подготовка кострового места, использование костровых рукавиц, необходимость непрерывности слежения за костром, установка двускатной палатки, многоместного шатра.

Практические занятия. 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.

Формы и методы работы – инструктаж, соревнование внутри группы.

Формы контроля – практический зачет.

Тема 7. «Основы доврачебной помощи» (10ч).

Индивидуальный пакет, его, хранение, упаковка и перенос в походе, когда и как его применять, ядовитые растения, соблюдение правил гигиены при питании на природе, профилактика простудных заболеваний.

Формы и методы работы – беседа, лекция, игра «Дикорастущие растения».

Формы контроля – тестирование.

Тема 8. «Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе»

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.

Практические занятия.

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.

Меры страховки и само страховки. Страховка, само страховка и меры по обеспечению безопасности отрабатываются на каждом занятии.

Тема 9. «Физическая подготовка туриста-лыжника» (90ч).

Тренировки по ОФП, выявление особенностей физического развития учащихся (скоростной выносливости, силовых качеств, двигательной активности). Командные игры с мячом, в том числе с использованием специального снаряжения (футбол в страховочных системах, в связках); лыжные прогулки, знакомство с попеременным двухшажным и четырехшажным ходом.

Формы и методы работы – тренировки, игры, прогулки.

Формы контроля – сдача нормативов.

Тема 10. «Походы, слеты, соревнования» (44ч).

Правила проезда группы туристов в городском и пригородном транспорте, правила движения походной колонны по лесным дорогам и тропам, по шоссе, участие в соревнованиях по спортивному туризму на лыжных дистанциях, однодневные походы, пешие степенные походы в летние каникулы – 3 степень.

Формы и методы работы – инструктаж, выезды.

Формы контроля – оформление газеты, анализ результатов соревнований.

Тема 11. «Основы топографической подготовки туриста» (25ч).

Понятие о топографической карте, масштаб, измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, простейшие условные знаки топографических карт, комплексные задания, знакомство со спортивной картой, простейшие знаки спортивных карт, вид объектов на местности, понятие о план-схеме, ориентирование в закрытых помещениях («лабиринт»).

Формы и методы работы – беседа, игра «Топографическое домино».
Формы контроля– тестирование, опрос, соревнование внутри группы.

Тема 12. «Питание в зимнем походе» (6ч).

Примерный набор продуктов, их калорийность.

Возможности пополнения пищевых запасов в пути. Зависимость меню от сложности предстоящего перехода и температурных условий. «Карманное питание».

Практические занятия. Составление меню, определение необходимого количества продуктов, их подготовка и упаковка. Приготовление пищи на костре, меры предосторожности, расчистка площадки у костра. Сроки хранения продуктов, организация общего туристского стола, соблюдение правил гигиены при питании на природе.

Формы и методы работы – беседа, практическое занятие.

Формы контроля – опрос.

Ожидаемые педагогические результаты

Первый год обучения:

- получение знаний умений и навыков по основам лыжного спортивного туризма и ориентирования;
- по подготовке и использованию туристского снаряжения
- доврачебной помощи;
- организации ночлега;
- приготовлению пищи в походе;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму (лыжному, пешеходному);
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

Учебный план
Второй год обучения 216 часов

№	Тема	Всего	Практика в помещении	теория	Практика на местности	Формы аттестации, контроля
1.	Вводное занятие. Техника Безопасности. Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия	4	-	4	-	анкетирование учащихся
2	Гигиена туриста-лыжника. Первая помощь в походе	4	2	2	-	тестирование
3	Правила организации самостоятельных туристских путешествий на территории РФ	2	-	2	-	устный опрос
4	Туристическое снаряжение. Организация и подготовка лыжного похода	10	2	4	4	устный опрос
5	Краеведение	8	-	2	6	оформление газеты
6	Тактика лыжного путешествия	10	-	4	6	практический зачет
7	Основы доврачебной помощи	8	4	2	2	тестирование
8	Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе	13	5	-	8	Участие в соревнованиях
9	Физическая подготовка туриста-лыжника	90	62	-	28	Сдача нормативов
10	Походы, слеты, соревнования	40	10	4	26	оформление отчетов о походе, анализ результатов соревнований
11	Основы топографической подготовки туриста	21	4	4	13	тестирование, опрос, соревнования внутри группы
12	Сведения из метеорологии.	6	2	2	2	Опрос

Наблюдения в зимнем путешествии						
Итого:	216	91	30	95		

Содержание занятий

Тема 1. «Вводное занятие. Техника Безопасности.

Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия» (4ч).

Вводное занятие. Инструктирование по технике безопасности.

Формы и методы работы – беседа, лекция, игра «Имена», тренинг «Доверие».

Формы контроля – анкетирование учащихся.

Тема 2. «Гигиена туриста-лыжника. Первая помощь в походе»

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.

Практические занятия.

Обработка ран, наложение повязок и шин. Устройство простейших нарт. Азы доврачебной помощи.

Тема 3. «Правила организации самостоятельных туристских путешествий на территории РФ»

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.

Практические занятия. Обсуждение собранных сведений о районе предстоящего похода.

Разработка маршрута однодневного туристского похода. Походы выходного дня.

Тема 4. «Туристское снаряжение» (14ч). Организация и подготовка лыжного похода

Обязанности руководителя и участников похода. Подбор группы и распределение обязанностей. Определение цели и района путешествия. Практические занятия. Разработка маршрута, работа с картами, определение длины дневных переходов, мест будущих стоянок. Работа с составом группы, распределение обязанностей. Подбор личного снаряжения для выездов на природу. Укладка рюкзака, снаряжение для приготовления пищи: котлы (в т.ч. вставки), костровой трос и его закрепление, герметизация (защита от

воды) спичек, пила двуручная и безопасное пиление дров, топор малый и безопасная колка дров.

Формы и методы работы – беседа, лекция, демонстрация снаряжения, игра «Что возьмем в поход?», практические занятия по укладке рюкзака, объединенное занятие детей и родителей.

Формы контроля – устный опрос.

Тема 5. «Краеведение» (16ч).

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

Формы и методы работы – экскурсия.
Формы контроля – оформление газеты.

Тема 6. «Тактика лыжного путешествия» (21ч).

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.

Практические занятия. 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.

Тема 7. «Основы доврачебной помощи» (10ч).

Индивидуальный пакет, его, хранение, упаковка и перенос в походе, когда и как его применять, ядовитые растения, соблюдение правил гигиены при питании на природе, профилактика простудных заболеваний.

Формы и методы работы – беседа, лекция, игра «Дикорастущие растения».

Формы контроля – тестирование.

Тема 8. «Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе»

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.

Практические занятия.

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.

Меры страховки и само страховки. Страховка, само страховка и меры по обеспечению безопасности отрабатываются на каждом занятии.

Тема 9. «Физическая подготовка туриста-лыжника» (90ч).

Тренировки по ОФП, выявление особенностей физического развития учащихся (скоростной выносливости, силовых качеств, двигательной активности). Командные игры с мячом, в том числе с использованием специального снаряжения (футбол в страховочных системах, в связках); лыжные прогулки, знакомство с попеременным двухшажным и четырехшажным ходом.

Формы и методы работы – тренировки, игры, прогулки.

Формы контроля– сдача нормативов.

Тема 10. «Походы, слеты, соревнования» (44ч).

Правила проезда группы туристов в городском и пригородном транспорте, правила движения походной колонны по лесным дорогам и тропам, по шоссе, участие в соревнованиях по спортивному туризму на лыжных дистанциях, однодневные походы, пешие степенные походы в летние каникулы – 3 степень.

Формы и методы работы – инструктаж, выезды.

Формы контроля – оформление газеты, анализ результатов соревнований.

Тема 11. «Основы топографической подготовки туриста» (25ч).

Понятие о топографической карте, масштаб, измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, простейшие условные знаки топографических карт, комплексные задания, знакомство со спортивной картой, простейшие знаки спортивных карт, вид объектов на местности, понятие о план-схеме, ориентирование в закрытых помещениях («лабиринт»).

Формы и методы работы – беседа, игра «Топографическое домино».

Формы контроля– тестирование, опрос, соревнование внутри группы.

Тема 12. «Сведения из метеорологии. Наблюдения в зимнем путешествии» (6ч).

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.

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

Метеорологические наблюдения. Признаки резкого изменения погоды. Ведение путевых дневников.

Фотографирование и киносъемка. Хранение кино- и фотоаппаратуры в зимнем походе. Развитие наблюдательности юных туристов-лыжников.

Формы и методы работы – беседа, практическое занятие.

Формы контроля – опрос.

Ожидаемые результаты

Второй год обучения:

- получение знаний, умений и навыков по основам лыжного туризма;
- закрепление и углубление знаний полученных на 1-ом году обучения;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму (пешеходному, лыжному);
- получение спортивных разрядов по пешеходному и лыжному туризму (1-2 юношеский разряд, 3 взрослый);
- совершение степенного лыжного, пешего похода 3-ей степени (1-ой категории) сложности и составление отчета;
- участие в изучение подготовки документации к спортивному категорийному походу;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

IV. Методическое обеспечение

Основными принципами обучения учащихся являются: индивидуальный подход, систематичность и последовательность в обучении, связь теории с практикой, сознательность и активность обучаемых, доступность, наглядность, прочность знаний. Привитие самостоятельности учащимся достигается осмысленным изучением материала: обобщением, сравнением, определением важности действий, объяснением причин неправильного выполнения технических приемов.

Для лучшего восприятия материала нередко одни методы обучения

заменяют другими. Так, при изложении нового теоретического материала вместо объяснения проводят беседу, в процессе которой учащиеся делают основные выводы. Выбор материала зависит также от индивидуальных особенностей педагога, учащихся, условий занятия. Учитывается окружающая обстановка, состояние и количество снаряжения. Занятие по каждой теме любого раздела имеет свою специфику, которая определяется как содержанием учебного материала, так и воспитательными целями. Качественного проведения определенного занятия недостаточно для решения общей задачи. Для этого необходимо правильно построить всю систему занятий по курсу в целом.

Занятия делятся на следующие виды:

- первоначального изучения материала;
- повторительно-обобщающие;
- комбинированные, включающие в себя все основные звенья процесса обучения;
- практические.

Первые два вида занятий – теоретические. Основной вид занятий – комбинированный. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спортивного туризма. Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию и осмыслению учащимися. Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. В конце изучения темы проводятся повторительно-обобщающие занятия, на которых рассматриваются вопросы их взаимосвязи. Логическое единство требует, чтобы и занятия были внутренне связаны. Для этого в начале занятия проводят работу, способствующую усвоению изучаемого материала (повторение предшествующего материала, сообщение цели и учебных вопросов). Полное овладение знаниями, навыками, умениями происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев: восприятие – осмысление – закрепление – применение.

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.).

Методы воспитания

Методы формирования сознания личности	Методы организации деятельности и формирование опыта	Методы стимулирования поведения деятельности
Беседы	Педагогические требования	Соревнования
Лекции		Поощрение
Диспуты	Общественное мнение	Наказание
Метод примера	Приучение	Создание ситуации успеха
Присутствие в нравственной среде	Упражнение	Разбор дистанции
Создание воспитательных ситуаций	Создание проблемных ситуаций	Создание ситуации занимательности

План воспитательных мероприятий на год

№п/п	Название мероприятия	Дата проведения
1.	Городские соревнования «Туртропа», посвященная Всемирному дню туризма	сентябрь
2.	Участие в Республиканском конкурсе «Лето в кадре»	сентябрь
3.	Участие во Всероссийском конкурсе «Лето в объективе»	сентябрь
4.	Городские соревнования по ориентированию (Лабиринт), под девизом «Спорт, как альтернатива пагубным привычкам».	октябрь
5.	Спортивно-обучающая игра «Юный спасатель» по программе «Школа безопасности» среди учебных заведений города, посвященная международному Дню толерантности	ноябрь
6.	Личное первенство по спортивному туризму в закрытых помещениях, посвященные Дню Конституции Российской Федерации	декабрь
7.	Городские соревнования по скалолазанию среди обучающихся начальных классов «Новогодний Фестиваль»	январь
8.	Городские соревнования по спортивному туризму. Дистанция «Лыжная», посвященная Месячнику оборонно-массовой работы	февраль
9.	Городские соревнования по боулдерингу, посвященный Международному женскому дню.	март
10.	Городские соревнования по спортивному туризму в закрытых помещениях	апрель

	(связки), посвящённые Неделе здоровья	
11.	Городские командные соревнования среди учебных заведений города по ТПТ «Школа безопасности».	май
12.	Многодневные походы	июнь

Методы выполнения упражнений

Методы	Характеристика	Пример использования
1. Равномерный	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период
2. Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы.	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рваный бег, перемена скорости при беге.
3. Контрольный	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими так и техническими: выполнение определенных примеров по заранее установленному времени. Например: навесная переправа за 8 сек.
4. Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
5. Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
6. Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований, воспроизведение дистанций соревнований на тренировке
7. Метод отягощения.	Выполнение упражнений с достаточной нагрузкой.	Бег в страховочной системе, каске с грузом.
8. Метод выполнения упражнений до отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Отжимание, приседание до отказа.
9. Игровой метод	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества. На 2-3 году обучения используется для разрядки
10. Круговой	Заключается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений.	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой.

V. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

- помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам проектирования промышленных предприятий (СН245 – 71), строительным нормам и правилам (СН и П I I. 63 -73). Объем помещения на каждого учащегося должен составлять не менее 15 куб.м. а площадь не менее 4,5 при высоте потолка не менее 3м.

- освещенность горизонтальных поверхностей на уровне 0,8 м от пола должна быть при лампах – не менее 400ЛК; при люминесцентных лампах накаливания – 200 ЛК. Вентиляция должна быть естественной, принудительной или смешанной и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.

- Оборудование зала:

1. Кабинет №2 по туризму:

- столы - 2шт., стулья – 10 шт., плакаты – 10 шт., маты - 7шт., папки - 4 шт.

Туристическое снаряжение:

- веревка основная – 6 шт., блокировки – 18 шт., карабины -40 шт., веревки вспомогательные – 10

шт., рукавицы – 10 пар, вощенки-5шт, жумары-5шт, Туристическое индивидуальное снаряжение.- 12 шт

Видеофильмы по разделам курса «Школа Безопасности» - 4 шт.,

Учебник «Основы Безопасности Жизнедеятельности» 5, 6, 7 класс под общей редакцией Ю.Л.

Воробьева – 2-е издание 2012 г.

Учебник «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» для учащихся – 1 шт.

Учебник «Соревнования туристов» под общей редакцией Э.Н.Кодыш – Пешеходный туризм-М.Физкультура и спорт, 1990 г-175с..

Дидактические и раздаточные материалы по основным разделам.

2. Скальный тренажер:

Маты – 11 шт, веревка основная – 5 шт., блокировки – 10 шт., карабины - 30 шт, зацепы-35 шт.

Планируя занятия по темам или разделам, целесообразно использовать следующие виды

деятельности: работа с учебной, научно-популярной литературой; работа в группе; практические

занятия.

Работа с туристическим снаряжением, ориентирование на местности, по горизонту и азимуту, работа с компасом, разведение костра и установка палатки в любых погодных условиях,

укладка рюкзаков, вязка узлов, подготовка и проведение похода.

Пропаганда краеведческих знаний путем организации выставок, конференций, защиты проектов, праздников, организация посещения музеев, (по выбранным направлениям). Оказание первой медицинской помощи и наложение перевязки при несложном ранении, приемы транспортировки пострадавшего, анализ экстремальных ситуаций в походе, действия в случае потери ориентировки, значение правильного питания в походе и приготовление пищи на костре.

Умение действовать при пожаре, одевать средства индивидуальной защиты, работа с огнетушителем и приборами гражданской защиты.

Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота) Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

3. Снаряжение

Групповое туристское снаряжение для совершения походов в зимних условиях (костровое оборудование, зимняя палатка с печкой, палатки, спальники, пенки).

Личное спортивное снаряжение (карабины, восьмерки, жумары, обвязки, каски)

Лыжные комплекты.

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.

№	Наименование товара	Ед. изм.	Кол-во
1	Лыжи пластиковые ЦСТ, 150 см без насечки, с креплениями	комплект	5
2	Лыжи пластиковые ЦСТ, 175 см без насечки, с креплениями	комплект	5
3	Лыжи пластиковые ЦСТ, 185 см без насечки, с креплениями	комплект	5
4	Лыжи пластиковые ЦСТ, 190 см без насечки, с креплениями	комплект	5
5	Палки лыжные алюминиевые Trek Snowline 115 см	комплект	5
6	Палки лыжные стеклопластиковые Trek Universal, 120 см	комплект	5
7	Палки лыжные алюминиевые Trek Snowline	комплект	5

	140 см		
8	Палки лыжные алюминиевые Trek Snowline 150 см	комплект	5
9	Ботинки лыжные Trek Level3, черный (логотип синий) (RU35; EU36; CM22,5)	комплект	3
10	Ботинки лыжные Trek Level3, черный (логотип синий) (RU36; EU37; CM23)	комплект	3
11	Ботинки лыжные Trek Level3, черный (логотип синий) (RU37; EU38; CM23,5)	комплект	3
12	Ботинки лыжные Trek Level3, черный (логотип синий) (RU38; EU39; CM24,5)	комплект	3
13	Ботинки лыжные Trek Level3, черный (логотип синий) (RU39; EU40; CM25)	комплект	3
14	Ботинки лыжные Trek Level3, черный (логотип синий) (RU40; EU41; CM25,5)	комплект	3
15	Ботинки лыжные Trek Level3, черный (логотип синий) (RU42; EU43; CM27)	комплект	2
16	Печь Турист 30 литров, с экранами	комплект	1
17	Палатка Тикси-12, двухслойная	комплект	1
18	Коврик туристический Tourist 12 (размер 12х600х1800)	шт.	20
19	3155 Oasis 300 -13 С, правый	шт.	10
20	3155 Oasis 300 -13 С, левый	шт.	10
21	Палатка Zoro 4, двухслойная	шт.	20
22	Тент Greenland Polygon 400	шт.	3
23	Тент укрывной Rockland 460 х 640 см	шт.	3
24	Каска туристическая Rock Star (цвет красный)	шт.	10
25	Рюкзак 80 л	шт.	1

Информационное обеспечение.

Электронные и литературные образовательные ресурсы. Мультимедийные материалы по спортивному туризму. Компьютерные программы.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в

квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1) с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

Таблица 9

2.3. Формы аттестации и контроля

Вид контроля	Формы и методы контроля
Входная диагностика 1 год обучения - стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне. Входная диагностика проводится в начале 1-го года обучения с целью установления степени готовности ребенка к дальнейшему обучению по программе (в т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение.	Тестирование, собеседование, диагностические и практические задания, беседа, педагогическое наблюдение и др.
Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины) или образовательной программы в целом.	Аттестация проводится в конце учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней.
Итоговый контроль Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявления конечных результатов освоения программы.	Зачёт, экзамен, соревнование. Формой подведения итогов по реализации данной программы является так же участие воспитанников в соревнованиях различных уровней и получение спортивных разрядов.

Формы отслеживания результатов: материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного уровня.

Формы предъявления и демонстрации результатов: протокол соревнований, мастер-классы, результаты ОФП, фестивали открытых занятий.

Таблица 8

Методы выполнения упражнений

Методы	Характеристика	Пример использования
	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в

1. Равномерный	постоянной в основной части тренировки	работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период
2. Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы.	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рваный бег, перемена скорости при беге.
3. Контрольный	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими, так и техническими: выполнение определенных примеров по заранее установленному времени. Например, навесная переправа за 8 сек.
4. Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
5. Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
6. Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований, воспроизведение дистанций соревнований на тренировке
7. Метод отягощения.	Выполнение упражнений с достаточной нагрузкой.	Бег в страховочной системе, каске с грузом.
8. Метод выполнения упражнений до отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Отжимание, приседание до отказа.
9. Игровой метод	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества. На 2-3 году обучения используется для разрядки
10. Круговой	Заключается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений.	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой.

VI. Список литературы

I. Нормативно-правовые документы

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559–1. – М., 2005;

2. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года,— М.: Эксмо, 2013.— 63 с.
3. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р)
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242)
7. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»
9. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 4 июля 2014 года;
10. Закон Республики Башкортостан «Об образовании»: принят Государственным Собранием - Курултайем Республики Башкортостан 27.06.2013г.
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
12. Государственная программа «Развитие образования Республики Башкортостан»
13. Письмо Министерства образования и науки российской федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.
14. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
15. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года.

II. Основной список:

1. Григоренко Ю.Н. «Планирование и организация работы в детском оздоровительном лагере»
Кипарис – 3. М., Педагогическое общество России, 2003г.
2. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000, - 228 с., илл.
3. Приказ Минобразования РСФСР от 13 июля 1992 г. № 293 «Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности».
4. Садикова Н.Б. 1000+1 совет туристу: Школа выживания.- Мн.: Современный литератор, 2002.-352 с.
5. Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность/ П.В.Степанов, С.В. Сиязев, Т.Н.Сафронов. – М.: Просвещение, 2011 г. 80 с.
6. Воротилкина И.М.Оздоровительные мероприятия в учебном процессе «Начальная школа»,№4, 2005г.
7. Миронова О.И. «Психолого – педагогическое сопровождение работы в детском оздоровительном лагере». Учебно-методическое пособие. ПБОЮЛ Першина Т.В. Тамбов, 2004г.
8. Учебник «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» – 2012г.-115с

Дополнительный список:

1. Бурцев В.П.Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. М., ФЦДЮТиК,2007. – 120 с.
2. Новиков А.Л. «Учебно-познавательные игры с элементами топографии» В помощь туристскому организатору. М., Федеральный центр детско-юношеского туризма, 2004г.
3. Остапец А.А. «На маршруте туристы – следопыты». Книга для учащихся. М., «Просвещение»,1987г.
4. Учебник «Соревнования туристов» под общей редакцией Э.Н. Кодыш– Пешеходный туризм-М. Физкультура и спорт, 1990 г-175с..
5. Садикова Н.Б. 1000+1 совет туристу: Школа выживания.- Мн.: Современный литератор, 2002.-352 с.
6. Учебник «Основы Безопасности Жизнедеятельности» 5, 6, 7 класс под общей редакцией Ю.Л. Воробьева – 2-е издание 2012 г.

Литература для обучающихся:

- 1.Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
- 2.Берман А.Е. Юный турист - М. ФиС 1977.

- 3.Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М: ФиС, 1993-1994.
- 4.Волков Н. Н. Спортивные походы в горах. М., Физкультура и спорт, 1974.
- В
- 5.Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.
- 6.Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.
- 7.Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. М., Физкультура и спорт, 1979.
- 8.Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
- 9.Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
- 10.Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. М, ФиС 1987.

III. Интернет-ресурсы:

1. <https://infourok.ru/metodichka-po-sportivnomu-orientirovaniyu-1064809.html>
2. <http://www.twirpx.com/file/543235/>
3. http://нэб.рф/catalog/010003_000061_c720a8f624429573a12056ef1a95c5ad/
4. <http://www.twirpx.com/file/1448187/>
5. <http://www.phoenixrostov.ru/topics/book/?id=O0071386>
6. <http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>
7. <http://skitalets.ru/books/karta/index.htm>
8. <http://skitalets.ru/books/metod/turiorient/index.htm>

VII. Приложение

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки		
	1 год	2 год	3 год
Минимальный возраст для зачисления	8	8	10
Медицинские требования	Допуск к занятиям спортивным туризмом	Допуск к занятиям спортивным туризмом	Допуск к занятиям спортивным туризмом
Основания для зачисления (перевода)		Выполнение контрольно-переводных нормативов	Выполнение контрольно-переводных нормативов
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Прохождение индивидуального отбора	Не менее 75%	80%

Уровни соревнований	Участие в личных	Участие в личных, командных соревнованиях и связках	Участие в личных, командных соревнованиях и связках
---------------------	------------------	---	---

Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Тренировочный этап	
	Углубленная специализация	
	1 год	2 год
Минимальный возраст для зачисления	13	14
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год	медицинское обследование 2 раза в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
	6 стартов, (из них не менее 2- областных)	7 стартов, (из них не менее 3- областных)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 85%	Не менее 85%

Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно- переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спортивный туризм.

Нормативы ОФП для зачисления в группы

№	Контрольные нормативы	Возраст	Оценка нормативов					
			Юноши			Девушки		
			Баллы			Баллы		
			1	3	5	1	3	5
1	Бег 60 м	10	12.0	11.6	11.2	12.3	11.8	11.4
		11	11.6	11.2	10.8	11.8	11.4	11.0
		12	-	-	-	11.4	11.1	10.8
		13	-	-	-	11.0	10.7	10.4
		14	-	-	-	10.6	10.6	10.0
2	Бег 100 м	10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	16.0	15.6	15.3	-	-	-
		13	15.5	15.0	14.6	-	-	-
		14	14.8	14.4	14.1	-	-	-

3	Прыжок в длину с места	10	160	170	180	110	120	130
		11	170	180	190	120	130	140
		12	180	190	200	140	150	160
		13	190	200	210	160	170	180
		14	200	210	220	170	180	190
4	Отжимание от пола мальчики и от скамейки для девочек	10	4	6	8	3	5	7
		11	9	11	13	5	7	9
		12	-	-	-	8	10	12
		13	-	-	-	11	13	15
		14	-	-	-	15	18	20
5	Подтягивания на перекладине (юноши)	10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	1	3	5	-	-	-
		13	3	5	7	-	-	-
		14	5	7	9	-	-	-
6	Кросс 2 км (дев.) Кросс 3 км (юн.)	10	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		11	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		12	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		13	13.10	12.40	12.10	10.20	10.00	9.40
		14	12.10	11.50	11.30	10.00	9.40	9.20

Организация учебного процесса

Программа предусматривает проведение индивидуальных, групповых и коллективных занятий.

Формы образовательного процесса включают в себя:

Для улучшения результатов необходимо сочетать **групповую, в парах (в связках) и индивидуальную формы обучения**. Важно применять различные методы обучения: словесный, наглядный, репродуктивный, проблемный, поисковый. Деловая игра, метод проблемных ситуаций – это методы обучения, которые позволяют быстрее и эффективнее освоить учебный материал. Учебный материал строится на теоретических и практических занятиях. Причем практические занятия занимают большую часть обучения. На теоретических занятиях учащиеся получают сведения о туристской технике и тактике, об организации бивуака, узнают алгоритмы действий в аварийных ситуациях. На практических занятиях отрабатываются и закрепляются умения и навыки необходимые в жизни, на соревнованиях, сдаются контрольные нормативы. Занятия проводятся с применением наглядного материала, туристского снаряжения, оборудования для соревнований по спортивному туризму. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий и времени года. На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых, являются контроль над эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта воспитанников, следует делать упор на

групповые (6-8 чел.) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе, когда начинается специализация. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся детей. Физическая подготовка необходима для развития силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты обучающихся, их умения стоять на лыжах и плавать. На этапе начальной специализации преимущество отдается общей физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. На этапе углубленного обучения - специальной подготовке отводится больше времени. В раздел общей физической подготовки включен блок «Здорового образа жизни», который включает в себя ознакомление с оздоровительными процедурами на воздухе, воде, изучение комплекса оздоровительной гимнастики, элементов йоги. В процессе обучения необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления. Некоторые практические вопросы, связанные с туризмом отрабатываются во время сборов и походов для лучшего закрепления материала. Через краеведческую работу ребенок знакомится с культурой, географией, историей родной страны, детям прививается бережное отношение к природе. Путешествуя, ребенок знакомится с окружающим миром, на практике постигает его законы, и задача руководителя - всеми способами способствовать развитию этого интереса.

Ожидаемые педагогические результаты и методы их оценки

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам, можно в виде теста, игры. Отслеживание результатов обучения проводится с помощью контрольных нормативов по туристской технике (вязка узлов, прохождение навесной переправы, параллельных переправ, спуска и подъемов по перилам, постановке палатки, прохождении личной туртехнике). Воспитанники имеют дневники тренировок и карточку спортсмена, где прослеживаются результаты обучения.

Уровень технического мастерства проверяется на республиканских и всероссийских соревнованиях. Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов. Каждый спортсмен имеет разрядную книжку.

При оценке результатов принимается во внимание способность понимания задания педагога, владение туристской техникой, умение выполнять задания с использованием приобретенных навыков. В конце 1 и 2 года воспитанники должны совершить походы выходного дня, степенные походы, принять участие в соревнованиях, в туристических слетах, проводимых в городе и республике. После 3 года обучения совершить походы выходного дня, степенные походы, категорийный поход, принять

участие в первенствах республики и всероссийских первенствах по спортивному туризму.

Критерии оценки эффективности работы по программе

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

1. Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива.
2. Сохранение контингента учащихся в течение 3-4 лет работы по программе.
3. Повышение уровня физического развития учащихся, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, к постоянному здоровому образу жизни.
4. Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся.
5. Рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);
6. Формирование стремления учащихся к победе в соревнованиях только честным способом, приобретение чувства собственного достоинства.
7. Заметная психическая коррекция учащихся, высокий уровень адаптации в коллективе сверстников и общества.
8. Высокие спортивные достижения. Постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 1-2 категории сложности);
9. Привлечение старших воспитанников к судейству на соревнованиях.

Диагностические методики оценки эффективности программы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы:

1. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет.
2. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве.
3. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения.

Условия реализации программы

В первый год 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 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.

Учебный план и программа второго года преследуют 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 республики.

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 туристско-лыжников и их умением делать все своими руками. Практические занятия строятся так, чтобы ребята больше делали все сами, отработывали 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, отработываются навыки и приемы поисково-спасательных работ.

Главное — научить ребят умению преодолевать любые естественные препятствия с соблюдением мер страховки и само страховки.

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.