

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 туристкой 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 предпоходная подготовка                                | 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<br>пострадавшему                  |     |    |     |
|  | Общая и специальная<br>физическая<br>подготовка | 96  | 6  | 90  |
|  | Основы лыжной<br>подготовки                     | 18  | 5  | 13  |
|  | Основы водной<br>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)

| №<br>п/п          | наименование разделов, тем                            | Кол-во<br>часов<br>всего<br>часов | Дата<br>проведения<br>занятия | Форма<br>контроля |
|-------------------|---|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------|
| I. Основы туризма |   |                                   |                               |                   |
| 1.1               | Обеспечение безопасности на<br>тренировочных занятиях | 2                                 |                               |                   |
| 1.2               | Обеспечение безопасности в<br>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 |  |  |
| <b>II. Топография и ориентирование</b>                 |   |    |  |  |
| 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 |  |  |
| <b>III. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b> |   |    |  |  |
| 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 |  |  |



| №<br>пп | Раздел, тема программы   | Формы<br>обучения   | Формы<br>подведения<br>итогов          | Дидактические<br>материалы, ТСО   |
|---------|--|---|--|---|
| 1.1.    | Обеспечение безопасности на тренировочных занятиях<br>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 видеофильм «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 видеофильм «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»;<br>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»;<br>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»,<br>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,<br>практическое<br>занятие,               | Тестирование,<br>устный опрос,<br>наблюдение                                     | Плакаты, тесты,<br>мультимедийный<br>комплект. Видео<br>фильм «Виды судов»<br>Презентация «Виды<br>судов»  |
|     | Основное снаряжение | Лекция,<br>практическое<br>занятие,<br>тренировка | Тестирование,<br>устный опрос,<br>наблюдение,<br>решение ситуа-<br>ционных задач | Плакаты, тесты,<br>мультимедийный<br>комплект. Видео<br>фильм «Снаряжение<br>туриста водника»<br>Презентация<br>«Основное<br>снаряжения<br>водника», жилеты,<br>весла, каски,<br>(основное<br>снаряжение<br>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.