

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ  
МЕДВЕДЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШОЙБУЛАКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО

педагогическим советом  
МОБУ «Шойбулакская СОШ»

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Протокол №\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ «Шойбулакская  
СОШ»

\_\_\_\_\_ Т.В. Тихомирова

Приказ №47-О

«31» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«Основы спортивного ориентирования и туризма»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Категория и возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 68 часов

Тренер : Соловьев Дмитрий Витальевич,  
учитель физической культуры

с. Шойбулак,  
2023 год

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка  
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» ориентирована на воспитание, физическое и эмоционально-нравственное развитие подростка в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Актуальность данной программы состоит в том, что спортивный туризм является универсальным видом спорта, сочетающим в себе элементы спортивного ориентирования, легкой атлетики, тяжелой атлетики, скалолазания, плавания, велоспорта, гимнастики и других дисциплин. Его многогранность – прекрасный способ воспитания физических, психологических и морально-деловых качеств человека. Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствуют приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте 14-17 лет. Количество обучающихся в группе – 15 чел. Занятия проводятся как со всей группой, так и отдельно по подгруппам, учитываются индивидуальные нагрузки.

Учебный год включает шесть тематических разделов, тесно взаимосвязанных между собой.

Формы занятий: лекция, семинарские занятия, тренинг, анкетирование, работа с группой, работа с минигруппой, индивидуальная работа, туристско-краеведческий поход, индивидуальные консультации, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования.

В отличие от существующей программы, данная программа дает возможность учащимся повысить свои функциональные способности, приобрести опыт работы с современным туристским оборудованием, приобрести опыт рефлексивной оценки собственной деятельности, самоопределиться с перспективами развития в области спортивного туризма.

Программа предполагает теоретические занятия в форме лекций, бесед и практические занятия на местности. По итогу изучения курса программы предполагается итоговая аттестация. Уровень программы – продвинутый

Участниками программы могут стать обучающиеся 14-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедших начальную и среднюю туристскую подготовку по дополнительным общеобразовательным программам туристско-краеведческой направленности, имеющие опыт участия в туристских соревнованиях.

### 1.2. Цель и задачи программы

Цель – создание оптимальных условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся, воспитание морально-нравственных качеств в процессе занятий спортивным туризмом.

Задачи:

Обучающие:

сформировать навыки прохождения спортивных дистанций туризма и

обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях;

развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;

содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.

формировать уважительное отношение к культуре своей страны, бережное отношение к ее природе;

формировать познавательный интерес к спортивным занятиям и туризму;

воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность;

сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности.

### 1.3. Объем программы.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения: 72 часа в год, 2 часа в неделю.

### 1.4. Содержание программы.

**1. Основы туристско-спортивной подготовки** (форма контроля – устный опрос, применение знаний во время ПВД, УТС).

#### ***1.1. Нормативные документы по спортивному туризму.***

Правила организации и проведения соревнований по спортивному туризму в Российской Федерации. Организация и проведение соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях среди обучающихся младших и средних возрастных групп. Программы соревнований по спортивному туризму среди обучающихся РФ. Разрядные требования по спортивному туризму.

#### ***1.2. Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта.***

Требования к снаряжению и оборудованию для спортивного туризма. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям различных видов туризма и спортивных туристских соревнований. Допуск группового и личного снаряжения команды для применения на технических этапах дистанций соревнований. Профилактический ремонт снаряжения и оборудования. Особые требования к снаряжению туристов-пешеходников, туристов - лыжников, туристов-водников и упаковка снаряжения. Средства спасения, индивидуальной защиты в водном туризме, их назначение, хранение и использование. Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Распределение временных должностей и их работы. Правила и Т.Б. при заготовке дров. Узлы, их применение для обеспечения безопасности в походе. Назначение и техника вязки узлов.

#### ***Практические занятия***

Комплектование личного и группового снаряжения для участия в соревнованиях туристского многоборья. Подготовка группового и личного снаряжения для участия в соревнованиях. Изготовление, усовершенствование (облегчение веса, укрепление конструкции и т. п.) и ремонт группового и личного снаряжения. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с

пилой и топором. Разведение различных типов костров.

### **1.3. Техника и тактика в спортивном туризме на дистанциях 1-5 класса (3,4,5 согласно уровню спортсмена)**

Виды соревнований по спортивному туризму. Параметры дистанций 1,2,3,4,5 классов. Способы преодоления препятствий, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участником. Специальное туристское снаряжение. Узлы, применяемые в практике спортивного туризма.

#### ***Практические занятия***

Вязка узлов. Маркировка. Наведение и снятие перил. Транспортировка груза на этапах. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-5 классов по технике пешеходного туризма при переправе первого участника. Организация работы команды на технических этапах дистанции 1-5 классов по технике спортивного туризма на пешеходных дистанциях.

### **1.4. Психологическая подготовка спортсмена**

Коммуникация в спортивном туризме. Общение как основное средство взаимопонимания между участниками соревнований. Причины возникновения конфликтов в туристских группах, спортивных командах и способы их предотвращения и устранения.

#### ***Практические занятия***

Психологические игры-тренинги. Формирование навыков управления эмоциями и настроения на тренировках и соревнованиях, в УТС.

### **1.5. Организация и техника страховки в туризме**

Виды страховки. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Самостраховка на месте и движении. Индивидуальная страховочная система.

#### ***Практические занятия***

Организация страховки, сопровождение на технических этапах при работе в связке или командой.

## **2. Туристская топография и ориентирование на местности (форма контроля – топографический диктант, участие в соревнованиях).**

### **2.1. Основы топографии и картографии**

Карты для туризма и путешествий. Спортивные карты. Масштаб карт. Условные обозначения спортивных карт. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Форма рельефа равнинной и горной местности.

#### ***Практические занятия***

Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности. Топографический диктант.

### **2.2. Компас, работа с компасом**

Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром, визирование и визирный луч. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

#### ***Практические занятия***

Действия с компасом. Техника выполнения засечек компаса.

## **3. Основы медико-санитарной подготовки (форма контроля – тестирование)**

### **3.1. Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм**

Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Личная гигиена. Общая гигиеническая характеристика тренировок, сборов, соревнований. Роль закаливания в занятиях спортивным туризмом.

### **3.2. Медицинская аптечка**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Перечень, назначение, показания, противопоказания применения лекарственных препаратов.

### **3.3. Оказание первой доврачебной помощи**

Походный травматизм. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Прямой массаж сердца. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

#### ***Практические занятия***

Наложение жгута и ватно-марлевой повязки, обработка ран.

### **3.4. Врачебный контроль самоконтроль**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировка. Дневник самоконтроля.

## **4. Обеспечение безопасности (форма контроля – тестирование)**

### **4.1. Безопасность в спортивном туризме**

Соблюдение правил безопасности во время тренировки. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода и преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты.

Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Обеспечение безопасности при использовании спецснаряжения для работы на технических этапах дистанций соревнований

### **4.2. Безопасность на дистанции соревнований**

Формирование навыков обеспечения собственной и командной безопасности, контроль за обеспечением и соблюдением безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанциях.

### **4.3. Причины возникновения аварийных экстремальных ситуаций на соревнованиях и их предупреждения**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед соревнованиями. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности. Психология малых групп. Факторы устойчивости групп

## **5. Общая физическая подготовка (форма контроля – сдача нормативов)**

Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Значение физической подготовки для туристов и спортсменов.

#### ***Практические занятия***

Упражнения для рук и плечевого пояса, с предметами, скакалкой. Кросс на различные дистанции, бег на лыжах. Физические упражнения по индивидуальному плану.

**6. Аттестация (форма контроля – тестирование, практический зачет).**

**6.1. Итоговая аттестация.**

Итоговая аттестация проводится 1 раз – в последний учебный день и включает в себя прохождение обучающимися тестирования по основным темам программы, а также практическую часть: сдача контрольных нормативов по туристской технике (вязка узлов, прохождение навесной переправы, параллельных переправ, спуска и подъемов по перилам, постановке палатки, прохождении личной туртехнике). По итогам сложения результатов тестирования и практической части, выводится общая оценка освоения программы.

**1.5. Планируемые результаты**

обучающийся должен знать:

- особенности спортивного туризма как вида спорта;
- перечень и показание лекарств походной аптечки;
- личное и групповое снаряжение туристов;
- правила оказания доврачебной помощи во время походов и приемы транспортировки пострадавшего;
- основные меры обеспечения безопасности во время соревнований;
- технику и тактику пешеходных и лыжных дистанций 1-5 классов (в зависимости от уровня подготовки и возраста спортсмена);

обучающийся должен уметь:

- работать с картой, компасом, определять стороны горизонта на местности;
- двигаться по азимуту по пересеченной местности;
- преодолевать этапы 1-5 классов туристской техники по судейским перилам (в зависимости от уровня подготовки и возраста спортсмена);
- переносить легкопострадавшего простейшими приемами;
- вести дневник самоконтроля;
- организовать бивак, приготовить пищу в походных условиях;
- уверенно и четко организовать самостраховку и командную страховку.

В основу анализа достижения участниками результатов входят: итоги тестов, анкетирования участников (входного, выходного); результаты прохождения дистанций различных видов туризма.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм».

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Основы туристско-спортивной подготовки</b>				
1.1.	Нормативные документы по спортивному туризму	2	2	0	Устный опрос, применение знаний во время ПВД, УТС
1.2.	Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта.	4	2	2	
1.3.	Техника и тактика в спортивном туризме на дистанциях 1-5 класса (3,4,5 согласно уровню спортсмена)	6	2	4	
1.4.	Психологическая подготовка спортсмена	2	2	0	
1.5.	Организация и техника страховки в туризме	6	2	4	
Всего		20	10	10	
<b>2.</b>	<b>Туристская топография и ориентирование на местности</b>				
2.1.	Основы топографии и картографии	4	2	2	Топографический диктант, участие в соревнованиях
2.2.	Компас, работа с компасом	4	2	2	
Всего		8	4	4	
<b>3.</b>	<b>Основы медико-санитарной подготовки</b>				
3.1.	Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм	2	2	0	Тестирование
3.2.	Медицинская аптечка	2	2	0	
3.3.	Оказание первой доврачебной помощи	4	2	2	
3.4.	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2	0	
Всего		10	8	2	
<b>4.</b>	<b>Обеспечение безопасности</b>				
4.1.	Безопасность в спортивном туризме	2	2	0	Тестирование
4.2.	Безопасность на дистанции соревнований	2	2	0	
4.3.	Причины возникновения аварийных экстремальных ситуаций на соревнованиях и их предупреждения	2	2	0	
Всего		6	6	0	
<b>5.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>				

5.1.	Общая физическая подготовка	26	2	24	Сдача нормативов
Всего		26	2	24	
6.	Аттестация				
6.1.	Итоговая аттестация	2	0	2	Тестирование, практический зачет
Всего		2	0	2	
Итого		72	30	42	



## 2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Лекция	2	Техника и тактика в спортивном туризме на дистанциях 1-5 класса (3,4,5 согласно уровню спортсмена)		Устный опрос, применение знаний во время ПВД, УТС
2.	Сентябрь			Практика	2	Техника и тактика в спортивном туризме на дистанциях 1-5 класса (3,4,5 согласно уровню спортсмена)		Устный опрос, применение знаний во время ПВД, УТС
3.	Сентябрь			Практика	2	Техника и тактика в спортивном туризме на дистанциях 1-5 класса (3,4,5 согласно уровню спортсмена)		Устный опрос, применение знаний во время ПВД, УТС
4.	Октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов
5.	Октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов
6.	Октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов
7.	Октябрь			Лекция	2	Нормативные документы по спортивному туризму		Устный опрос, применение знаний во время ПВД, УТС

8.	Ноябрь			Лекция	2	Врачебный контроль, самоконтроль		Тестирование
9.	Ноябрь			Лекция	2	Психологическая подготовка спортсмена		Устный опрос, применение знаний во время ПВД, УТС
10.	Ноябрь			Лекция	2	Медицинская аптечка		Тестирование
11.	Ноябрь			Лекция	2	Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта		Устный опрос, применение знаний во время ПВД, УТС
12.	Декабрь			Практика	2	Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта		Устный опрос, применение знаний во время ПВД, УТС
13.	Декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов
14.	Декабрь			Лекция	2	Организация и техника страховки в туризме		Устный опрос, применение знаний во время ПВД, УТС
15.	Декабрь			Практика	2	Организация и техника страховки в туризме		Устный опрос, применение знаний во время ПВД, УТС

16.	Декабрь			Лекция	2	Основы топографии и картографии		Топографический диктант, участие в соревнованиях
17.	Январь			Практика	2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов
18.	Январь			Практика	2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов
19.	Январь			Практика	2	Основы топографии и картографии		Топографический диктант, участие в соревнованиях
20.	Январь			Лекция	2	Компас, работа с компасом		Топографический диктант, участие в соревнованиях
21.	Февраль			Практика	2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов
22.	Февраль			Практика	2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов
23.	Февраль			Практика	2	Организация и техника страховки в туризме		Устный опрос, применение знаний во время ПВД, УТС
24.	Февраль			Лекция	2	Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм		Тестирование
25.	Сентябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов

26.	Сентябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов
27.	Сентябрь			Практика	2	Компас, работа с компасом		Топографический диктант, участие в соревнованиях
28.	Октябрь			Лекция	2	Оказание первой доврачебной помощи		Тестирование
29.	Октябрь			Практика	2	Оказание первой доврачебной помощи		Тестирование
30.	Октябрь			Лекция	2	Безопасность в спортивном туризме		Тестирование
31.	Октябрь			Лекция	2	Безопасность на дистанции соревнований		Тестирование
32.	Ноябрь			Лекция	2	Причины возникновения аварийных экстремальных ситуаций на соревнованиях и их предупреждения		Тестирование
33.	Ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов
34.	Ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов
35.	Ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов
36.	Декабрь				2	Итоговая аттестация		

## 2.4. Условия реализации программы.

### Материально-техническое обеспечение:

Реализация программы предполагает наличие учебного класса, полигона (спортивная площадка или спортивный зал).

Оборудование учебного класса:

рабочее место педагога, оснащенное персональным компьютером или ноутбуком с установленным лицензионным программным обеспечением;

мебель (столы, стулья для обучающихся);

магнитная доска;

туристское снаряжение: каска, страховочная система, грудная обвязка, ролик трек для навесной переправы, карабин автомат с байонетной муфтой, зажим Вертикаль «Жумар», веревка страховочно-спасательная статическая «Кобра», компас, репшнур 6 мм бухта, туристический топор, палатка туристическая, спальный мешок, туристический коврик.

Помимо снаряжения необходимо иметь наглядные пособия по топографии, медицине, спортивному туризму и ориентированию. Полезно самостоятельно вместе с детьми сделать стенд по туристским узлам. Это позволит детям более подробно изучить используемые в туризме узлы.

### Информационное обеспечение:

Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями, спортивными клубами, Федерацией спортивного туризма и спортивного ориентирования Республики Марий Эл.

Интернет-источники.

Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэшки с записями по темам программы.

### Кадровое обеспечение:

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Требования к педагогам дополнительного образования и преподавателям:

среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;

дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы.

При отсутствии педагогического образования дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства.

Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

## 2.5. Формы аттестации.

Для оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся проводятся контрольно-проверочные мероприятия. Контроль знаний осуществляется 2 раза в год (сентябрь, май). Отслеживание результатов обучения проводится с помощью контрольных нормативов по туристской технике (вязка узлов, прохождение навесной переправы, параллельных переправ, спуска и подъемов по перилам, постановке палатки, прохождении личной туртехнике). Уровень технического мастерства проверяется на республиканских, межрегиональных и всероссийских соревнованиях. Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов. Каждый спортсмен имеет разрядную книжку.

В конце года обучающиеся должны совершить походы выходного дня, принять участие в соревнованиях, в туристском слете.

По итогам изучения тем проводится промежуточный мониторинг.

## 2.6. Оценочные материалы

### Этапы педагогического контроля

Вид	Содержание	Форма	Критерии
Текущий (в течении года)	<b>Основы туристско-спортивной подготовки</b>	Устный опрос, применение знаний во время ПВД, УТС	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Текущий (в течении года)	<b>Туристская топография и ориентирование на местности</b>	Топографический диктант, участие в соревнованиях	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Текущий (в течении года)	<b>Основы медико-санитарной подготовки</b>	Тестирование	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Текущий (в течении года)	<b>Обеспечение безопасности</b>	Тестирование	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Текущий (в течении года)	<b>Общая физическая подготовка</b>	Сдача нормативов	Согласно Правилам вида спорта «Спортивный туризм»
Входящий (сентябрь)	<b>Основы туристской подготовки</b>	беседа, анкета, опрос.	
Итоговый (апрель – май)		Тестирование, практический зачет	«отлично»- 80-100% правильных ответов

			«хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
--	--	--	---

**Мониторинг результатов обучения по дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный туризм»  
(проводится на основе результатов входящего и итогового мониторинга  
(тестирование и практическая часть))**

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Формы и методы контроля и оценки результатов
1. Теоретическая подготовка	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Низкий уровень (ребенок овладел менее, чем ½ объема знаний, предусмотренных программой)	1-3	Тестирование
		Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½ )	4-7	
		Высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой)	8-10	
2. Практическая подготовка	Соответствие практических умений и навыков по программе	Низкий уровень (практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию)	1-3	Практический зачет
		Средний уровень (овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога)	4-7	
		Высокий уровень (обучающийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно, присутствует творческий подход к выполнению работы)	8-10	

### 2.7. Методические материалы

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала. Личностно-ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

Репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы.

Объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения. Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации.

Метод взаимодействия. Приемы: работа ситуации совместных переживаний.

Метод контроля. Сдача нормативов, соревнования.

Для обеспечения учебного процесса разработана папка методических материалов:

- учебные конспекты по темам;
- дидактический материал по темам: «Узлы», «Работа с картой», «Работа с картой и компасом по определению расстояния и азимута», «Топознаки», «Ребусы с топонимами», «Головоломки», «Карточки по медицине», «Виды костров», «Строение рюкзака», «Основные цвета спортивной карты»;
- картографический материал: топографические карты;
- подборка тестов для контроля усвоения знаний по спортивному ориентированию по темам: топографические знаки, рельеф; по туризму – питание в походе, нормы питания, проверочные работы после прохождения тем разделов;
- раздаточный материал на развитие памяти, внимания, логики, мышления в виде различных карточек, мозаик, тестовых заданий.



## 2.8. Список литературы

1. Бардин К. В. Азбука туризма: (о технике пешеходных путешествий): пособие для учителей, руководителей / К. В. Бардин. - 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1981. - 205 с.
2. Безопасность в туризме: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2020. – 118 с.
3. Воронов Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании [Текст] / Ю. С. Воронов. - М.: ЦДЮТиК, 2001. - 72 с.
4. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. - М.: Академия, 2001. - 208 с.
5. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм / Э. Н. Кодыш. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 175 с.
6. Назарова В. А. Основы туристической подготовки / В. А. Назарова // Физическая культура в школе. - 2005. - № 4. - С. 58-64.
7. Некрасов, И. Б. Зовут костры походные / И. Б. Некрасов // Физическая культура в школе. - 2002. - № 4. - С. 62-65.
8. Назарова, В. А. Основы туристической подготовки / В. А. Назарова // Физическая культура в школе. - 2005. - № 4. - С. 58-64.
9. Некрасов, И. Б. Зовут костры походные / И. Б. Некрасов // Физическая культура в школе. - 2002. - № 4. - С. 62-65.
10. Симаков В. И. Туристские походы выходного дня / В. И. Симаков. - М.: Сов. Россия, 1984. - 128 с.
11. Старикова И. В. Туристский слет / И. В. Старикова, Н. В. Титов, Г. С. Шустиков // Физическая культура в школе. - 1994. - № 2. - С. 50-58.