

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа с. Мошенское»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2024

Утверждена приказом  
заместителя директора  
МАОУ СШ с. Мошенское  
В.Н. Максимова  
приказ от 30.08.2024 № 280-ос



Дополнительная общеобразовательная обперазвивающая  
программа туристско-краеведческой направленности  
«Лыжный туризм»  
Возраст обучающихся: 9 - 12 лет  
Срок реализации: 2 года (базовый уровень)

Авторы-составители,  
учителя физической культуры:  
Иванова Елена Викторовна,  
Панова Любовь Евгеньевна,  
Диванкевич Валентина Константиновна

с. Мошенское 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – ДООП) **«Лыжный туризм»** разработана согласно требованиям, рекомендациям, положениям следующих документов:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года №298-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

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

### **Направленность и уровень освоения**

ДООП **«Лыжный туризм»** относится к физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – **базовый**.

### **Актуальность дополнительной образовательной программы**

Программа «Лыжный туризм» предполагает наличие у обучающихся начального туристского опыта, который позволит более углублённо

познакомиться с таким интереснейшим видом туризма как лыжные походы. В зимних условиях обучающиеся лучше узнают себя и своих товарищей, закаляются духовно и физически, оказываются участниками большого и важного дела, вызывающего большой интерес и уважение сверстников и преподавателей в школе, с одобрением воспринимающих работу своих обучающихся по написанию отчёта о походе.

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

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

### **Отличительные особенности программы**

Эта программа предусматривает приобретение обучающимися углубленных знаний о технике и тактике лыжного туризма, ориентировании на местности, совершенствование техники зимнего полевого быта, проведение краеведческих наблюдений, оказания доврачебной помощи. Особенностью данной программы является расширение краеведческих знаний Мошенского округа. Особое внимание уделено практике поисково-спасательных работ и поведению в экстремальных условиях. Программа предусматривает наличие у обучающихся начальной туристской подготовки, позволяющей уже на первом году обучения совершить лыжный поход. Район проведения и маршрут похода согласовывается с родителями обучающихся.

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

Важным элементом занятий становятся соревнования на туристских дистанциях, продолжающиеся в течение всего периода обучения. На соревнованиях обучающиеся оттачивают свои личные навыки и умения на дистанции спортивного ориентирования и алгоритмы командной работы на технической дистанции.

### **Адресат программы**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы — 9-12 лет. На обучение принимаются все желающие, не имеющих противопоказаний к серьезным физическим нагрузкам и интенсивным тренировкам по состоянию здоровья, по заявлениям родителей (законных представителей).

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Количество часов в неделю первого и второго года обучения– 1 час.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Количество часов за год– 72ч., за два года – 144 ч.

### **Цель и задачи программы**

#### **Цель:**

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

#### **Задачи:**

##### ***Обучающие:***

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

##### ***Развивающие:***

- способствовать развитию физической подготовки обучающихся;
- проявление у участников группы волевых качеств путешественника: целеустремлённости и упорства;
- развитие интеллекта обучающихся, способности анализировать происходящие события и планировать свои действия.

##### ***Воспитательные:***

- воспитание патриотизма, ответственности и любви к своей малой Родине;
- воспитание социально подготовленных молодых людей, готовых выслушать другого, умеющих выстраивать диалог;
- прививание обучающихся традиций экологического туризма, охраны природы.

Воспитательный компонент данной программы основывается на реализации целей и задач:

- Основной общеобразовательной программы начального общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа с.Мошенское» (далее – МАОУ СШ с.Мошенское»);
- Основной общеобразовательной программы основного общего образования МАОУ СШ с.Мошенское;
- Программы развития МАОУ СШ с.Мошенское;
- воспитательной миссии, традиций МАОУ СШ с.Мошенское;
- специфике образовательной деятельности (направленности) ДООП;
- традициях МАОУ СШ с.Мошенское;
- связях с социальными партнерами (музейные, творческие, социокультурные проекты и т.д.).

**Цель воспитания** – личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- 1) в освоении обучающимися социальных знаний, приобретении опыта социального взаимодействия;

2) в формировании опыта самоопределения (личностного и профессионального);

3) в овладении обучающимися способами саморазвития и самореализации в современном мире, в том числе формирования современных компетентностей и грамотностей, соответствующих актуальным вызовам будущего.

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

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

- демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;

- подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;

- применение интерактивных форм работы, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими обучающимися;

- включение в занятие игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

- включение проектных технологий, позволяющих обучающимся приобрести навык генерирования и оформления собственных идей, навык самостоятельного решения проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения и т.д.;

- включение в образовательный процесс технологий самодиагностики, рефлексии, позволяющих обучающемуся освоить навык выражения личностного отношения к различным явлениям и событиям.

*Воспитательные эффекты ДООП* достигаются через:

- актуализацию воспитательных практик (мероприятий, дел, игр и пр.) в процессе реализации ДООП;

- организацию игровых учебных пространств;

- обновление содержания совместной творческой деятельности педагога и обучающихся,

- разработку современного образовательного и воспитательного контента;

- содействие в становлении детско-взрослых научных сообществ;

- проектирование дискуссионных образовательных пространств;

- проектирование игровых образовательных пространств;

- организацию и педагогическую поддержку социально-значимой деятельности и социальных проб обучающихся;

- формирование и развитие сетевых (наука, бизнес, образование и т.д.)

образовательных детско-взрослых сообществ;

- организацию и педагогическую поддержку просветительской, исследовательской, поисковой, практико-ориентированной, рефлексивной деятельности обучающихся, направленной на освоение социальных знаний, формирование позитивного отношения к общественным ценностям, приобретения опыта социально-значимых дел.

Данной программой предусмотрена организация и проведение мероприятий в рамках реализации рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы основной общеобразовательной программы начального общего образования МАОУ СШ с.Мошенское и основной общеобразовательной программы основного общего образования МАОУ СШ с.Мошенское .

### **Условия реализации программы**

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

Однако задачи программы могут успешно решаться только в том случае, когда юные путешественники овладеют необходимыми начальными знаниями и навыками лыжного туризма. Поэтому много тем и учебных часов в программе посвящено обучению различным способам движения на лыжах и обеспечению мер безопасности в походе и при проведении занятий на местности.

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

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

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

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

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

**Учебный план и программа второго года** преследуют цели совершенствования и углубления знаний и навыков, приобретенных на первом году обучения. Обучающиеся знакомятся с правилами организации туристских путешествий, с правами и обязанностями каждого участника похода. Самостоятельная и всесторонне продуманная организация и подготовка

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

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

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

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

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

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

Основное внимание уделяется обучению техническим приемами навыкам лыжного туризма, акцентируется внимание занимающихся на безопасных спусках с рюкзаком по занесенным и обледенелым склонам, отрабатываются навыки и приемы поисково-спасательных работ. Главное — научить обучающихся умению преодолевать любые естественные препятствия с соблюдением мер страховки и само страховки.

Вопросы предупреждения травматизма и меры обеспечения безопасности рассматриваются в каждой отдельной теме, на каждом занятии. Прежде всего обучающиеся знакомятся с наиболее характерными травмами лыжного туризма, а затем внимание заостряется на их причинах. Особая тема – предотвращение несчастных случаев во время тренировок и походов.

Научиться безаварийно преодолевать естественные препятствия — завалы деревьев, крутые склоны, соблюдать меры безопасности на бивачных

работах.

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

### ***Условия формирования групп***

Группы разновозрастные. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй год обучения на базе входного контроля (собеседование).

### ***Количество детей в группе***

Во время групповых занятий в классе и на местности количественный состав группы не должен превышать 15-20 человек, а во время путешествия 10-15 человек, что определяется главным образом требованиями обеспечения безопасности.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

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

Неотъемлемой частью является индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

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

### ***Формы проведения занятий***

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе

являются выездные практические занятия. Главная задача педагога – дать обучающим основы лыжного туризма и туризма вообще, ориентирования, краеведения, экологии, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли закрепить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях, конкурсах и слетах.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- лекции, в том числе с использованием ТСО (технических средств обучения);
- практические занятия в помещении
- тренировочные выезды, сборы.
- конкурсы; игры;
- соревнования и слеты
- походы
- экскурсии
- самостоятельная работа обучающихся (работа с картой и специальной литературой, проведение простейших наблюдений).

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

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

### **Формы организации деятельности детей на занятии**

Формы работы: в группах, в малых группах, индивидуально, с использованием технологий дистанционного обучения.

### **Материально-техническое оснащение программы**

#### ***Дидактический материал:***

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

***Материалы, инструменты, приспособления:*** лыжное туристское оборудование, верёвки для вязания узлов, компаса, курвиметр, специальное снаряжение.

### **Планируемые результаты**

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

#### ***Личностные результаты***

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

#### ***Метапредметные результаты:***

- при составлении и защите отчётов о походе сформируется навык работы с информацией и её представлении аудитории;
- навык работы в команде;
- формирование собственного мнение и уметь его обосновывать;
- технические знания и умения, позволяющие обучающемуся планировать свою будущую профессиональную деятельность в таких сферах,

как картография, промышленный альпинизм и спасательское дело.

### ***Предметные результаты***

- получение обучающимися следующих навыков и знаний: туристская лыжная техника, туристские узлы и техника работы с верёвками, навыки ориентирования по карте и без неё, практическая и теоретическая информированность о современном туристском снаряжении и актуальных туристских маршрутах по регионам России;

- получение обучающимися опыта участия в городских и районных туристских соревнованиях, а также в соревнованиях по спортивному ориентированию:

- получение обучающимися опыта участия в лыжных туристских маршрутах.

### **Учебный план к ДООП «Лыжный туризм» 1-й год обучения (72 часа в год)**

	Наименование темы	Количество			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2		Беседа с обучающимися, опрос.
2	Гигиена туриста-лыжника. Первая помощь в походе.	2	1	1	Проверочные задания, тесты, этап «Медицина»
3	Обеспечение безопасности в лыжном путешествии	2	1	1	Беседа с учащимися, наблюдение. Контрольные тесты.
4	Обзор районов лыжных походов и путешествий на территории Мошенского округа	2	1	1	Опрос, беседа с обучающимися. Выступления на защите отчётов.
5	Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия	2	1	1	Практические задания, теоретический опрос, наблюдение
6	Организация и подготовка лыжного похода	2	1	1	Опрос, наблюдение.
7	Питание в зимнем путешествии	2	1	1	Практические задания, теоретический опрос

8	Правила организации туристских путешествий	2	1	1	Беседа, опрос.
9	Привалы и ночлеги вне населенных пунктов	2	1	1	Теоретические задания, наблюдения
10	Сведения из метеорологии. Наблюдение в зимнем путешествии.	2		2	Практические задания.
11	Топография и ориентирование на местности	14		14	Соревнования по спортивному ориентированию.
12	Тактика лыжного путешествия	14		14	Практические задания.
13	Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе	8		8	Соревнования по технике лыжного туризма
14	Физическая подготовка туриста-лыжника	14		14	Кроссы, тренировки.
15	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа, зачёт.
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

### **Содержание программы первого года обучения**

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

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

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

*Практические занятия.* Предупреждение обморожения. Признаки наступающего обморожения. Помощь при обморожениях.

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

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

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

**Обзор районов лыжных походов и путешествий на территории Мошенского района.** Лыжные маршруты. Особенности различных районов, особенности рельефа, снежного покрова, продолжительность светового дня в различных районах РФ. Лавинная опасность в различных регионах. Особенности регистрации группы в различных структурах МЧС и МВД. Организация туризма в РФ. Всероссийские туристско-краеведческие экспедиции обучающихся. Виды туризма и их особенности. Одно-, двух-, трехдневные походы по историческим местам, ознакомление с памятниками природы и культуры. Путешествия, экскурсии. Специфика путешествий в зимних условиях: состояние снежного покрова, короткий ходовой день, резкие изменения погоды и температуры. Топливные возможности местности, расположение населенных пунктов.

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

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

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

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

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

краеведческого инвентаря. Укладка рюкзака.

Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях.

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

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

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

*Практические занятия.* Разработка маршрута, работа с картами, определение длины дневных переходов, мест будущих стоянок. Работа с составом группы, распределение обязанностей.

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

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

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

*Практические занятия.* Обсуждение собранных сведений о районе предстоящего похода.

Разработка маршрута однодневного туристского похода. Походы выходного дня.

**Привалы и ночлеги вне населенных пунктов.** Выбор места стоянки и времени постановки лагеря. Подготовка площадки для установки шатра. Опасности зимних полевых ночлегов: холод, ветровал, отсутствие сухих дров. Важность экипировки туриста: утеплитель, термос, толстый коврик для ночёвки на снегу. Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места для привала. Выбор места для костра в зависимости от

расположения деревьев и глубины снежного покрова. Типы костров. Ночлег в населенном пункте, поведение туристов.

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

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

*Практические занятия.* Использование различных инструментов для наблюдений и измерений: термометр, психрометр, буссоль и т.д. Работа с источниками краеведческой информации. Подготовка и проведение краеведческой работы в походе. Воспитание наблюдательности.

Ведение личного и общественного дневника, описание маршрутов, фотографирование и зарисовки.

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

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

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

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

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

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

*Практические занятия.* Условные знаки топографических карт, основные

формы рельефа и его изображение с помощью горизонталей.

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

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

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

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

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

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

**Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе.** Меры обеспечения безопасности в походе и при проведении занятий. Основные ходы на лыжах с рюкзаком — обычный (русский) ход и «вперекидку». Характеристика основных естественных препятствий в лыжном походе и меры безопасности при их преодолении. Обеспечение безопасности при проведении занятий и в походе — основная обязанность участников и руководителя. Причины травм: низкая физическая и техническая подготовка,

нарушения правил безопасности, недисциплинированность участников, ослабление внимания на легких участках, резкие изменения метеорологических условий, недостаточный самоконтроль и взаимоконтроль, незнание приемов оказания первой помощи и мер против обморожения.

*Практические занятия.*

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

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

Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах и без лыж. Меры самостраховки и самозадержания. Движение через замерзшие реки и водоемы, преодоление опасных участков.

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

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

*Практические занятия.* Кроссовая подготовка. Сдача норм и тестов по физподготовке.

## 2 - й год обучения (72 часа в год)

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1		Беседа с обучающимися, опрос
2	Гигиена туриста-лыжника. Первая помощь в походе.	2	1	1	Проверочные задания, тесты
3	Обеспечение безопасности в лыжном путешествии	2	1	1	Беседа с обучающимися, наблюдение. Контрольные тесты.

4	Воспитательная роль туризма	1	1		Опрос, беседа с обучающимися
5	Туристские должности в группе	1	1		Теоретически опрос
6	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	1	1	Опрос, наблюдение
7	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	Практические теоретический опрос
8	Условные знаки	2	1	1	Беседа, опрос
9	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	Теоретические наблюдение
10	Компас. Работа с компасом	5	1	5	Практические задания
11	Топография и ориентирование на местности	8	1	7	Соревнования по спортивному ориентированию
12	Тактика лыжного путешествия	12		12	Практические задания
13	Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе	12		12	Соревнования лыжного туризма
14	Физическая подготовка туриста-лыжника	18		18	Кроссы, тренировки
15	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа, зачёт
	Итого	72	12	60	

### **Содержание программы второго года обучения**

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

*Практические занятия.*

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

**Обеспечение безопасности в лыжном походе.**

Правила регистрации туристских групп. Взаимодействие с МЧС. Действия в аварийной ситуации. Предупреждение аварийных ситуаций. Температурный режим и режим движения. Состав группы и подготовка

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

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

### **Воспитательная роль туризма**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

### **Туристские должности в группе**

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (организация питания, мытье посуды). Дежурные (дублиеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

### **Правила движения в походе, преодоление препятствий**

Порядок движения группы на маршруте. Тропление лыжни. Группа тропления. Режим движения, темп. Особенности движения в густом лесу, на спусках и подъемах. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по льду рек. Основы техники лыжного туризма:

техника лыжных ходов, приемы торможения. Торможение падением. Связь и сигнализация. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

### **Понятие о топографической и спортивной карте**

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны

для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

#### ***Практические занятия***

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

#### **Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

#### ***Практические занятия***

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

#### **Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

#### ***Практические занятия***

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

## **Компас, работа с компасом**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон.

**Топография и ориентирование на местности.** Виды карт, схема, кроки, план. Зарамочное оформление карты. Обращение с картой и ее хранение в походных условиях.

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

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

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

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

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

*Практические занятия.*

Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах в высокой, средней и низкой стойке. Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением.

Повороты на ходу переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу и

при ограниченной видимости. Движение в лесу и по пересеченной местности, способы преодоления препятствий и меры безопасности.

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

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

*Практические занятия.* Кроссовая подготовка. Сдача норм и тестов по физподготовке.

## **Оценочные и методические материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжный туризм» ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Формы контроля освоения программы**

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

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

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

*Промежуточный контроль* - оценка уровня и качества освоения обучающимися ДООП по окончании первого полугодия (проводится в декабре) через работу над отчётом о совершённых путешествиях.

*Итоговый контроль* - оценка уровня и качества освоения обучающимися ДООП по завершении года (проводится в марте и мае) через участие в туристских мероприятиях.

### *Формы контроля*

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

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

### **Формы выявления результатов**

Педагогическое наблюдение, анкетирование, соревнования, опрос.

### **Формы предъявления результатов**

Выступления на соревнованиях, праздниках, стенд-газеты.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

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

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

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

- викторины,
- конкурсы,
- тренинги.

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

1. Ознакомление обучающихся с историей туризма в России и существующими на сегодняшний день правилами организации детских туристских путешествий.
2. Теоретическая подготовка и практическое осуществление небольших выездов по Мошенскому району..
3. Участие в городских и районных соревнованиях по туризму и ориентированию.
4. Участие обучающихся в весеннем зачётном походе.

### **Методическое обеспечение программы**

*Дидактический материал:*

раздаточный материал;  
специальная литература.

*Материалы, инструменты, приспособления:*

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

Формы контроля освоения обучающимися разделов программы:

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

природы, истории и культуры.

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

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

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

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

## ЛИТЕРАТУРА

### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М: ФиС, 1993-1994. Волков Н. Н. Спортивные походы в горах. М., Физкультура и спорт, 1974.

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне РФ» (ГТО). М., Физкультура и спорт, 1972.

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

Карманный справочник туриста. М., Профиздат, 1982. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.

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

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

Куприн А. М. Умей ориентироваться на местности. М., Изд-во ДОСААФ, 1972. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. М., Физкультура и спорт, 1979. Огородников Б. И. С компасом и картой по ступеням ГТО. М., Физкультура и спорт, 1973.

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

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

1990. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.  
Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. М, ФиС 1987.  
Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

#### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

- Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. -М, 1986.  
Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.  
Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973. Воспитательная работа в школе. Сб. документов. М., Просвещение, 1977, с. 192.  
Гессен СИ. Основы педагогики -М, 1995.  
Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.  
Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта- М, 1986.  
Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. -М.:ЦРИБ "Турист", 1980.  
Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978. Ильичев Ю.А. Зимняя аварийная ситуация. Москва, 1991.  
Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24. 12. 1994 г.  
Кодыш Э.Н. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.  
Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма - М, 2002.  
Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.  
Ляхин А. Ф., Вызов Б. Е., Прищепа И. М. Военная топография для курсантов учебных подразделений. М., Воениз-дат, 1973.  
Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы - М, 1981.  
Лукоянов П. И. Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников (снаряжение и биваки). М., 1979. Центральное рекламно-информационное бюро «Турист»,  
Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.  
Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Физкультура и спорт. Москва, 1988. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.  
Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря «Владос» М, 2000. Методические рекомендации по обеспечению безопасности лыжных путешествий. Москва, ВЦСПС. 1980.  
Методические рекомендации по подготовке горных туристов. - Таллинн,

1978.

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

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

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

Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся.

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

Правила организации туристских путешествий на территории РФ, утвержденные ЦС потуризму.

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

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

Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.

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

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

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее снаряжение и оборудование:

№п/п	Наименование	Краткое описание	Единица измерения	Количество	Примерное кол-во создаваемых новых мест
43	Лыжный туризм	комплект			40
43.1	Рюкзак объемом не менее 80литров	Предназначен для туристических походов Материал исполнения - полиэстер Усиление пенополиэтилен (полосы вдоль спины) Регулировка по высоте. Наличие нагрудного и поясного ремней. Два кармана на молнии Объемне менее 80л.(для образовательных программ, реализуемых с обучающимися 12 лет и младше объем может быть уменьшен)	шт.	17	
43.2	Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая)четырёхместная	Палаткакаркасно-дуговая,рассчитаннаянане менее чем4человека Материал пола палатки - структурированный полиэтилен (PE) Размеры пола палатки: длина не менее 213 см и не более 220 см ширина не более 220 см и не менее 213 см Высотапалаткине менее125см Входом: наличие Количестводуг-не менее2шт. «Водостойкость тента - не менее 2000 мм/в. ст, Водостойкость ткани дна не менее 10000 мм/в. ст.» Форма полапалатки: прямоугольная и ликвадратная	шт.	5	

43.3	Палатка хозяйственная	<p>Палатка с входом не менее чем на 2 места</p> <p>Противомоскитная сетка: наличие</p> <p>Ткань изготовления тента - полиэстер</p> <p>Водостойкость тента - не менее 2000 мм/в.ст. Ткань дна с проклеенными швами</p> <p>Водостойкость ткани дна не менее 10000 мм/в.ст.</p> <p>Материал изготовления каркаса - стеклопластик</p> <p>Диаметр дуг каркаса не менее 7,9 мм</p> <p>Высота палатки не менее 120 см</p>	шт.	1	
43.4	Спальный мешок	<p>Предназначен в качестве спальника (одеяло с подголовником или кокон) в туристических походах, кемпингах и отдыха на природе</p> <p>Наружный материал спального мешка - полиэстер, внутренний - хлопок (бязь) Предусмотрена конструкция с использованием технологии "теплый шов" и наличие капюшона</p> <p>Минимальный температурный диапазон спального мешка не менее: -20 (в</p>	шт.	17	
		<p>зависимости от особенностей мероприятий и природно-климатических условий) Длина спального мешка не менее 2000 мм,</p> <p>ширина спального мешка не менее 600 мм</p> <p>Плотность наполнителя спального мешка не менее 300 г/м<sup>2</sup></p>			
43.5	Коврик теплоизоляционный	<p>Многослойный (не менее 2-х слоев пенополиэтилена)</p> <p>Слои ламинированы термическим способом и неотделимы друг от друга</p> <p>Термоизоляционные свойства: наличие</p> <p>Длина - не менее 1800 мм, ширина - не менее 600 мм, толщина - не менее 8 мм</p>	шт.	17	
43.6	Тент от дождя	<p>Бесшовный, водонепроницаемый, выполнен из трехслойной ткани</p> <p>Металлические люверсы: наличие</p> <p>Размер: длина - не менее 2 м, ширина - не менее 3 м,</p> <p>плотность ткани - не менее 130 г/м<sup>2</sup></p>	шт.	3	

43.7	Оборудование для приготовления пищи (примусы, газовые плиты, горелки и т.д.)	Горелка туристическая Термостойкое эмалированное покрытие стола - наличие Фиксированное положение "малое пламя" - наличие Фигурная решетка - наличие Количество горелок - не менее 1 шт. Размеркорпуса-неболее34x25,5x6см В комплект должен входить газовый баллон для горелки туристический, объемом не менее 230 мл	комплект	6	
43.8	Комплект котелков для приготовления пищи(8,9,10л)	Материал изготовления котелков – нержавеющая сталь В комплект: не менее 3 котелков Объем котелка: тип1неменее8л тип2неменее9л тип3неменее10л	комплект	1	
43.9	Компас жидкостный	Компас изготовлен из пластика Комплектация как минимум: лупа, вращающаяся шкала, защелка, держатель для большого пальца, прицельная нить	шт.	17	
43.10	Курвиметр	Зубчатый передаточный механизм со стрелкой в пластмассовом корпусе, приводимой в движение роликом (счетным колесом) Накорпуснанесенашкала,оцифрованнаячерезкаждые10мм Измерение расстояния (с учетом масштаба): наличие	шт.	2	
43.11	Фонарь налобный	Светодиодный Мощность не менее 0,5 Вт	шт.	17	
		Корпус изготовлен из пластика			
43.12	Сидушка	Назначение: для турпоходов и отдыха на природе Материал изготовления - пенополиэтилен Резинкаширинойнеменее25ммспряжкойфастекс:наличие Габариты - не менее 35 x 20 x 1,5 см	шт.	17	
43.13	Топор туристический	Оснащен топорищем из нержавеющей стали с заточенным лезвием Изделие с защитным чехлом Общая длина -неменее250мм	шт.	3	

43.14	Пила	Складная, туристическая Лезвие выполнено из нержавеющей стали Длина лезвия - не менее 20 см Кнопочный фиксатор закрепляет лезвие в крайних положениях	шт.	2	
43.15	Лопата складная	Рабочая часть лопаты изготовлена из стали Поставляется в комплекте с чехлом Размер:в сложенном состоянии - не менее 240мм, в разложенном - не менее 590 мм	шт.	2	
43.16	Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.)	Назначение: для приготовления пищи над углями В комплекте: тренога, тросик, таганок, сетка-решетка Тренога с тросиком изготовлена из нержавеющей стали Толщина нержавеющей стали - не менее 0,8 мм Длина опоры треноги - не менее 1 м Тросик представляет собой металлическую цепь с подвесом в виде крючка Тренога убирается в чехол для хранения и перевозки Таганок-складная подставка для приготовления пищи на углях Материал - нержавеющая сталь толщиной не менее 1 мм, размеры не менее 525x 285 x 150 мм Сетка-решетка из нержавеющей стали, размер не менее 490x280 мм Сетка устанавливается на таганок	комплект	2	
43.17	Радиостанции портативные	Прибор радиосвязи должен соответствовать следующим характеристикам: Поддержка стандартов: LPD, PMR Диапазон частот (UHF) не менее: 400 - 470 МГц Мощность передатчика - не менее 5 Вт Количество каналов - не менее 16 Антенна - съемная Корпус - влагозащищенный, ударопрочный, прорезиненный Емкость аккумулятора - не менее 1850 мА·ч	шт.	5	

		Шумоподавление - наличие Регулировка громкости - наличие Зарядное устройство в комплекте–наличие Температура работы – от -30 до +60			
43.18	Навигационное устройство походного типа	Диагональ дисплея не менее 2,2 дюйма Разрешение дисплея не менее 240x320 пикселей Тип дисплея - цветной Тип элементов питания-батареи "АА", не менее 2 шт. Срок работы от батареи не менее 18 часов Водонепроницаемость Приемник GPS Поддержка ГЛОНАСС Возможность установки карт Встроенная память не менее 3,7 Гб Поддержка использования карт памяти формата microSD	шт.	2	
43.19	Спутниковый трек типа SPOT	Мобильное устройство, которое способно отправлять текстовые сообщения с координатами	шт.	2	
43.20	Спутниковый телефон	Функции: звонки СМС -сообщения в спутниковом режиме Спутниковая антенна - всенаправленная Срок службы батареи в режиме разговора не менее 6 часов Срок службы батареи в режиме ожидания не менее 80 часов Функции сети: функция запрета вызовов, переадресация звонков, конференц- звонок, режим ожидания, закрытые группы пользователей, голосовая почта Органайзер: будильник, календарь, калькулятор, секундомер, время в мире Внешние устройства: UDC-кабель с разъемом USB, наушники (с разъемом не менее 2,5 мм), блок питания	шт.	1	
43.21	Зарядное устройство на солнечных батареях	Зарядное устройство с собственным аккумулятором и солнечной панелью USB-шнур с переходником: наличие Встроенный аккумулятор –литий -полимерный емкостью не менее 20000 мА*ч	шт.	2	
43.22	Ремонтный набор	Ремонтный набор для палаток содержит: заплатки не менее 5 шт., клей, кисточку	шт.	1	

43.23	Фотоаппарат	Общеечислопикселей-более18Мп Максимальное разрешение при фотосъемке не менее 5000 x 3000 пикселей Максимальное разрешение при видеосъемке не менее 1920x1080 пикселей Стабилизатор изображения - наличие Встроенная вспышка-наличие ДиагональЖК-экрана-неменее2,5дюйма	шт.	1	
		Тип карты памяти -SD Аккумулятор литиево-ионный -наличие Интерфейсы: USB, Wi-Fi, mini HDMI В комплекте :объектив			
43.24	Трекинговые палки	Назначение: для туристических походов по пересеченной, гористой местности Изготовлены из минимум трех алюминиевых труб, которые вставляются одна в другую Диаметр труб: не менее14мм,неменее16ммнеменее18мм Диапазон регулировки длины палок не менее: 66 - 140 см Палки имеют стальные наконечники Ручки выполнены из морозостойкого пластика	шт.	17	
43.25	Индивидуальный медицинский пакет туриста	Комплектация как минимум: Бинт, Вата, Жгут, Зеленка, Лейкопластырь, Обезболивающий препарат, Противовоспалительный препарат, Салфетки, Средство при болях в сердце, Средство при обмороке, Средство при отравлениях, Средство при стрессе Масса-неболее1кг	шт.	17	
43.26	Каска туристическая	Назначение: в качестве экипировки для туристических походов Материал: ABS-пластик и полистирольный вкладыш Количество вентиляционных отверстий: не менее 8 Количество клипс для крепления налобного фонаря: не менее 4 Масса - не более 320 г Размер:54-63	шт.	17	

43.27	Перчатки туристические	Назначение: для защиты рук в туристических походах Трикотажные бесшовные перчатки с эластичной манжетой и нитриловым покрытием Материал основы - полиэстер, материал покрытия в области кончиков пальцев и ладонной части - полиуретан Размеры:6,7,8,9,10,11	шт.	17	
43.28	Палатка типа "Зима" с тентом - количество определяется вместимостью(нагруппу17чел. берем 4 палатки)	Назначение: для туристических походов для зимнего сезона Состоит из двух самостоятельных слоев - внешнего и внутреннего тентов Гидроизоляция межтентового пространства не менее 10000 мм вод.столба Двухслойная система установки отопительной печи: наличие Съемный влагостойкий пол: наличие	шт.	1	
43.29	Печь для палатки "Зима"(количество соответственно количеству палаток "Зима")	Назначение: для обогрева и приготовления пищи в туристических походах и туристической палатки в зимний период Используемое топливо: дрова, древесный уголь	шт.	1	
		Материал изготовления -нержавеющая сталь толщиной не менее 0,8мм Размеры не менее 330 х 230 х 230 мм Длительность горения не менее 10часов В печь вмонтирован искрогаситель Складные ножки: наличие Высота ножек не менее 15 см Количествоэкранов:неменее3-х Разложенные экраны выдерживают вес не менее 15кг В комплект входят трубы - не менее 3 шт.			
43.30	Комплект лыжных мазей и парафина	В комплекте: мазь лыжная для температурного диапазона: от 0 до -3 °С мазь лыжная для температурного диапазона: от -3 до -7 °С мазьлыжнаядлятемпературногодиапазона:от-6до-12°С мазьлыжнаядлятемпературногодиапазона:от-9до-25 °С парафин для лыж в виде комплекта из не менее 5 брусков для следующих температур:от+1°С,от0до -	шт.	1	

		4°С, от 0 до +6°С, от -7 до -25°С, от -3 до -7°С Мазь и парафин - фасовка в индивидуальные упаковки			
43.31	Снежная, лавинная лопата	Универсальная лопата с Т-образной рукоятью Материал: алюминиевый сплав Совок имеет ребра жесткости	шт.	1	
43.32	Пила снежная	Пила снежная складная Лезвие выполнено из нержавеющей стали	шт.	2	
43.33	Сани –волокуши из ткани	Назначение: для зимних походов для хранения и перемещения вещей Выполнены из материала ПВХ Наличие вставки из съемных листов пенополиэтилена по верхней и нижней стороне санок Застежка –молния: наличие Объем не менее 50 л Вес буксировочным фалом не более 1,5 кг Габариты не менее 85 x 36 x 17 см Максимальная нагрузка не менее 15 кг	шт.	2	
43.34	Сковорода	Материал изготовления- алюминий или сталь Объем не менее 3,5 литра	шт.	2	
43.35	Лавинная лента	Назначение: в качестве вспомогательного средства для облегчения поиска пострадавших в лавине Яркая атласная лента шириной не более 20 мм, от маркированная через метр	шт.	17	
43.36	Лавинный щуп	Назначение: для подтверждения определенного с помощью датчика места нахождения цели и дополнительно может служить для определения положения человека, засыпанного лавиной Сборная конструкция На щуп нанесена маркировка глубины	шт.	5	
43.37	Лавинный датчик	Частота передачи сигнала 457 кГц Радиус зоны поиска не менее 50 м Снабжен 3-антенной системой для точного определения местоположения пострадавшего Функция обнаружения пострадавшего: наличие Время автономной работы не менее 200 ч	шт.	17	
43.38	Ремонтный набор	Ремонтный набор для палаток содержит: заплатки не менее 5 шт., клей, кисточку	шт.	1	

43.39	Снегоступы	Материалы изготовления: металл и пластик Универсальные крепления под обувь: наличие	шт.	5	
43.40	Лыжный комплект(лыжи, палки, ботинки)	В комплект входят: - лыжи пластиковые прогулочные с всепогодной полиэтиленовой скользящей поверхностью конструкция САР с усиленным высокомодульным стекловолокном длина лыж не менее 1400 мм - палки опора пластиковая с твердосплавным наконечником ручка - двухкомпонентная пластиковая темляк-конструкция"капкан" - ботинки язычок ботинка с защитой от попадания снега термопластичный задник внутри ботинка утеплитель из искусственного меха верх ботинка изготовлен из синтетических материалов полиуретановая подошва под крепление SNS	пар	17	45
43.41.	Квадрокоптер	Компактный дрон с максимальной дальностью передачи сигнала не менее 6 км	шт.	1	17
43.42.	Экшен -камера	Максимально разрешенное разрешение видеозаписи - 5120x2160 30 кадров/сек, Стабилизатор изображения – цифровой, Прямые трансляции в FullHD, Веб-камера в FullHD, встроенный дисплей – цветной, запись звука – есть, встроенный микрофон – есть, водонепроницаемость корпуса, встроенный динамик - есть. Максимальный объем карты памяти - 128 ГБ, Wi- Fi, USB, Кабель USB, кейс, универсальное крепление на голову	шт.	1	17