

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

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 3

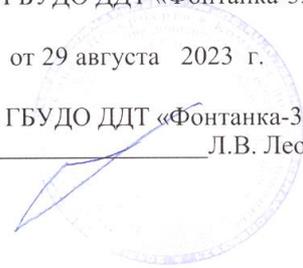
От 29 августа 2023 г.

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
	Итого				

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
...										
Итого баллов в группе										
Уровень результативности в группе в %										
<p>Критерии оценки: 1-низкий уровень, незначительный рост, 2- средний уровень, заметный рост. 3-высокий уровень, переход на новый качественный уровень.</p> <p>Выводы педагога по данной группе:</p> <p>Подпись педагога</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