

Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Алтайский краевой центр детского
отдыха и краеведения «Алтай»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического
совета КГБУ ДО АКЦДОТиК «Алтай»
Протокол № 1 от «22» 09 2020

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора КГБУ ДО
АКЦДОТиК «Алтай»
Приказ № 139 от «22» 09 2020
О.П. Савельева



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Юные покорители края»
Направленность- туристско-краеведческая
Обучающиеся от 8 до 16 лет.
Срок реализации программы 4 года

Автор-составитель:
Кравченко Роман
Владиславович
педагог дополнительного
образования

Барнаул
2020

Пояснительная записка

Программа составлена на основании примерных (типовых) программ: Программы «Туризм и краеведение» - М: Просвещение, 1982.; Программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Юные ориентировщики» - М.: ФЦДЮТиК, 2000-2006 гг.); Программа обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде», А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов -М.: ФЦДЮТиК, 2001г.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Цель программы - формирование у учащихся устойчивой мотивации к туристско-краеведческой деятельности и освоение первоначальных туристских и краеведческих знаний, умений и навыков, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Предметные:

- заложить фундамент туристско-краеведческих знаний, умений и навыков;
- воспитание бережного отношения к природе;
- ознакомление детей с историей и культурой малой родины.
- оздоровление и физическое развитие детей, обогащение духовного мира воспитанников;

- гармоничное развитие интеллектуальных и творческих способностей детей;

- ознакомление с основными правилами техники безопасности в туризме.

Личностные:

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;

- воспитание у учащихся патриотизма, бережного отношения к историческому, культурному и природному наследию края;

- воспитание морально-этических качеств;

- привитие здорового образа жизни и профилактика асоциального поведения.

Метапредметные:

- развитие познавательной активности и мотивации к туристско-краеведческой деятельности.

Программа нацелена на:

- воспитание у обучающихся ответственности за свои поступки;

- воспитание коллективизма и работы в команде.

- развитие наблюдательности и внимания;

- развитие физических способностей, необходимых в повседневной жизни;

- развитие когнитивных качеств личности: любознательности, эрудированности, пытливости, проницательности.

Режим занятий

Программа предусматривает 1 год обучения, рассчитана на 36 учебных недель: включая теоретические занятия, практические занятия в помещении и на местности (учебном полигоне) (в т.ч. подготовку и проведение походов выходного дня, проведение учебных соревнований, подведение их итогов).

Программа рассчитана на учащихся начальных и средних классов общеобразовательных школ. Теоретические и практические занятия проводятся на базе КГБУ ДО «АКЦДОТиК «Алтай», а так же в природной среде 2 раз в неделю по 3 часа. Программа реализуется в очном формате, но в связи с

распространением новой коронавирусной инфекции, теоретические занятия по программе могут быть переведены в дистанционный формат.

Основные методы и формы: рассказ, показ, демонстрация, беседа, коллективное обсуждение, анализ, интервьюирование, описание.

Планируемые результаты реализации

Дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы «Юные покорители края»

Наличие у слушателей знаний, умений и навыков, туристской подготовки базового уровня, подтвержденных на итоговом зачетном походе.

В результате у обучающихся должны быть сформированы:

учебно-познавательные компетенции:

- техника преодоления в походе несложных естественных препятствий;
- техника самостоятельного ориентирования на местности и участие в массовых соревнованиях своей возрастной группы;
- основа работы с картографическим материалом и компасом;
- первоначальные навыки лыжной, пешеходной и водной туристской подготовки;

социокультурные компетенции:

- знания культурных нормам и традиций родного края;
- умение совместно выполнять поручения в микрогруппах, командах;
- природоведческие и здоровьесберегающие компетенции:
- знание и умение применять правила юных туристов, основные правила поведения в экстремальных ситуациях в природной среде;
- знание и применение правил личной гигиены, умение заботиться о личной безопасности;
- владение способами оказания доврачебной помощи;

Каждый слушатель программы должен иметь достаточную для зачетного похода физическую и техническую подготовку.

Учебно-тематический план «Юные покорители края» 1 год

№	Наименование тем	Всего часов	Теория	Практика
---	------------------	-------------	--------	----------

I. Основы туризма				
1.1	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	4	2	2
1.2	Личное и групповое снаряжение	8	2	6
1.3	Состав и назначение походной аптечки	2	2	
1.4	Организация туристского быта.	6	2	4
1.5	Виды и типы костров	2	1	1
1.6	Туристские узлы и их применение	3	1	2
1.7	Общая физическая подготовная	15	2	13
II. Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1
2.2	Условные знаки	5	1	4
2.3	Ориентирование по горизонту, азимуту	3	1	2
2.4	Компас. Работа с компасом	3	1	2
2.5	Способы ориентирования	3	1	2
2.6	Измерения расстояний	4	2	2
2.7	Соревнования по ориентированию	15	1	14
III. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
3.1	Личная гигиена	4	3	1
3.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1
3.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	5	1	4
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
IV. Общая и специальная физическая подготовка				
4.1	Врачебный контроль, самоконтроль,	3	1	2

4.2	Общая физическая подготовка	50	2	48
4.3	Специальная физическая подготовка	43	3	40
V. Основы лыжной подготовки				
5.1	Лыжный инвентарь	3	1	2
5.2	Подготовка лыж к использованию(парафины, мази)	3	1	2
5.3	Техника и тактика лыжного хода.	12	3	9
VI. Основы водной подготовки				
6.1	Виды судов	3	2	1
6.2	Основной снаряжение	5	2	3
Итого		216	42	174

Оценка и контроль результатов. Формы оценки результативности.

Объективной формой оценки результативности является выполнение спортсменами личных и командных нормативов. Успешное выступление на городских и российских соревнованиях, подтверждение и выполнение спортивных разрядов, совершение квалификационных походов, а так же, по итогам года обучения, все участники должны пройти зачетный поход.

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

- входной контроль – в начале учебного года;
- промежуточный контроль – в течение учебного года;
- промежуточная аттестация – в конце учебного года.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В

процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных и категорийных походов.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями. Каждый обучающийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- низкий уровень: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;
- средний уровень: обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- высокий уровень: обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

Содержание программы

I. Основы туризма

1.1 Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных

занятиях.

Практические занятия:

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.2 Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Групповое снаряжение, требования к нему

Практические занятия:

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.3. Состав и назначение походной аптечки

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств

.Практические занятия

Формирование походной аптечки.

1.4 Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря.

1.5 Типы костров.

Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Практические занятия:

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Разжигание костра.

1.6 Туристские узлы и их применение

Узлы являются неотъемлемой составляющей жизни туриста, а сферы их применения довольно разнообразны и зависят от условий

Практическое задание:

Использование узлов в определенных случаях.

1.7 Общая физическая предподходная подготовка.

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

II. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Практические занятия:

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.

Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Азимутальное кольцо. Определение азимута

Практические занятия:

Построение на бумаге заданных азимутов.

2.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас.

Практические занятия:

Ориентирование карты по компасу

2.5. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе.

Практические занятия:

Занятия по практическому прохождению мини-маршрута.

Определение точки стояния на спортивной карте

2.6. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Практические занятия:

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры.

2.7. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стар-тов.. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды

ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия:

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

III. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи

Практические занятия:

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

3.2. Походная медицинская аптечка

Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

Хранение и транспортировка аптечки.

3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

Практические занятия:

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Практические занятия:

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов и средств для транспортировки пострадавшего.

IV. Общая и специальная физическая подготовка.

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Практические занятия:

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.2. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств ребенка

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика.

4.3. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства детей

Практические занятия:

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

V. Основы лыжной подготовки

5.1 Лыжный инвентарь

Основные виды снаряжения, его использование и уход за ним

Практическое занятие:

Подгонка личного снаряжения, подготовка его к хранению и транспортировке

5.2 Подготовка лыж к использованию(парафины, мази)

Виды средств для улучшения скольжения, принципы использования и применения.

Практическое занятие:

Работа с парафина, мазями.

5.3 Техника и тактика лыжного хода.

Основы техники и тактики лыжного хода

Практическое занятие:

Применения знаний в природной среде.

VI. Основы водной подготовки

6.1 Виды судов

Конфигурация судов: катамаран 2, катамаран 4, каяк.

Практическое занятие:

Визуально и тактильное знакомство с судами.

6.1 Основное снаряжение

Изучение основного набора туриста водника

Практическое занятие:

Подготовка и обслуживание снаряжения.

Учебный план объединения «Юные покорители края» (1 год обучения)

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	теория	практика
	Основы туризма	40	12	28
	Топография и ориентирование	35	8	27
	Основы гигиены,	19	7	12

	первая помощь пострадавшему			
	Общая и специальная физическая подготовка	96	6	90
	Основы лыжной подготовки	18	5	13
	Основы водной подготовки	8	4	4
	Итого	216	42	174

Зачетный туристский поход или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) – вне сетки часов.

Календарно-тематическое планирование

1 года обучения
(2021-2022)

№ п/п	наименование разделов, тем	Кол-во часов всего часов	Дата проведения занятия	Форма контроля
I. Основы туризма				
1.1	Обеспечение безопасности на тренировочных занятиях	2		
1.2	Обеспечение безопасности в туристском походе	2		

1.3	Личное снаряжение	4		
1.4	Групповое снаряжение	4		
1.5	Состав и назначение походной аптечки	2		
1.6	Организация туристского быта.	2		
1.7	Привалы и ночлеги	4		
1.8	Виды и типы костров	2		
1.9	Туристские узлы и их применение	3		
1.10	Общая физическая предпоходная подготовка	15		
II. Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической карте	1		
2.2	Понятие о спортивной карты	1		
2.3	Условные знаки топографической карты	3		
2.4	Условные знаки спортивной карты	2		
2.3	Ориентирование по горизонту	1		
2.4	Ориентирование по азимуту	2		
2.5	Компас. Работа с компасом	3		
2.5	Способы ориентирования	3		
2.6	Измерения расстояний	4		
2.7	Соревнования по ориентированию	15		
III. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
3.1	Личная гигиена	4		
3.2	Походная медицинская аптечка содержание	1		
	Походная медицинская аптечка применение	1		
3.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (легкие, средние	2		

	травмы)			
3.5	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи(тяжелые травмы)	3		
3.6	Приемы транспортировки пострадавшего (изготовление)	5		
3.7	Приемы транспортировки пострадавшего (без их изготовления)	3		
IV. Общая и специальная физическая подготовка				
4.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3		
4.2	Общая физическая подготовка	50		
4.3	Специальная физическая подготовка	43		
V. Основы лыжной подготовки				
5.1	Лыжный инвентарь	3		
5.2	Подготовка лыж к использованию (парафины, мази)	3		
5.3	Техника лыжного хода.	8		
5.4	Тактика лыжного хода	4		
VI. Основы водной подготовки				
6.1	Виды судов	3		
6.2	Основной снаряжение однодневного сплава	2		
6.3	Основной снаряжение многодневного сплава	3		
Итого		216		

№ пп	Раздел, тема программы	Формы обучения	Формы подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
1.1.	Обеспечение безопасности на тренировочных занятиях Обеспечение безопасности в туристском походе	Лекция, беседа	Анкетирование	Фотоматериалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма; мультимедийный комплект
1.2	Групповое снаряжение	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Учебный видеofilm «Туристское снаряжение»; личное снаряжение туриста; групповое снаряжение туриста; походная посуда; костровое оборудование; ремонтный набор; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Уложи рюкзак»; раздаточный материал; плакаты; мультимедийный комплект.
1.3	Личное снаряжение	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Учебный видеofilm «Туристское снаряжение»; личное снаряжение туриста; рюкзак; спальник; каримат; дидактическая игра

				«Уложи рюкзак»;
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентация «Бивак. Устройство бивака»; плакаты; групповое снаряжение; комплект заданий, упражнений, тестов; раздаточный материал; мультимедийный комплект
1.5	Виды и типы костров	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия	Устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий; тестирование,	Раздаточный материал; мультимедийный комплект
1.6	Туристские узлы и их применение	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия	Наблюдение, выполнение практических заданий	Раздаточный материал; мультимедийный комплект; веревка; прусик
1.7	Общая физическая предподходная подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия	Наблюдение, выполнение практических заданий	Личное снаряжение туриста; групповое снаряжение туриста; видео материал; палатка; спальник; каримат. Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, видеоматериалы о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект; веревки.

1.8		Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра-соревнование	Устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, видеоматериалы о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект; веревки.
2.1	Понятие о топографической карте	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Тестирование, устный опрос, топографический диктант	Топографические карты; плакаты; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов
2.2	Понятие о спортивной карты	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Тестирование, устный опрос, топографический диктант	Спортивные карты; плакаты; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов
2.3	Ориентирование по горизонту	Лекция, беседа, практическое занятие	Тестирование, устный опрос, топографический диктант	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; мультимедийный комплект
2.4	Ориентирование по азимуту	Лекция, беседа, практическое занятие	Тестирование, устный опрос, топографический диктант	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды

				компасов»; мультимедийный комплект
2.5	Компас. Работа с компасом	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, соревнования	Тестирование, наблюдение, устный опрос,	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; мультимедийный комплект
2.6.	Измерения расстояний	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Тестирование, наблюдение, устный опрос	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы, курвиметры; презентация «Компас. Виды компасов»; средства отметки на КП; мультимедийный комплект
2.7.	Соревнования по ориентированию	Лекция, беседа, практическое занятие	Тестирование, наблюдение, устный опрос	Комплект тестов, заданий, упражнений; мультимедийный комплект. Средства отметки на КП; мультимедийный комплект
3.1	Личная гигиена	Лекция, практическое занятие	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Плакаты, презентация (видеофильм)

				«Гигиена», мультимедийный
3.2	Походная медицинская аптечка содержание	Лекция, беседа	Тестирование, устный опрос	Медицинская аптечка, плакаты, презентация
3.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (легкие, средние травмы)	Лекция, практическое занятие	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач	Плакаты, презентация (видеофильм) «Травматизм в походе», мультимедийный
3.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи(тяжелые травмы)	Лекция, игра, практическое занятие	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего (изготовление)	Лекция, игра, практическое занятие	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач	Медицинская аптечка, плакаты, презентация «Оказание первой доврачебной помощи», шесты, концы веревок, мультимедийный комплект
3.5	Приемы транспортировки пострадавшего (без ихготовления)	Лекция, игра, практическое занятие	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач	Медицинская аптечка, плакаты, презентация «Оказание первой доврачебной помощи», шесты, концы веревок,

				мультимедийный комплект
4.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	Лекция, практическое занятие, экскурсия во ВФД	Контрольные тесты и упражнения	Тонометр, весы медицинские, спирометр, плакаты, тесты, мультимедийный комплект
4.2	Общая физическая подготовка	Лекция, практическое занятие, тренировка, игра	Контрольные тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивный инвентарь
4.3	Специальная физическая подготовка	Лекция, практическое занятие, тренировка, игра	Контрольные тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивный инвентарь
5.1	Лыжный инвентарь	Лекция, практическое занятие, тренировка,	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Ботинки, лыжи, палки, планшеты. Плакаты, тесты, мультимедийный комплект
5.2	Подготовка лыж к использованию	Лекция, практическое занятие, тренировка,	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Ботинки, лыжи, палки, планшеты. Плакаты, тесты, мультимедийный комплект. Мази, парафины, скребки, порошки, утюг, станок.
5.3	Техника и тактика лыжного хода	Лекция, практическое занятие, тренировка,	Контрольные тесты и упражнения	Ботинки, лыжи, палки, планшеты. Плакаты, тесты, мультимедийный комплект.

6.1	Виды судов	Лекция, практическое занятие,	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Плакаты, тесты, мультимедийный комплект. Видео фильм «Виды судов» Презентация «Виды судов»
	Основное снаряжение	Лекция, практическое занятие, тренировка	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуа- ционных задач	Плакаты, тесты, мультимедийный комплект. Видео фильм «Снаряжение туриста водника» Презентация «Основное снаряжения водника», жилеты, весла, каски, (основное снаряжение туриста), гермопак

Используемые источники

Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.

Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самodelьное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.

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

Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.

Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ

«Турист», 1983.

Остапец АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.