

**Аннотация к дополнительной образовательной  
общеразвивающей программе  
«Спортивный туризм»  
для учащихся 5- 11 классов  
(Возраст детей 10-17 лет)**

Данная рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной образовательной программы туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм», утверждённой на педагогическом совете МКОУ «Розгребельская СОШ», от 27.08.2021 г. протокол №1. Программа предназначена для обучающихся МКОУ «Розгребельская СОШ». Автор программы педагог дополнительного образования Бородин Н.С.

**Цель программы** – обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование устойчивого интереса к туризму.

**Задачи:**

- Формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и навыков для безопасного и успешного выступления на соревнованиях, организации и походов;
- Воспитание морально-волевых качеств, межличностных отношений;
- Совершенствование физического и интеллектуального развития школьников;
- Укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

Туристские слёты играют важную роль в формировании личности и всестороннем развитии ребёнка. При выполнении технико-тактических заданий вырабатываются коммуникативные навыки, гибкость и вариативность мышления, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной деятельности. Туризм обладает большим воспитательным потенциалом: он способствует становлению силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности.

Туристские слёты проводятся по одному или нескольким видам спортивного туризма одновременно. В их программу входят соревнования и конкурсы. В зависимости от состава участников соревнования могут проводиться на сложных и простых дистанциях по видам: техника пешеходного туризма, контрольно-туристский маршрут, туристское ориентирование, соревнования по туристским навыкам. Дистанции на соревнованиях состоят из этапов: технически сложных, технически простых, этапов без физической нагрузки, этапов проверки начальных туристских навыков. Туристские слёты позволяют раскрыться и творческим способностям обучающихся. Конкурсная программа выделяется как отдельный вид соревнований. Конкурсы могут быть самыми разнообразными в зависимости от поставленных задач. Например,

конкурс туристской и самодеятельной песни, стенгазет, самоделок, фотографий, краеведовидр.

Данная рабочая программа целенаправленно предусматривает туристскую подготовку школьников к туристским слётам, включая все вопросы от технико-тактической подготовки до организации быта и подготовки к конкурсной программе; сориентирована на возрастные группы, предусмотренные положениями по проведению туристских соревнований школьников; рассчитана на педагогов с разным уровнем специальной туристской подготовки.

Данная программа условно рассчитана на 216 часа. Из них на теоретическую подготовку отводится 50 часов, на практические занятия 166 часов.

Содержание программного материала предусматривает ознакомление с основами туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения, развитие умений преодолевать препятствия, не требующие специального туристского снаряжения (кочки, гать), препятствия по судейским перилам (параллельная переправа, бревно с перилами, подъём, траверс, спуск), а так же укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы, оказывать первую медицинскую помощь, пользоваться простыми приёмами ориентирования, преодолевать простые препятствия.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях обучающиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять *методы*, направленные:

- На приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);

- На овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);

- На совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

## Требования к уровню подготовки обучающихся

**К концу обучения по данной рабочей программе дети должны знать:**

- Способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота);
- Уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
- Особенности природных условий родного края;
- Основные правила поведения в лесу(походе);
- Как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
- Как вести себя в экстремальной ситуации;
- Правила проведения соревнований по туризму;
- Стандартные международные знаки “земля–воздух”.

**уметь:**

- Запоминать пройденный путь и пользоваться дорожными знаками;
- Готовить личное снаряжение в зависимости от сезона;
- Читать топографическую карту;
- Ориентироваться на местности без карты (с компасом и без компаса)
- Выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
- Приготовить пищу на костре;
- Преодолевать сложные участки пути (бурелом, переправа по бревну, по камням через реку, по кочкам через болото).

**иметьнавык:**

- Разведения костра в любую погоду;
- Установки палатки в любых условиях;
- Оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях.