

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Центрального района Санкт-Петербурга «Фонтанка-32»

ПРИНЯТА  
решением Педагогического Совета  
ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 3

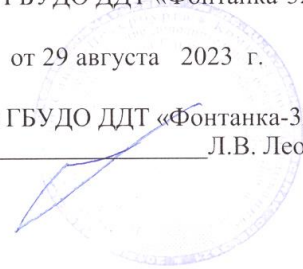
От 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 87-о от 29 августа 2023 г.

Директор ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

Л.В. Леонова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**«ЮНЫЙ ТУРИСТ-ЛЫЖНИК»**

возраст обучающихся 10 – 17 лет  
срок освоения 3 дня

Разработчик:  
Евдокимов Даниил Михайлович,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжный туризм – один из самых сложных видов туристских походов. Играть свою роль низкие температуры, необходимость использования лыжного снаряжения для движения по снежному покрову, большие скорости на спусках и большие физические нагрузки на подъёмах, умение правильно подбирать одежду под окружающие условия. В условиях лыжного путешествия учащиеся охотно впитывают неписаные законы кодекса чести путешественника: честность, дружба, умение радоваться красоте окружающего мира. Выстраивается здоровая система ценностей, формируется уверенный и оптимистичный взгляд в будущее.

Качества, которые лыжный туризм развивает в ребенке:

- Физическую активность. Во время пересечения незнакомой местности задействуются мышцы всего корпуса и ног. Кроме того, улучшается работа кровеносной системы.
- Аналитические и умственные способности. Ребята учатся анализировать местность, склоны, выбирают тактику спуска и подъёма сообразно своим силам и навыкам.
- Командная работа. Движение группой лыжников требует координации и соблюдение определённых правил, что так же применимо и к работе на склоне.

## ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

**Направленность программы:** туристско-краеведческая

**Адресат программы:** дети и подростки в возрасте от 10 до 17 лет.

**Актуальность программы:**

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и развития. Одним из таких условий может быть занятие лыжным туризмом, которое имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение. Занятия в природной среде позволяют укрепить здоровье, что является одним из актуальных направлений в развитии подрастающего поколения.

**Отличительные особенности:**

- последовательность, которая состоит в планировании содержания по восходящей линии от простого к сложному, где каждое новое знание опирается на предыдущее;
- систематичность, которая предполагает рассмотрение изучаемых знаний и формируемых навыков в системе построения всего образовательного пространства, которое входит в общую систему человеческой культуры;
- связь с жизнью, как способ проверки действенности изучаемых знаний и формируемых навыков;
- соответствие возрастным возможностям обучающихся, которым та или иная система предлагается для освоения;
- доступность, которая определяется способом изложения знаний и оптимальным количеством изучаемых понятий и терминов.

**Новизна:** состоит в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка при занятиях лыжным туризмом в условиях дополнительного образования детей.

Лыжный туризм - это вид деятельности, которым могут заниматься дети разного уровня физического развития без перегрузок и потери интереса к занятиям. Это исключительное физкультурно-оздоровительное средство для ребенка любого возраста и уровня подготовки, эффективный способ снятия нервных перегрузок.

**Уровень освоения программы:** общекультурный

**Объём и срок освоения программы:**

Объём программы – 12 часов. Рекомендуемый режим занятий: 2 занятия по 2 часа в аудитории, в спортзале или школьном дворе, 8 часов – тренировка в парке (в городе), или за городом на природе, в лесу.

**Цель и задачи программы**

Цель программы - приобщение обучающихся к основам лыжного туризма

**Задачи программы**

**Образовательные:**

- познакомить с особенностями лыжного туризма;
- усвоить базовую лыжную технику.

**Развивающие:**

- развивать творческие, познавательные, физические способности ребенка;
- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;
- развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;
- развивать физические качества ребёнка – передвижение по пересечённой местности на лыжах;
- развивать психические процессы ребёнка: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

**Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;
- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Язык реализации программы**

Программа реализуется на русском языке

**Форма обучения**

Очная

**Особенности реализации программы**

Данная краткосрочная программа реализуется в течении учебного года и включает в себя два теоретических занятия в аудитории и тренировку в парке (в городе) или за городом в лесу

**Условия набора и формирование групп**

Набор обучающихся в коллектив проходит на основании желания ребенка и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Допускается формирование разновозрастного коллектива не более 15 человек с наличием или отсутствием опыта по лыжному туризму.

**Формы организации и проведения занятий**

Форма организации – групповая. Формы проведения - учебное занятие, тренировка, тренировочный выезд.

**Кадровое обеспечение**

Программу реализуют педагоги дополнительного образования.

**Материально-техническое оснащение**

Для реализации в зависимости от выбранного формата обучения может понадобиться

аудитория или спортзал.

Для проведения тренировки понадобится лыжное снаряжение. Лыжное снаряжение может быть туристским или беговым (по согласованию с педагогом). **Комплект туристского снаряжения:** лыжи с универсальными креплениями, палки лыжные (выстой от пола не ниже солнечного сплетения), ботинки треккинговые (или зимние), бахилы туристские(желательно), сменная обувь. **Комплект для беговых лыж:** лыжи с креплениями, палки, ботинки. **Родители** обучающихся отвечают за предоставления личного снаряжения для безопасного нахождения в полевых условиях.

#### Планируемые результаты освоения программы

##### **Личностные:**

Получить опыт движения на лыжах, спуска с горы, подъёма на неё.

- Проявить личностные качества, взаимодействуя в группе и с педагогом

Умение уверенно двигаться по лыжной трассе

##### **Предметные:**

- Узнать особенности лыжного туризма

Получить опыт освоения специфичных навыков, необходимых для передвижения на лыжах по пересечённой местности

##### **Метапредметные:**

- Получить возможность расширить знания в области лыжного спорта

– Уметь анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике, находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Цели и задачи. Техника безопасности.			-	Беседа
	Одежда и снаряжение лыжника-туриста			-	Беседа, презентация, тест, устный опрос
	Техника лыжного туризма				Тренировка, прохождение лыжной дистанции
	Туристский быт		-		Практическое задание на выезде.
	Итоговое занятие		-		Опрос, тест
	<b>Итого</b>				

## КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
						2 занятия в кабинете/спортзале по 2 часа и 1 практическое занятие на 8 часов в парке/ за городом(выезд)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Задачи программы

#### **Образовательные:**

- познакомить с особенностями лыжного туризма;
- усвоить базовую лыжную технику.

#### **Развивающие:**

- развивать творческие, познавательные, физические способности ребенка;
- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;
- развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;
- развивать физические качества ребёнка –передвижение по пересечённой местности на лыжах;
- развивать психические процессы ребёнка: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;
- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме.

### Планируемые результаты освоения программы

#### **Личностные:**

Получить опыт движения на лыжах, спуска с горы, подъёма на неё.

- Проявить личностные качества, взаимодействуя в группе и с педагогом
- Умение уверенно двигаться по лыжной трассе

#### **Предметные:**

- Узнать особенности лыжного туризма

Получить опыт освоения специфических навыков, необходимых для передвижения на лыжах по пересечённой местности

#### **Метапредметные:**

- Получить возможность расширить знания в области лыжного спорта
- Уметь анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике, находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации

## Содержание программы

**Тема 1: Вводное занятие.** Цели и задачи. Инструктаж по технике безопасности.

Теория

Знакомство с целями и задачами программы, правилами поведения на занятиях, на тренировке в парке (в городе), на природе (выезд). Инструктаж по технике безопасности в условиях нахождения в природной среде.

Формы контроля – беседа

**Тема 2:** Одежда и снаряжение лыжника-туриста.

Теория - снаряжение для занятий лыжным туризмом и его особенности для разных климатических условий. Обувь, одежда. Лыжи и их строение, средства ухода и ремонта.

Практика – тест, опрос

Формы контроля - Беседа, презентация, тест, опрос

**Тема 3:** Техника лыжного туризма

Теория – основы движения на лыжах, основные методы подъёма и спуска на лыжах, способы экстренного торможения, основы правильного падения на лыжах.

Практика – тренировка и отработка практических навыков, прохождение дистанции на местности в парке или в лесу.

Формы контроля - Практика, контрольные задания, прохождение дистанции

**Тема 4:** Туристский быт

Теория - Особенности организации туристского быта

Практика – Организация горячего перекуса (термоса, сух.пак)

**Тема 5:** Итоговое занятие

Практика – подведение итогов. Проверка личного снаряжения.

Формы контроля: опрос, тест.

**Форма контроля по программе:**

Устный опрос на знание правил поведения на занятиях и тренировках

- Прохождение дистанции. Видео - фильм и фото о маршруте.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Месяц	Планируемая дата	Название темы	Общее количество часов	Количество часов теории	Количество часов практики
	1 день	Цели и задачи. Инструктаж по технике безопасности			
		Одежда и снаряжение лыжника-туриста			
	2 день	Техника лыжного туризма			
		Туристский быт			
	3 день	Итоговое занятие			
		ВСЕГО ЧАСОВ			

## Методические и оценочные материалы

### Используемые практики, технологии и методы (современные педагогические)

Опрос, беседа, практическое занятие, соревнование, викторина, тест

Также на занятиях используются здоровьесберегающие технологии, групповые технологии, технология проблемного обучения.

Обязательное условие освоение программы – прохождение дистанции в городском парке или загородом в лесу. Таким образом реализуется задача практического ознакомления с материалом программы, оздоровление, а также знакомство с лыжным туризмом

### Дидактические средства

День	Тема	Дидактические средства
1 день	Цели и задачи. Инструктаж по технике безопасности	Игра «Имя -качество» или Игра «Снежный ком с именами. Инструкция по технике безопасности.
1 день	Одежда и снаряжение туриста-лыжника	Презентация одежды и снаряжения лыжника-туриста.
2 день	Техника лыжного туризма	Практическое занятие на открытом воздухе. Видеоматериалы для примера.
день	Итоговое занятие	Опрос по качеству освоения программы. Тест на знание снаряжения лыжника-туриста

### Список литературы для педагога

1. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М., 2001.

2. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., 1996.

Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.

. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.

. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. 2-ое изд. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.

. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детскоюношеского туризма: учебник для ВУЗов. - СПб.: СПб- ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.

. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму -М.: ФЦДЮТиК,

. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). - М.: ФЦДЮТиК, 2008.

. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов,- М.: Советский спорт, 2009.

. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. - М.: Академия, 2004.

. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Российская газета - Федеральный выпуск №5976 (303)31 декабря 2012 г.

. Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» от 4 сентября 2014 г. N 1726-р г. Москва, Российская газета от 8 сентября 2014 г.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", Российская газета - Федеральный выпуск №6498

. Фопель К. Сплочённость и толерантность в группе. - М. 2002.

. «Школа альпинизма» [Текст]: учебное пособие Учебное пособие. Издательство: Москва, ФАР, 2017.

### **Список литературы для родителей.**

1. Акимушкин И. Причуды природы., Ч. 1, 2. - М., Юный натуралист, 1992.
2. Алексеев В. А. 300 вопросов и ответов по экологии. – Ярославль: «Академия развития», 1998. – 240 с.
3. Бианки В. В. Лесная газета: сказки и рассказы. – М.: Издательство АСТ, 2017. – 317 с.
4. Бианки В. В. Отчего я пишу про лес. – Л.: Детская литература, 1984. – 139 с.
5. Николаева С. Н. Лес – многоэтажный дом. Плакат. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 259с.
- Струков В.В. «На подмосковной лыжне»\*. – Москва.: «Московский рабочий», 1971. – 144 с., ил.
7. Учебное пособие «Школа альпинизма» Издательство: Москва, ФАР. 2017
8. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий) [Текст]: учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. М.: 2004. 198 с.

### **Список литературы для учащихся.**

1. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. - М.: Арманд-пресс, 2000
2. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК,
3. Константинов Ю.С., Персии А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. - Словарь юного туриста-краеведа. - М.: АНО «ЦНПРО», 2014.
4. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - М.: Русское слово, 2006.
5. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи.- СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
6. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 кл.: учеб, для обще-образоват. учреждений/А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 2013.
7. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный Ветер», 2003.
8. Сухов А.Н. Социальная психология. - М.: ИЦ Академия, 2005.
9. Тимофеев М.И. Деловое общение: учебное пособие. - М.: РИОР, 2004.
10. Физическая культура. Учебник для учащихся 7-5 кл. общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я.Виленского. - М.: Просвещение, 2002.Бианки В. В. Лесная газета: сказки и рассказы. – М.: Издательство АСТ, 2017. – 317 с.



## Оценочные материалы

**При реализации программы осуществляются следующие виды контроля:**

Входной (предварительный) контроль – проводится в начале обучения, на первом занятии.

Текущий контроль – проводится на каждом занятии, выявляет степень усвоения материала, заинтересованность обучающихся.

Итоговый контроль – проверка результатов обучения после завершения образовательной программы.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- диагностическая карта
- успешное выполнение практического задания по теме программы на тренировке
- материал тестирования

**Формы фиксации результатов**

Бланк фиксации для входного контроля.

ФИО ребёнка	Техника безопасности в аудитории\спортзале	Техника безопасности в парке\в лесу	Знание правил ПДД

Оценка по 5 бальной шкале: 0- нет ответа; 1- знает ТБ частично по 1-2 сферы; 2- знает ТБ частично по разделам 1-2-3; 3- знает ТБ хорошо, но с неточностями по 1-2-3-разделам; 4- знает ТБ хорошо; 5- знает ТБ по всем разделам отлично.

### Информационная карта освоения учащимися образовательной программы и социально-психологического развития

Название программы		Педагог					Дата заполнения			
ФИ О ребё нка	Параметры результативности освоения программы					Параметры социально-психологического развития				
	Опыт освоения теории	Опыт освоения практики	Опыт творческой деятельности	Опыт социальной деятельности	Общая сумма баллов	Воспитанность	Коммуникативность	Эмоциональный компонент	Общая сумма баллов	Примечание
...										
<b>Итого баллов в группе</b>										
<b>Уровень результативности в группе в %</b>										
<p><b>Критерии оценки:</b> 1-низкий уровень, незначительный рост, 2- средний уровень, заметный рост. 3-высокий уровень, переход на новый качественный уровень.</p> <p><b>Выводы педагога по данной группе:</b></p> <p><b>Подпись педагога</b></p>										

### Критерии успешного освоения теории и практики по разделам программы.

Название темы	Критерий хорошо усвоенного материала
Одежда и снаряжение туриста-лыжника	Тест на знание личного снаряжения туриста-лыжника

## Презентация личного снаряжения для зимних походов

### Примеры диагностических заданий.

ест по обж: подготовка и проведение лыжных походов (автор Смирнов А.Т.):  
Раздел программы Одежда и снаряжение туриста-лыжника/ Итоговое занятие

ест по теме Подготовка и проведение лыжных походов (автор Васильева Н.Р.)  
Раздел программы Одежда и снаряжение туриста-лыжника/ Итоговое занятие

ест на тему лыжного туризм (автор – Желнина И.О.)  
Раздел программы Одежда и снаряжение туриста-лыжника/ Итоговое занятие

ест на занание личного снаряжения туриста-лыжника (автор Евдокимов Д.М.)  
Раздел программы Одежда и снаряжение туриста-лыжника/ Итоговое занятие

#### I. Что относится к личному снаряжению?

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

#### II. Что относится к личному зимнему снаряжению?

1. Носки.
2. Варежки.
3. Лыжи.
4. Велосипед.
5. Котёл.

#### III. Что относится к лыжному снаряжению?

1. Темляк.
2. Спица.
3. Лыжа.
4. Бахилы.
5. Костровой набор.

#### IV. Какое личное снаряжение надо взять на природу, чтобы было тепло?

1. Кроссовки.
2. Свитер/флиска.
3. Тёплая шапка.
4. Белую рубашку.
5. Кепка

#### V. Без какого снаряжения не получится пойти кататься на лыжах?

1. Кружка.
2. Куртка.
3. Котелок.
4. Лыжи
5. Рукавицы.

#### VI. Что не относится к туристским лыжам?

1. Кант.
2. Крепление.
3. Топор.
4. Пружина/тросик.
5. Темляк

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

1. Отвертку.
2. Лезвие.
3. Шило.

4. Шурупы
5. Стамеску.

**VIII. Сколько слоёв одежды на лыжнике-туристе?**

1. 4.
2. 2.
3. 5.
4. 3.

**IX. Что относится к первому слою одежды?**

1. Пуховая куртка.
2. Штормовые штаны.
3. Термобельё.
4. Ботинки
5. Очки солнцезащитные.

**X. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?**

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

**XI. Какое снаряжение туриста-лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?**

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

**XII. Что может надёжно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?**

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

**XIII. Что может являться третьим слоем одежды?**

1. Пуховая куртка.
2. Флисовые носки.
3. Термокостюм.
4. Штормовая куртка.
5. Чуни.

Ответы к тесту:

I  
V  
V  
I  
X  
X  
I