

Министерство образования Пензенской области

Филиал Государственного автономного учреждения дополнительного образования
Пензенской области «**Многофункциональный туристско - спортивный центр**»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п.Колышлей
Спортивно-оздоровительный комплекс «Бригантина»

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «29» августа 2024 г.



Утверждаю

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

Пр.№88/1 от «30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ»
(продвинутый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
Султыев Рамиль Рашитович.

р.п.Колышлей, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжный туризм» *туристско-краеведческой направленности, продвинутого* уровня освоения, соответствует приоритетному направлению «активный туризм». Программа адресована учащимся в возрасте от 11 до 18 лет и рассчитана на 4 года обучения.

Программа составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегией развития образования в РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г., (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Правилами и регламентами видов спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», «скалолазание»;

Положением о системе поощрения в детском туризме (действует с 30 мая 2018 г.);

Уставом и локальными актами ГАУДО МФТСЦ (Положением о дополнительной общеобразовательной программе; Положением об аттестации обучающихся).

Актуальность программы

В Разделе III плана Десятилетия детства (на период до 2027 года), утверждённого правительством Российской Федерации 23.01.2021 г., в качестве одной из задач всестороннего развития, обучения и воспитания детей определено увеличение охвата детей различными формами активного детско-юношеского туризма. Всероссийский комплекс ГТО также предполагает испытание по выбору «Туристский поход».

Актуальность программы заключается также в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию нравственных качеств личности.

Для детского коллектива лыжный поход с организацией зимних ночевки в шатре с печкой становится источником ярких впечатлений и незабываемого опыта. В непростых зимних условиях учащиеся лучше узнают себя и своих товарищей, закаляются духовно и физически, оказываются участниками большого и важного дела, вызывающего большой интерес и уважение сверстников и взрослых. 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.

Программа ориентирована на познание родного края, его исторического, природного, культурного наследия. Регулярные занятия по общей и специальной физической подготовке, походы, занятия на местности способствуют закаливанию, укреплению здоровья, физическому совершенствованию подростков. Правильное дозирование педагогом физических нагрузок способствует укреплению костно-мышечного аппарата, кровеносной системы, предупреждению, профилактике и лечению заболеваний дыхательных путей.

Отличительные особенности и новизна программы

Программа модифицированная, в ее основе – типовая программа «Юные туристы-лыжники».

Особенностью данной программы является расширение краеведческих знаний, которое включает знакомство как с уникальными культурно-историческими, так и с природными памятниками (охраняемыми территориями). Особое внимание уделено практике поисково-спасательных работ и поведению в экстремальных условиях.

Учащиеся проходят подготовку для участия в соревнованиях по спортивному туризму и выполнению нормативов квалификационных разрядов в данном виде спорта, а также для участия в походах выходного дня, степенных походах (с ночевкой в полевых условиях) для выполнения нормативов на звание «Юный турист» и разряды по пешему туризму (маршруты).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, занимаясь туризмом, ребенок состоит в коллективе, который способствует комплексному воспитанию ребенка, т.к. в нем присутствует здоровый соревновательный дух, дисциплина, активное взаимодействие между детьми, общение. Работа в коллективе так же социализирует ребенка, учит его ответственности за себя и за других детей.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, формирование социально-активной личности учащихся средствами лыжного туризма.

Задачи программы:

- укрепление здоровья учащихся;
- физическое и духовное развитие личности;
- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- выявление и развитие творческих интересов учащихся через общение с природой и культурными памятниками;
- овладение ребенком основными спортивно-техническими навыками в области лыжного туризма;
- пропаганда здорового образа жизни через занятие лыжным туризмом;
- формирование коммуникативной компетенции.

Основные принципы программы

- последовательности;
- научности;
- доступности;
- непрерывности и цикличности.

Адресат программы

Программа адресована учащимся в возрасте от 11 до 18 лет, не имеющим противопоказаний по состоянию здоровья.

Условия формирования групп

Группы формируются разновозрастные, с учетом уровня подготовки учащихся. Наполняемость группы – 15 человек. Допускается зачисление учащихся на 2 и последующие года обучения при условии успешного прохождения входной аттестации.

Возрастные и психо-физиологические особенности учащихся

Подростковый возраст охватывает период **от 10-11 лет до 13-14 лет** и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Как и любой другой, подростковый возраст «начинается» с изменения социальной ситуации развития. В подростковом возрасте ведущей деятельностью является общение со сверстниками. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом. В этот период происходит поиски взрослой идентичности, нового отношения к себе и к миру. Внешне это проявляется в активном интересе к себе: подростки постоянно что-то доказывают друг другу и самому себе; они общаются на темы, затрагивающие моральные и нравственные вопросы, межличностные отношения; появляется интерес к исследованию себя, уровня развития своих способностей через прохождение тестов, участие в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах.

В возрасте **14-17 лет** происходит формирование самосознания, на основе которого возникают возможности целенаправленного самосовершенствования, самовоспитания. Мировоззрение учащегося на данном этапе формируется как целостная система взглядов, знаний, убеждений. Учебная мотивация качественно меняется по структуре, ибо сама учебная деятельность является для старшеклассника средством реализации жизненных планов будущего.

Форма обучения: очная, групповая.

Объем и сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 4 года обучения, по 216 учебных часов в год, общий объем освоения программы – 864 часа. Возможно увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок и продолжительности занятий в каникулярное время или перед соревнованиями по спортивному туризму.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 3 академических часа или 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий. Продолжительность практических занятий (тренировок) на местности, экскурсий в своем населенном пункте – 4 часа; одного дня похода, полевого лагеря, экспедиции, соревнований, загородных экскурсий – 8 часов.

Особенности организации образовательного процесса

Стартовый уровень - первый год обучения. Дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска). Продолжительность обучения 1 год. Режим занятий 6 часов в неделю. Освоение этого модуля позволит учащимся овладеть основами туристского быта, техники лыжного туризма и ориентирования, основами краеведения, повысит их физические качества.

Базовый уровень - второй и третий год обучения. Продолжительность обучения 2 года. Режим занятий 6 часов в неделю. На этом этапе учащиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в соревнованиях и в многодневных походах, краеведческих экспедициях. На этом этапе обучения осуществляется переход на самостоятельную деятельность учащихся в выполнении туристских должностей.

Продвинутый уровень - четвертый год обучения. Продолжительность обучения 1 год. Режим занятий 6 часов в неделю. На этом этапе предусматривается наличие хорошей спортивной и туристской подготовки, умение видеть проблемы, принимать участие в организации и проведении мероприятий, работать с младшими членами коллектива, быть помощником педагога.

Основными **формами организации образовательного процесса** являются:

- практические и теоретические занятия в помещении и на местности;
- тренировочные выезды, сборы;

- соревнования и слеты;
- походы;
- экскурсии;

Формы организации деятельности детей на занятии: в группах, в малых группах, индивидуально.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В качестве контроля за результатами учащихся в начале и в конце каждого учебного года проводятся контрольные тесты по ОФП, сдаются физические нормативы, соответствующие возрастным нормам. Так же оценивается качество и уровень приобретенных знаний, умений и навыков.

Важной формой реализации программы является поход – воспитательное пространство, способствующее социализации личности ребенка, совершенствованию его физической подготовки, умению налаживать межличностные отношения, формированию чувства коллективизма, ответственности, надежности, решительности, самостоятельности. Все виды походов проводятся в каникулярное время.

Формы аттестации: сдача нормативов, поход, тестирование, конкурс, викторина, соревнование.

Оценочные материалы: тестовые задания, контрольные нормативы, протоколы, контрольные вопросы и задания, квалификационные книжки спортсменов.

Предполагаемые результаты

Личностные результаты

- развитие учебно-познавательного интереса к новому материалу и способам решения новой частной задачи;
- развитие способности к самооценке на основе критерия успешности занятий;
- развитие основ гражданской идентичности личности в форме осознания “Я” как гражданина России, Пензенского края, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- формирование основ моральных и нравственных ценностей российского общества;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с учителем и сверстниками.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять учебную цель и задачи, самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- умение провести сравнение, анализ, обобщение, простейшую классификацию по родовидовым признакам, установление аналогий, отнесение к известным понятиям.

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию данного вида в частности и туризма в целом;
- знание основных видов и направлений туризма в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте туризма в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации

совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия, походы разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о туризме, краеведении, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий прикладным туризмом, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по спортивному туризму.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учебный план

Наименование разделов	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень
	1 год	2 год	3 год	4 год
Основы туристской подготовки	20	25	-	-
Топография и ориентирование	20	24	16	16
Краеведение	15	-	-	-
Основы гигиены и первой помощи	16	12	-	-
Льжный туризм	90	77	81	81
Соревновательная деятельность	10	18	18	18
Общая и специальная физическая подготовка	45	60	66	66
Обеспечение безопасности	-	-	35	35
Походы	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов
Итого	216	216	216	216

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки	20	6	14	Беседа, контрольные задания
2	Топография и ориентирование	20	5	15	Топографический диктант, контрольные задания
3	Краеведение	15	5	10	Краеведческий квест
4	Основы гигиены и первой помощи	16	6	10	Опрос, контрольные задания
5	Лыжный туризм	90	8	82	Наблюдение, контрольные упражнения, участие в соревнованиях
6	Соревновательная подготовка	10	2	8	Участие в соревнованиях
7	Общая и специальная физическая подготовка	45	2	43	Наблюдение, тесты ОФП, СФП
Итого:		216	34	182	

**Содержание программы
1 год обучения**

Тема 1. Основы туристской подготовки.

Теория. Классификация туризма. Виды туризма в России и в мире (водный, пеший, горный, вело, конный, спелео, авто, мото). Формы туризма: походы, путешествия, выезды, соревнования, занятия на полигонах и естественном рельефе. Групповое и личное снаряжение туристов. Основные требования к нему: малый вес, прочность, удобство, соответствие назначению. Подготовка снаряжения к путешествию. Уход за снаряжением и его ремонт. Укладка рюкзака. Транспортировка острых и громоздких предметов. Порядок получения и сдачи снаряжения. Принципы подбора группы. Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Смета похода. Проверка готовности группы к походу. Сообщения о прохождении маршрута. Режим дня. Права и обязанности руководителя и участников похода. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе. Составление отчета о походе. Основные требования к бивакам. Планировка бивака. Виды бивачных работ. Порядок свертывания и разворачивания бивака. Типы костров. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Противопожарные меры. Меры по охране природы.

Практика. Укладка рюкзаков, выбор и подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением. Бивачные работы: оборудование кострового места, поиск и заготовка дров, разжигание костра, установка палаток, уборка бивака. Составление меню и списка продуктов для одно-, двух-, трехдневного похода. Приготовление пищи на костре. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по измерению расстояния на карте. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту. Упражнения на запоминание знаков. Моделирование ситуации потери ориентировки, построение схемы действий выхода из трудного положения.

Контроль. Беседа по пройденному материалу. Игра «Мой первый поход».

Тема 2. Топография и ориентирование.

Теория. Знакомство с картой. Виды карт. Масштаб. Измерения по карте. Топографические знаки. Чтение карты. Стороны горизонта, их определение. Азимут. Компас. Определение азимута по компасу и без него. Ориентирование карты. Движение по азимуту. Условные знаки. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Практика. Топографический диктант. Задачи на масштаб, усвоение топографических знаков, построение маршрута, определение характеристик пути. Определение сторон горизонта по компасу и без него. Определение направлений, азимутов. Глазомерная оценка расстояний. Сличение карты с местностью. Отработка приемов ориентирования. Составление легенд контрольных пунктов. Решение задач по выбору пути движения.

Контроль. Тест по условным знакам и легендам спортивного ориентирования, анализ результатов участия в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор ошибок.

Тема 3. Краеведение.

Теория. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристические возможности родного края. Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Практика. Работа с источниками краеведческой информации. Подготовка и проведение краеведческой работы в походе. Составление плана наблюдений в зимнем краеведческом походе.

Контроль. Краеведческий квест.

Тема 4. Основы гигиены и первая медицинская помощь.

Теория. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практика. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах. Формирование походной аптечки. Освоение способов наложения повязки на рану, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

Контроль. Знание основ гигиены туриста, приемов оказания первой помощи, способов транспортировки пострадавшего.

Тема 5. Лыжный туризм.

Теория. Использование лыж в быту, на охоте и в военном деле. Зарождение организованного лыжного спорта в дореволюционной России. Первые спортивные лыжные и туристские клубы. Лыжный туризм и его развитие. Характеристика лыжного инвентаря, обуви и одежды лыжника-гонщика, лыжника-туриста. Лыжные мази, их назначение. Значения правильного питания, его режим. Примерная дневная норма расхода продуктов питания. Примерный набор продуктов, калорийность на однодневный поход.

Практика. Выбор лыж, палок, обуви. Установка креплений. Подготовка пластиковых лыж. Нанесение лыжной мази. Растирание мази. Охлаждение лыж. Опробование смазки. Внесение коррективов. Подбор лыжных палок. Составление меню, определение необходимого количества продуктов, их подготовка и упаковка на поход выходного дня.

Контроль. Поход выходного дня.

Тема 6. Соревновательная подготовка.

Теория. Этапы соревнований. Порядок их прохождения. Соревнования по пешему и лыжному туризму. Правила соревнований.

Практика. Подготовка к участию. Отработка личных и командных действий на

этапах.

Контроль. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма. Самоконтроль. Спортивные травмы. Значение общей и специальной физической подготовки.

Практика. Упражнения для развития скорости. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития силы. Отжимание в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (масса 1-3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелазанье. Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук и ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега. Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну. Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Кросс. Езда на велосипеде. Упражнения на расслабление. Поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверх, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная «езда на велосипеде». Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

Отработка попеременного двухшажного хода на местности и в движении; попеременного двухшажного хода в движении с палками; одновременного бесшажного хода на месте; одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Отработка конькового хода. Отработка работы рук в попеременном двухшажном ходе; то же в положении посадки в одностопном скольжении; то же со сменой ног в посадке; отработка одновременного бесшажного хода; имитация одношажного хода. Совершенствование поворотов на местности. Совершенствование строевых упражнений на лыжах. Изучение поворотов прыжком с опорой на палки. Спортивные игры. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; одновременных: бесшажного, одношажного и двухшажного ходов; коньковых одновременного и попеременного двухшажных ходов. Отработка попеременного четырехшажного хода; перехода от попеременного двухшажного хода к одношажному, перехода от одновременных ходов к попеременным. Совершенствование техники способов подъемов: попеременным двухшажным ходом (скользящим шагом), «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Совершенствование техники спусков в основной, высокой и низкой стойках; техники прохождения неровностей. Изучение спусков в аэродинамической стойке и стойке отдыха. Совершенствование торможения «упором» и «плугом». Совершенствование поворотов переступанием в движении, в «плуге». Отработка поворота из упора на параллельных лыжах.

Контроль. Тесты ОФП, СФП.

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки	25	5	20	Беседа, контрольные задания, поход
2	Топография и ориентирование	24	6	18	Топографический диктант, контрольные задания
3	Основы гигиены и первой помощи	12	6	6	Опрос, контрольные задания
4	Лыжный туризм	77	7	70	Наблюдение, контрольные упражнения, участие в соревнованиях
5	Соревновательная подготовка	18	2	16	Участие в соревнованиях
6	Общая и специальная физическая подготовка	60	-	60	Наблюдение, тесты ОФП, СФП
Итого:		216	26	190	

**Содержание программы
2 год обучения**

Тема 1. Основы туристической подготовки.

Теория. Законы об охране природы, охоте и рыболовстве. Кодекс путешественника. Разрядные требования по спортивному туризму. Инструкция по проведению походов, экспедиций и экскурсий с учащимися. Их возможности, преимущества, недостатки. Особенности разработки аварийных вариантов. Меры предосторожности безопасности во время бивачных работ и отдыха в палатке с печкой или под заслоном, при сушке одежды, приготовлении пищи на костре или примусах и др. внешний вид бивака. Сохранение природы. Типы и виды костров, применение их в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Ночлег в лесу с заслоном и костром «нодья» и поддержание его равномерного горения. Меры предосторожности. Требования к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта. Планировка бивака в походе.

Практика. Сбор сведений о районе. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Стратегические схемы построения маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, смешанный. Оформление путевых документов, утверждение маршрута похода в МКК и сообщение о нем. Установка палатки. Оборудование кострища. Заготовка дров, разведение костра. Работа пилой и топором. Ночлег в лесу с заслоном и костром «нодья» и поддержание его равномерного горения.

Контроль. Лыжный поход.

Тема 2. Топография и ориентирование.

Теория. Изучение местности на карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительности, грунты, крутизна склонов). Ориентирование карты, способы определения точки стояния. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков. Особенности движения с картой и компасом

по лесистой местности, в тумане и темноте. Восстановление ориентировки в случае ее потери.

Практика. Выбор и описание по карте оптимального пути. Выбор тактики ориентирования и ограничивающих ориентиров. Выбор ориентиров по карте местности. Построение маршрута, определение характеристик пути. Определение направлений, азимутов. Определение сторон горизонта по компасу и без него. Глазомерная оценка расстояний. Ориентирование в походных условиях при работе в качестве штурмана.

Контроль. Выполнение контрольных заданий по ориентированию. Ориентирование в походных условиях.

Тема 3. Основы гигиены и первой помощи.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Особенности медицинского обеспечения похода. Комплекс мер. Организация самообслуживания в группе. Обязанности участника, ответственного за медобслуживание. Личная гигиена туриста в походе. Закаливание организма. Другие меры профилактики. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. Комплектование медицинской аптечки. Применение специальных медикаментозных средств. Первая медицинская помощь в походе, значение своевременного оказания. Транспортировка пострадавшего.

Практика. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах. Формирование походной аптечки. Освоение способов наложения повязки на рану, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

Контроль. Знание основ гигиены туриста, приемов оказания первой помощи, способов транспортировки пострадавшего.

Тема 4. Лыжный туризм.

Теория. Особенности передвижения по снегу и фирну и характерные опасности. Лавины, их виды. Опасность подрезания склонов. Опасность движения по v-образным долинам, кулуарам и местам их выхода, желобам и открытым крутым склонам. Особая опасность снежных досок и мокрых грунтовых лавин. Специфические приемы страховки и самостраховки на снегу. Наиболее рациональные способы передвижения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни в зависимости от характера рельефа, погоды, снежного покрова и физического состояния участника.

Практика. Отработка основных приемов и совершенствование навыков подъемов, спусков, поворотов и торможений на лыжах с рюкзаком, на средних и крутых склонах горной местности. Использование тормозящих приспособлений. Остановка предумышленным падением. Самозадержание при падении. Отработка приемов передвижения на лыжах и преодоления препятствий с рюкзаком и без него, тропление лыжни. Движение в походном строю во время лыжного похода. Подготовка лыжного инвентаря к походу.

Контроль. Лыжный поход, участие в соревнованиях по лыжному туризму.

Тема 5. Соревновательная подготовка.

Теория. Правила соревнований по спортивному туризму (Регламент). Виды туристских соревнований и их особенности. Положение о соревновании. Судейская коллегия, ее состав, права и обязанности. Методика судейства.

Практика. Подготовка к участию в соревнованиях. Отработка личных и командных действий на этапах.

Контроль. Участие в соревнованиях.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения для развития скорости. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития силы. Отжимание в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (масса 1-3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелазанье. Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук и ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега. Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну. Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Кросс. Езда на велосипеде. Упражнения на расслабление. Поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная «езда на велосипеде». Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

Отработка попеременного двухшажного хода на местности и в движении; попеременного двухшажного хода в движении с палками; одновременного бесшажного хода на месте; одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Отработка конькового хода. Отработка работы рук в попеременном двухшажном ходе; то же в положении посадки в одностопном скольжении; то же со сменой ног в посадке; отработка одновременного бесшажного хода; имитация одношажного хода. Совершенствование поворотов на местности. Совершенствование строевых упражнений на лыжах. Изучение поворотов прыжком с опорой на палки. Спортивные игры. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; одновременных: бесшажного, одношажного и двухшажного ходов; коньковых одновременного и попеременного двухшажных ходов. Отработка попеременного четырехшажного хода; перехода от попеременного двухшажного хода к одношажному, перехода от одновременных ходов к попеременным. Совершенствование техники способов подъемов: попеременным двухшажным ходом (скользящим шагом), «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Совершенствование техники спусков в основной, высокой и низкой стойках; техники прохождения неровностей. Изучение спусков в аэродинамической стойке и стойке отдыха. Совершенствование торможения «упором» и «плугом». Совершенствование поворотов переступанием в движении, в «плуге». Отработка поворота из упора на параллельных лыжах.

Контроль. Тесты ОФП, СФП.

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Топография и ориентирование	16	4	12	Топографический диктант, контрольные задания
2	Лыжный туризм	81	8	73	Наблюдение, контрольные упражнения, участие в соревнованиях
3	Соревновательная подготовка	18	-	18	Участие в соревнованиях
4	Общая и специальная физическая подготовка	66	-	66	Наблюдение, тесты ОФП, СФП
5	Обеспечение безопасности	35	12	23	Беседа, контрольные задания, поход
Итого:		216	24	192	

**Содержание программы
3 год обучения**

Тема 1. Топография и ориентирование.

Теория. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки.

Практика. Участие в соревнованиях по ориентированию. Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в разработке условий проведения соревнований, оборудование этапов, судействе соревнований в составе различных бригад.

Контроль. Знание правил проведения соревнований по ориентированию.

Тема 2. Лыжный туризм.

Теория. Стратегия и тактика лыжных путешествий. Особенности планирования и построения маршрута. Техника преодоления характерных препятствий: движение по тонкому льду, наледям, при сильном ветре, снегопаде, в условиях недостаточной видимости, в зарослях и завалах, движение в кошках, организация страховки на склонах и проч.

Практика. Совершенствование лыжной техники при преодолении препятствий в условиях похода и соревнований. Участие в судействе соревнований по технике лыжного туризма.

Контроль. Участие в соревнованиях.

Тема 3. Соревновательная подготовка.

Практика. Подготовка к участию в соревнованиях. Участие в соревнованиях.

Контроль. Участие в соревнованиях.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения для развития скорости. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития силы. Отжимание в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (масса 1-3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелазанье. Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук и ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега. Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну. Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Кросс. Езда на велосипеде. Упражнения на расслабление. Поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная «езда на велосипеде». Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

Отработка попеременного двухшажного хода на местности и в движении; попеременного двухшажного хода в движении с палками; одновременного бесшажного хода на месте; одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Отработка конькового хода. Отработка работы рук в попеременном двухшажном ходе; то же в положении посадки в одностопном скольжении; то же со сменой ног в посадке; отработка одновременного бесшажного хода; имитация одношажного хода. Совершенствование поворотов на местности. Совершенствование строевых упражнений на лыжах. Изучение поворотов прыжком с опорой на палки. Спортивные игры. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; одновременных: бесшажного, одношажного и двухшажного ходов; коньковых одновременного и попеременного двухшажных ходов. Отработка попеременного четырехшажного хода; перехода от попеременного двухшажного хода к одношажному, перехода от одновременных ходов к попеременным. Совершенствование техники способов подъемов: попеременным двухшажным ходом (скользящим шагом), «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Совершенствование техники спусков в основной, высокой и низкой стойках; техники прохождения неровностей. Изучение спусков в аэродинамической стойке и стойке отдыха. Совершенствование торможения «упором» и «плугом». Совершенствование поворотов переступанием в движении, в «плуге». Отработка поворота из упора на параллельных лыжах.

Контроль. Тесты ОФП, СФП.

Тема 5. Обеспечение безопасности.

Теория. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Опасности в туризме субъективные и объективные. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Действия группы в аварийных ситуациях. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Практика. Отработка умений выживания и сохранения группы в

экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности, погодных условий.

Контроль. Тренинг по выработке решений по ликвидации аварийных ситуаций.

Учебно-тематический план 4 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Топография и ориентирование	16	4	12	Топографический диктант, контрольные задания
2	Лыжный туризм	81	8	73	Наблюдение, контрольные упражнения, участие в соревнованиях
3	Соревновательная подготовка	18	-	18	Участие в соревнованиях
4	Общая и специальная физическая подготовка	66	-	66	Наблюдение, тесты ОФП, СФП
5	Обеспечение безопасности	35	12	23	Беседа, контрольные задания, поход
Итого:		216	24	192	

Содержание программы 4 год обучения

Тема 1. Топография и ориентирование.

Теория. Топографическая съемка, корректировка карты. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки.

Практика. Участие в соревнованиях по ориентированию. Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в разработке условий проведения соревнований, оборудование этапов, судействе соревнований в составе различных бригад.

Контроль. Участие в соревнованиях.

Тема 2. Лыжный туризм.

Теория. Стратегия и тактика лыжных путешествий. Особенности планирования и построения маршрута. Техника преодоления характерных препятствий: движение по тонкому льду, наледям, при сильном ветре, снегопаде, в условиях недостаточной видимости, в зарослях и завалах, движение в кошках, организация страховки на склонах и проч.

Практика. Совершенствование лыжной техники при преодолении

препятствий в условиях похода и соревнований. Участие в судействе соревнований по технике лыжного туризма.

Контроль. Участие в соревнованиях.

Тема 3. Соревновательная подготовка.

Практика. Подготовка к участию в соревнованиях. Отработка личных и командных действий на этапах.

Контроль. Участие в соревнованиях.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения для развития скорости. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития силы. Отжимание в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (масса 1-3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелазанье. Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук и ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега. Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну. Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Кросс. Езда на велосипеде. Упражнения на расслабление. Поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная «езда на велосипеде». Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

Отработка попеременного двухшажного хода на местности и в движении; попеременного двухшажного хода в движении с палками; одновременного бесшажного хода на месте; одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Отработка конькового хода. Отработка работы рук в попеременном двухшажном ходе; то же в положении посадки в однопорном скольжении; то же со сменой ног в посадке; отработка одновременного бесшажного хода; имитация одношажного хода. Совершенствование поворотов на местности. Совершенствование строевых упражнений на лыжах. Изучение поворотов прыжком с опорой на палки. Спортивные игры. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; одновременных: бесшажного, одношажного и двухшажного ходов; коньковых одновременного и попеременного двухшажных ходов. Отработка попеременного четырехшажного хода; перехода от переменного двухшажного хода к одношажному, перехода от одновременных ходов к попеременным. Совершенствование техники способов подъемов: попеременным двухшажным ходом (скользящим шагом), «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Совершенствование техники спусков в основной, высокой и низкой стойках; техники прохождения неровностей. Изучение спусков в аэродинамической стойке и стойке отдыха. Совершенствование торможения «упором» и «плугом». Совершенствование поворотов переступанием в движении, в «плуге». Отработка поворота из упора на параллельных лыжах.

Контроль. Тесты ОФП, СФП.

Тема 5. Обеспечение безопасности.

Теория. Оказание доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего. Опасности в туризме субъективные и объективные. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Действия группы в аварийных ситуациях. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Практика. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности, погодных условий. Тренинг по выработке решений по ликвидации аварийных ситуаций.

Контроль. Решение практических задач на действия в экстремальных условиях.

Способы определения результативности

методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержанием программы.

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия в мероприятиях (соревнованиях,), решения задач спортивного туризма Наблюдение характера, активности обучающихся на занятиях и т.п.

Формы подведения итогов

Документальные формы подведения итогов реализации общеобразовательной общеразвивающей программы отражают достижения всего коллектива и каждого обучающегося в частности. К ним относятся: дневники достижений обучающихся, портфолио обучающихся.

Условия реализации Программы.

Для реализации программы необходим отдельный спортивный зал, учебный кабинет, который должен быть оснащен мебелью и специальным оборудованием.

Перечень необходимого оборудования:

1. Палатка «Зима» с тентом – 1 шт
2. Печь для палатки «Зима» (печь туристская «Пошехонка») – 1 шт
3. Рюкзаки – 15 шт.
4. Карта топографическая (ближайшей местности) 1:25000 – 200 шт.
5. Компас жидкостный – 15 шт.
6. Комплект лыж (лыжи, палки, ботинки) – 15 шт.
7. Каски альпинистские – 15 шт.
8. Веревка альпинистская 500 м
9. Устройство для спуска по веревке – 15 шт
10. Коврик туристический – 15 шт
11. Штабная палатка – 2 шт
12. Палатка 2-местная – 2 шт
13. Палатка 4-местная – 3 шт
14. Тренога костровая – 2 шт
15. Тент 3х3 – 3 шт
16. Комплект варочных котлов – 2 шт
17. Топор - 3 шт
18. Пила – 2 шт
19. Бензопила – 1 шт

Список литературы

1. Пеше-лыжный туризм. Программа детского туристического объединения системы дополнительного образования детей / Ю.С. Константинов, В.М. Рыжков-М.:ФЦДЮТиК,2015.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. М.: Просвещение, 1982.
3. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.:ФЦДЮТиК МО РФ.,2000
5. Константинов Ю.С. , Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.:ФЦДЮТиК МО РФ.,2006
6. Куприн А.М. Слово о карте. М.: Недра, 1987.
7. Работа кружка юных туристов в школе. Методические рекомендации. М.: «Турист», 1989.
8. Спортивное ориентирование. Учебно-методическое пособие. М.: ЦСЮТ, 1986.
9. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М.: ФиС, 1986.
10. Методические рекомендации по организации и проведению школьных туристских соревнований. Харьков: ОСЮТ, 1988.
11. Энциклопедия туриста. Гл. редактор Тамм Е.И. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
12. Русский турист. Сборник документов по спортивно-оздоровительному туризму, СССР, 1998.
13. Краткий справочник туриста. Автор-составитель Ю.А. Штюмер. 3-е изд., с изм. и доп.-М.: Профиздат, 1985.
14. Рожинский М.М, Катковский Г.Б. Оказание доврачебной помощи. М.: 15. Медицина, 1981.
16. Узлы. способы вязания и применение. Авт.-состав. В.В. Новиков. М.: ООО «Издательство Лабиринт Пресс», 2003.
17. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Туристы-проводники. М.: ЦДЮТК, 2000.
18. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2002.