

# Организация и методика проведения лыжных и велосипедных походов с обучающимися: практический опыт

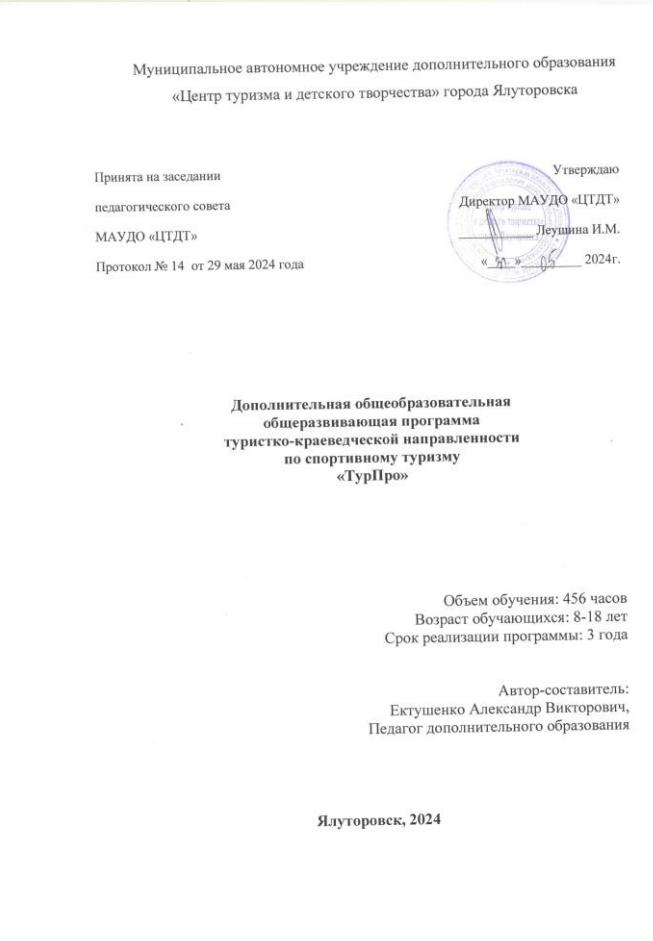
Докладчик:

Евтушенко Александр Викторович, педагог дополнительного образования  
МАУ ДО «Центр туризма и детского творчества» города Ялуторовска

# МАУ ДО «Центр туризма и детского творчества» города Ялуторовска



# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности по спортивному туризму «ТурПро»



Программа направлена на формирование физически развитой и социально адаптированной личности средствами спортивного туризма, привитие культуры здорового образа жизни, ориентирована на формирование личности юного туриста, исследователя родного края, первопроходца новых маршрутов по местам нашего края.

# Актуальность лыжных и велосипедных походов в образовательном процессе:



- ▶ Оздоровительный эффект;
- ▶ Развитие выносливости;
- ▶ Расширение кругозора;
- ▶ Воспитание нравственных качеств;
- ▶ Формирование навыков жизнеобеспечения;
- ▶ Развитие лидерских задатков .



# Цели и задачи лыжных и велосипедных походов:



- ▶ Формирование навыков действий в экстремальных, природных условиях;
- ▶ Повышение мастерства по спортивному туризму на лыжных (-вело) дистанциях и маршрутах;
- ▶ Изучение истории и природы родного края;
- ▶ Привитие навыков экологического поведения и природоохранной деятельности;
- ▶ Укрепление здоровья, привитие таких качеств характера как взаимопомощь, дружелюбие, норм общественно-полезного труда;

# Этапы подготовки к лыжному и велосипедному походу:

## ► КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУППЫ;

Группа должна состоять из числа не менее 6 человек и не более 12-15 человек для лучшего контроля над детьми;

## ► РАЗРАБОТКА И ВЫБОР МАРШРУТА;

Маршрут выбирается и обсуждается с ребятами заранее.

При этом учитывается:

- состав группы (количество мальчиков и девочек);
- возраст участников группы;
- физическая подготовка участников группы и их опыт в походах;
- соответствие задачам и целям похода.

## ► РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ПОХОДЕ;

Постоянные должности: командир группы, заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культторг, физорг и т.д.

Временные должности: Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

## ► ПОДГОТОВКА ЭКИПИРОВКИ УЧАСТИКОВ ЛЫЖНОГО, ВЕЛОСИПЕДНОГО ПОХОДА, ЗАКУПКА НЕОБХОДИМОГО СНАРЯЖЕНИЯ;

## ► БЕЗОПАСНОСТЬ НА МАРШРУТЕ;

Техническая подготовка велосипедов, лыжного инвентаря, проведение инструктажа по технике безопасности, по поведению в экстремальных ситуациях, регулярный контроль состояния участников и соблюдения правил передвижения на лыжах и велосипедах и т.д.

# Методы обучения и воспитания при проведении похода



## Обучение технике лыжного, велосипедного похода и ориентирования:

Наглядный метод (демонстрация правильной техники лыжного хода педагогом, показ видеоматериалов, использование схем и т.д.)

Практический метод (отработка на практике лыжного хода, езды на велосипеде, натяжение переправ, преодоление переправ, оказание первой помощи)

Игровой метод (ориентирование в игровой форме, эстафеты с элементами ориентирования, игры на меткость )

Метод проблемного обучения (например создание ситуации «потеря ориентировки» и совместный поиск решения)

## Воспитание личностных качеств:

Метод формирования ответственности (распределение обязанностей между участниками, что учит ответственности за общий результат)

Метод нравственного воспитания (уважительное отношение к природе, соблюдение правил поведения в лесу, бережное отношение к оборудованию)

Метод поощрения и стимулирования (поощрение за успехи в освоении туристических навыков, проявление инициативы, взаимопомощь, ответственность)

## Развитие коммуникативных и социальных навыков:

Метод групповой работы (выполнение совместных заданий, решение проблемных ситуаций в группе)

Метод дискуссий (обсуждение важных вопросов, связанных с групповой работой, взаимопомощью, ответственностью)

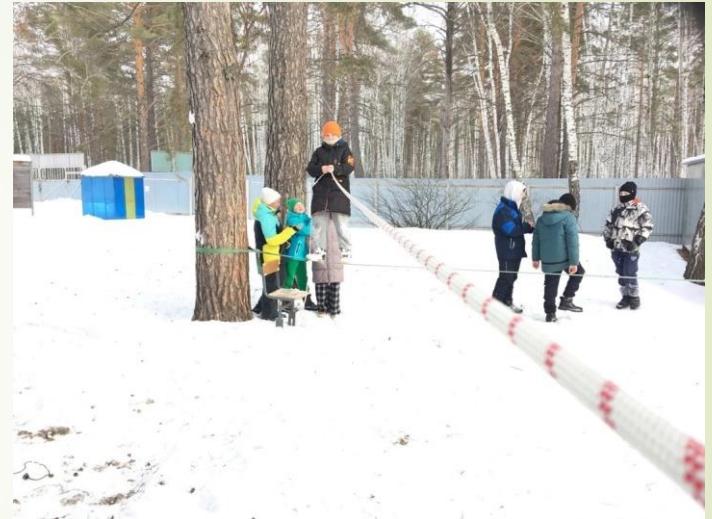
# Оценка результатов

После завершения похода проводится оценка похода :

- достижение целей похода;
- количественные результаты (пройденное расстояние, время прохождения маршрута, количество преодоленных препятствий, количество участников, выполнивших определенные задачи);
- качественные результаты (уровень командной работы, уровень освоения навыков, общая удовлетворенность участников, возникшие проблемы и их решения);
- Рефлексия (что прошло хорошо, что можно улучшить).



# Двухдневный поход - фестиваль «Защитникам посвящается»



# Велопоход «Друзья попутного ветра»



# Трехдневный лыжный поход «Преодоление»



# Однодневный лыжный поход «Мы Робинзоны»



# Однодневный лыжный поход (на базе загородного лагеря «Роза ветров»)



# Однодневный велосипедный поход (через с. Памятное до д. Сосновка)



# Список литературы и интернет-ресурсов для подготовки и проведения походов с обучающимися:

- ▶ Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
- ▶ Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.: ЦРИБ "Турист", 1980.
- ▶ Кодыш Э.Н. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
- ▶ Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- ▶ Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: РФ, 1998.
- ▶ Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
- ▶ Интернет-ресурсы:
  - ▶ Алешин В.М. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) [Электронный ресурс] // В.М. Алешин [http://gdevolution.alibdst.ru/sport/00153421\\_0.html](http://gdevolution.alibdst.ru/sport/00153421_0.html)
  - ▶ Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // В.М. Алешин. [http://tourlib.ndt/books\\_tourism/aleshin.htm](http://tourlib.ndt/books_tourism/alleshin.htm)
  - ▶ Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» [Электронный ресурс] // В.И. Ганопольский, Е. Безносиков. - М [http://tourlib.ndt/books\\_tourism/ganopolsky07.htm](http://tourlib.ndt/books_tourism/ganopolsky07.htm)
  - ▶ ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [Электронный ресурс] - [http://bdvirtclub.narod.ru/gdt\\_tur/instr\\_01.htm](http://bdvirtclub.narod.ru/gdt_tur/instr_01.htm)
  - ▶ ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. [Электронный ресурс] - <http://my-dgu.ru/cat/vndklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provodneniju-turistskih-pohodov-jakspredgisi-i-j>

# Благодарю за внимание!



МАУ ДО «Центр туризма и детского творчества»  
города Ялуторовска

✉ 627010, Тюменская область, г. Ялуторовск, ул.  
Революции, д. 96;

☎ 8(34535)2-01-93;  
✉ [yalctdt@obl72.ru](mailto:yalctdt@obl72.ru)



**Евтушенко Александр Викторович**



**89048761354**



**[sportivny.tur@yandex.ru](mailto:sportivny.tur@yandex.ru)**