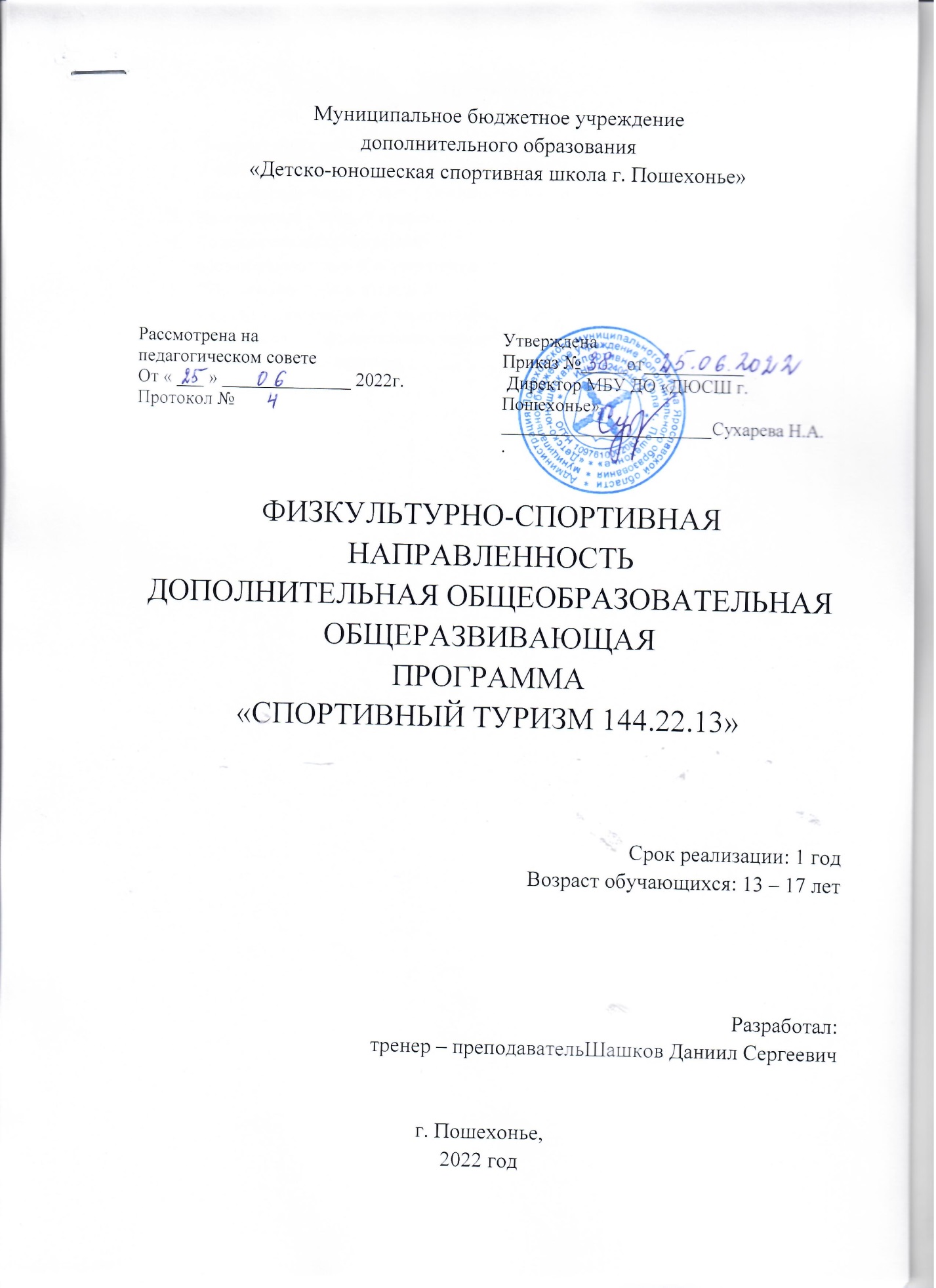
****

**Оглавление**

1. Пояснительная записка………………………………………...3
2. Учебно-тематический план дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы……….4

1. Календарный учебный график………………………….….. ....5
2. Содержание дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы ...….…7

1. Обеспечение дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы…….….11

1. Мониторинг образовательных результатов…………………...12
2. Методическая литература………………………………………14

**1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Спортивный туризм 144.22.13» составлена на основании следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
* Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 года N 196. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Санитарные правила 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28.
* Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
* Локальные акты МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье»

**-Актуальность**: Программа является актуальной потому, что спортивный туризм один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает не только глубокое изучение туристических приемов но и богатое и разнообразное двигательное содержание. Что бы стать квалифицированным туристом, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью, уметь пользоваться туристическим оборудованием и инвентарем. При занятиях спортивным туризмом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности спортивный туризм представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

-**Программа рассчитана на детей 13 - 17 лет**

-**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

-**Вид программы** по уровню разработки – авторская

-**Цель программы**: повышать уровень физического развития, обучать туристическим навыкам.

- **Задачи программы**:

1. Обучать техническим навыкам туризма
2. Обучать знаниям в области туризма и спорта в целом
3. Способствовать развитию физических качеств обучающихся
4. Воспитывать привычку к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

-**ожидаемые результаты:**

1. Владение техническими навыками туризма

2. Повышение уровня развития физических качеств

3. Владение знаниями в области туризма и спорта в целом

4. Привычка к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

-**Особенности организации образовательного процесса**: Учебные группы формируются из мальчиков и девочек. Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в ДЮСШ с самостоятельной работой предлагаемой занимающимся тренером в виде домашних заданий. В тренировочную группу принимаются все желающие дети, имеющие допуск врача и заявление от родителей.

**Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**: 1 год

**-Режим реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** Занятия с группами проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

-**Форма образовательного объединения**: секция, очная в случае дистанционного обучения занятия проводятся тренерами в «Контакте» в своих группах.

- **Принципы организации образовательной деятельности**:

1. Принцип непрерывности

2. Принцип «От простого к сложному»

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Теория** | **практика** | **Всего часов** | **Форма контроля** |
| 1 | Теоретическая подготовка | **30** | **-** | **30** | **опрос** |
| 2 | Физ. Подготовка и специальные упражнения | **-** | **40** | **40** | **тесты** |
| 3 | Техническая подготовка | **-** | **40** | **40** | **наблюдение** |
| 4 | Практика на местности | **-** | **24** | **24** | **наблюдение** |
| 5 | Соревновательная деятельность | **-** | **10** | **10** | **результат** |
| Всего | | **30** | **114** | **144** |  |

 **3.Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата** | **форма** | **часы** | **Тема занятия** | **место** | **Форма**  **Контр.** |
| 1 |  | беседа | 2 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | ДЮСШ | опрос |
| 2 |  | Трени  ровка | 2 | Состояние и развитие туризма в России.  ОФП | стадион | Наблюдение  Опрос |
| 3 |  | Трени  ровка | 2 | Строение организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. ОФП | стадион | Наблюдение  опрос |
| 4 |  | Трени  ровка | 2 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. ОФП | стадион | наблюдение |
| 5 |  | Трени  ровка | 2 | Выявление уровня первичной подготовки детей. ОФП | стадион | тест |
| 6 |  | Трени  ровка | 2 | Элементы полосы препятствий. Способы их преодоления.  Игра. | стадион | наблюдение |
| 7 |  | Трени  ровка | 2 | Упражнения для развития гибкости. Совершенствование преодоления препятствий. Игра. | стадион | наблюдение |
| 8 |  | Трени  ровка | 2 | Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Виды палаток. | стадион | наблюдение |
| 9 |  | Трени  ровка | 2 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  Техника установки палатки.  Игра | стадион | наблюдение |
| 10 |  | Трени  ровка | 2 | Упражнения для развития гибкости.  Совершенствование техники сбора и установки палатки. | стадион | наблюдение |
| 11 |  | Трени  ровка | 2 | Упражнения для развития быстроты и координации. Преодоление упрощенной полосы препятствий. | стадион | наблюдение |
| 12 |  | Трени  ровка | 2 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Изучение компаса. Полоса препятствий | стадион | наблюдение |
| 13 |  | Трени  ровка | 2 | ОФП. Определение азимутов на местности.. | стадион | наблюдение |
| 14 |  | Трени  ровка | 2 | ОФП. Определение азимутов и углов между ними. | стадион | наблюдение |
| 15 |  | Трени  ровка | 6 | Однодневный поход. Изучение способов разведения костра, виды костров, костровище, ТБ. | По маршруту | наблюдение |
| 16 |  | Трени  ровка | 2 | Карта и ее предназначение, символы, масштабы. | ДЮСШ | наблюдение |
| 17 |  | Трени  ровка | 2 | Работа с картами | ДЮСШ | наблюдение |
| 18 |  | беседа | 2 | Кросс, азимуты и углы на карте, сопоставление с местностью | ДЮСШ | опрос |
| 19 |  | Трени  ровка | 2 | Упражнения для развития силовых качеств. Туристические веревки, изучение узлов | спортзал | наблюдение |
| 20 |  | Трени  ровка | 2 | Упражнения для развития координации движений. Совершенствование вязки узлов | спортзал | наблюдение |
| 21 |  | Трени  ровка | 2 | Кросс, Совершенствование вязки узлов | ДЮСШ | наблюдение |
| 22 |  | Трени  ровка | 2 | Кросс, особенности туристического похода в зимнее время | ДЮСШ | наблюдение |
| 23 |  | Трени  ровка | 2 | Особенности работы с картой в зимнее время, современные средства навигации. | ДЮСШ | наблюдение |
| 24 |  | Трени  ровка | 2 | Понятие о спортивном ориентировании, прохождение коротких маршрутов | стадион | наблюдение |
| 25 |  | Трени  ровка | 4 | Пробный зимний поход, разведение костра и устройство лагеря на снегу. | По маршруту | наблюдение |
| 26 |  | Трени  ровка | 2 | Изучение московского лабиринта | спортзал | наблюдение |
| 27 |  | Трени  ровка | 2 | Совершенствование работы в московском лабиринте. | спортзал | наблюдение |
| 28 |  | Трени  ровка | 2 | ОФП. Работа с яндекс картами, вычисление расстояний и маршрутов на электронных картах. | ДЮСШ | наблюдение |
| 29 |  | беседа | 2 | Первая медицинская помощь в походных условиях. | ДЮСШ | опрос |
| 30 |  | Трени  ровка | 2 | ОФП. Оказание первой помощи при простых травмах | ДЮСШ | наблюдение |
| 31 |  | Трени  ровка | 2 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  Полоса препятствий в зале | спортзал | наблюдение |
| 32 |  | Трени  ровка | 2 | Кросс. ОФП. Работа с туристическим оборудованием. | спортзал | наблюдение |
| 33 |  | Трени  ровка | 2 | Кросс. ОФП. Работа с туристическим оборудованием.  Ориентирование в зимнее время | ДЮСШ | наблюдение |
| 34 |  | Трени  ровка | 2 | Особенности преодоления полосы препятствий в зимнее время | стадион | наблюдение |
| 35 |  | Трени  ровка | 2 | Ориентирование в зимнее время | стадион | наблюдение |
| 36 |  | беседа | 2 | Контроль и самоконтроль за нагрузкой, переохлаждением, помощь. | ДЮСШ | опрос |
| 37 |  | беседа | 2 | Меню туриста в походе, варианты, калории | ДЮСШ | опрос |
| 38 |  | беседа | 2 | ОФП. Рюкзак, способы сборки, укладки, спальные мешки, разновидности. | ДЮСШ | наблюдение |
| 39 |  | Трени  ровка | 2 | ОФП. Полоса препятствий особенности преодоления с рюкзаком. | спортзал | наблюдение |
| 40 |  | Трени  ровка | 2 | Кросс. Московский лабиринт | спортзал | наблюдение |
| 41 |  | Трени  ровка | 2 | ОФП. Работа с компасом и картами. | спортзал | наблюдение |
| 42 |  | беседа | 2 | Способы очистки воды в дикой природе. Суточное потребление. Расчеты. | ДЮСШ | опрос |
| 43 |  | Трени  ровка | 6 | Однодневный поход с применением полученных знаний и навыков | По маршруту | наблюдение |
| 44 |  | беседа | 2 | Опасные растения и животные нашего региона | ДЮСШ | наблюдение |
| 45 |  | Трени  ровка | 2 | Закрепление техники владения туристическим оборудованием. ОФП | ДЮСШ | наблюдение |
| 46 |  | Трени  ровка | 2 | Установка переправы с помощью параллельных веревок | спортзал | наблюдение |
| 47 |  | Трени  ровка | 2 | ОФП, полоса препятствий с новыми элементами. | спортзал | наблюдение |
| 48 |  | Трени  ровка | 2 | Кросс. Полоса препятствий. | спортзал | наблюдение |
| 49 |  | Трени  ровка | 2 | Соревнования по ориентированию. | спортзал | результат |
| 50 |  | Трени  ровка | 2 | Соревнования по московскому лабиринту | спортзал | результат |
| 51 |  | Трени  ровка | 2 | Кросс. Соревнования по вязанию узлов. | спортзал | результат |
| 52 |  | Трени  ровка | 2 | Соревнования по установке палатки и наведению переправы. | стадион | результат |
| 53 |  | Трени  ровка | 2 | Кросс на время. ОФП. | спортзал | результат |
| 54 |  | Трени  ровка | 2 | Подготовка карты маршрута для финального похода | ДЮСШ | наблюдение |
| 55 |  | Трени  ровка | 2 | Подготовка оборудования и инвентаря к финальному походу | ДЮСШ | наблюдение |
| 56 |  | Трени  ровка | 2 | Повторение ТБ, первой помощи, ориентированию по карте и компасу. | ДЮСШ | наблюдение |
| 57 |  | Трени  ровка | 4 | Пробный поход, установка лагеря, кострище, наведение переправы. | По маршруту | наблюдение |
| 58 |  | Трени  ровка | 2 | Разбор ошибок, совершенствование наиболее слабых элементов | ДЮСШ | наблюдение |
| 59 |  | Трени  ровка | 10 | Итоговый поход. С проверкой приобретенных навыков. | спортзал | наблюдение |
| 64 |  | Трени  ровка | 2 | Подведение итогов похода, работа над ошибками. Ремонт инвентаря. | ДЮСШ | наблюдение |
| 65 |  | Трени  ровка | 2 | Составления маршрута для самостоятельных походов в каникулярное время | ДЮСШ | наблюдение |
| 66 |  | Трени  ровка | 2 | Итоговое занятие. Тестирование. Сдача и ремонт оборудования. | ДЮСШ | опрос |

**4.СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Часы теория | Часы практика |
| 1 | 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения и предупреждение травм во время занятий. 2. Состояние и развитие туризма в России.   История изобретения компаса, ориентирование по компасу, ориентирование по дополнительным признакам, в дневное и ночное время, по солнцу и часам, звездам. История картографии. Виды карт, масштабы, обозначения объектов, расстояния, азимуты. Углы между азимутами, географические координаты, высоты и глубины. Прокладка на карте проходимого маршрута. Оборудование необходимое в туристическом походе. Связь. Опасности пребывания автономно в дикой природе. Ядовитые и съедобные растения. Первая помощь при пребывании на водоемах в различное время года. Виды костров: нодия, таежный, шалаш, колодец, звезда. Правила разведения костра и оборудование кострища, противопожарная безопасность. Правила установки лагеря, гигиена туризма.   1. Строение организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.   Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Органы выделения. Обмен веществ. Теплорегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Первая доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего различными способами.  Вещи необходимые в походе, комплектование рюкзака, пользование спальным мешком и пенкой, посуда и ее содержание, безопасное использование режущего и рубящего инструмента. | 30 | 0 |
| 2 | Физическая подготовка  Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.  2. Общеразвивающие упражнения.  Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.  3. Упражнения для формирования осанки.  Упражнения у вертикальной плоскости:  А. Встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.  Б. То же с подниманием на носки.  В. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться ви.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс.  4. Упражнения для мышц стопы.  Ходьба на носках, высоко поднимая колени; ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше); ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками); захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке; сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет; сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног набивной мяч, поднять и переставить влево, то же выполнить вправо.  5. Комплексы упражнений. Специальные упражнения для подготовки преодоления препятствий. Кроссы для развития выносливости, кроссы с отягощением, марш броски. | 0 | 40 |
| 3 | **Техническая подготовка**  Работа по изучению техники установки и разбору спортивной 2 местной палатки, разбор и установка современных палаток используемых в походах.  Способы вязания основных туристических узлов, работа с карабинами и обвязкой, техника преодоления препятствий: забор, бревно, наклонное бревно, качающееся бревно, волчатник, паутина, мышеловка, завал, переправа с ее сооружение. | 0 | 40 |
| 4 | **Практика на местности**  **Индивидуальные действия**. Ориентирование, работа в московском лабиринте, преодоление естественных преград. Переноска лагеря, разведение костра, приготовление пищи, уборка территории лагеря. Преодоление водных и заболоченных участков. Движение по местности в зимнее время.  **Групповые действия.** Преодоление маршрута, запись маршрута, составление карты маршрута, сборка лагеря, преодоление полосы препятствий, групповое ориентирование, переноска и эвакуация пострадавшего, групповая переправа через сложные природные участки. | 0 | 24 |
| 5 | 1. **Соревновательная деятельность**   Соревнования по московскому лабиринту, полосе препятствий различной сложности, спортивное ориентирование, контрольно комбинированный маршрут, определение азимутов, групповая и индивидуальная установка палатки.  Участие в соревнованиях по туризму муниципального уровня.  Проведения открытого туристического слета. | 0 | 10 |
| ИТОГО | | 6 | 138 |

**5.ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**5.1.МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

Для проведения занятий секции спортивный туризм требуется и имеется в наличии следующий инвентарь:

1. Палатки 5
2. Компасы 5
3. Веревки туристические 4Х25, 12Х10
4. Фишки и конусы – 40 штук
5. Карабины 24
6. Котелок 1
7. Чайник 1
8. Карты 12
9. Секундомер 2
10. Аптечка походная 1

**5.2 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** интернет ресурс.

**5.3 КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: (требования к тренеру – преподавателю)**

**5.3.1 –** Образование высшее или среднее специальное, профильное.

**5.3.2** – Стаж от 0 лет

**5.3.3** – спортивная квалификация либо опыт преподавания туризма.

**5.4. Методическое обеспечение:** Для реализации программы применяются разнообразные формы и методы, как в практическом, так и теоретическом аспекте. Для усвоения теоретической информации занимающимися применяются методы демонстрации, беседы, показа видеоматериала. Подготовка юного туриста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов занимающимися при использовании двух групп методов:

- общепедагогических

- спортивных

Общепедагогические или дидактические методы включают: наглядность, систематичность, доступность, индивидуализацию, единство требований. Так же применяются методы опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов. Метод соразмерности и сбалансированности.

Спортивные методы включают в себя: непрерывность и цикличность учебно-тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок, метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные, метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особенно внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике туризма, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательную общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку. На занятии должна быть осуществлена работа по технической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого учебного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**6. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

* 1. Входное и итоговое тестирование по степени развития основных физических качеств (прыжок в длину с места, челночный бег, метание мяча из за головы из положения сидя, пресс за 30 секунд, (результаты в журнале)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид теста | Начало года | Конец года | Разница (+) или (-) | Уровень развития за год | | |
| низкий | средний | высокий |
| 1 | Прыжок в длину с места | Результат в см. | Результат в см. | % | 0(-) - 5 | 5 - 15 | 15 и выше |
| 2 | Челночный бег 6Х10 | Результат в сек. | Результат в сек. | В сек. | 0(+) –  (-0,4) | (-0,5) –  (-0,8) | (-0,9) и выше |
| 3 | Метание баскетб. Мяча из за головы из положения сидя | Результат в см. | Результат в см. | % | 0(-) - 5 | 5 - 15 | 15 и выше |
| 4 | Пресс за 30 секунд | Кол-во повторов | Кол-во повторов | Кол-во повторов | +2 и меньше | +3 - +5 | +6 и выше |

Техническая подготовка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид теста | Уровень развития за год (раз) | | |
| низкий | средний | высокий |
| 1 | Установка палатки | 2 минуты | 1мин.20 сек | 1 минута |
| 2 | Преодоление полосы препятствий | Низкая сложность | Средняя сложность | Высокая сложность |
| 3 | Туристические узлы | Знать основные узлы | Знать и уметь завязать основные узлы | Знать и уметь завязать основные узлы, применять их. Знать специальные узлы |
| 4 | Ориентирование | Умение пользоваться компасом, держать направление движения по компасу, чтение карты. | Умение пользоваться компасом, держать направление движения по компасу, чтение карты. Уметь сопоставлять карту с местностью. Хождение по азимуту | Умение пользоваться компасом, держать направление движения по компасу, чтение карты. Умение находить пункты на местности. Уметь пользоваться альтернативными способами ориентирования |
| 5 | Теоретические знания | Иметь теоретические знания по основным пройденным темам: Первая помощь, противопожарная безопасность, составление маршрута, костры, туристическая гигиена. | Уметь применять на практике пройденные темы Первая помощь, противопожарная безопасность, составление маршрута, костры, туристическая гигиена. | Уметь применять на практике пройденные темы, объяснить начинающему туристу материал по пройденным темам с комментариями и дополнениями. |

* 1. Участие в соревнованиях муниципального уровня, как способ оценки освоения технических навыков.
  2. Постоянные наблюдения во время тренировок
  3. Опросы на знание теоретического материала.

**6.СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**  
 1. Магомедов А.М. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. М. 1978. С. 46.

2Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. М.: СпортАкадемПресс. 2001. С. 169.

3. Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. М.: СпортАкадемПресс. 2000. С. 123.

4. Вяткин Л.А., СидорчукЕ.В., Немытое Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование.: Учеб.пособие. М.: Академия. 2008. С. 208.

5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм // Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТ и К. 2006. С. 63.

6. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918 - 2008 гг.) М.: ФЦДЮТ и Т. 2008. С. 95-99.

7. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. М.: «Турист». 1979. С. 20-22.

8. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 2000. С. 143.