**Аннотация к ДООП «Пешеходный туризм» ПДО Хорина М.Ф.**

*1. Цели, задачи ДООП.*

Цель:

Создание условий для включения в практическую туристическую деятельность школьников и воспитание всесторонне развитой коммуникативной личности

Задачи:

1.Оздоровительные задачи

- укрепление здоровья

- совершенствования физического развития.

2.Образовательные задачи

- формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей

- получение учащимися основных навыков краеведческой работы

- приобретение школьниками знаний в области физической культуры и географии, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, в походах выходного дня, путешествиях по родному краю, сознательного использования их в повседневной жизни

- приобретение опыта участия на туристских слётах, соревнованиях

3.Воспитательные задачи

- формирование правильных психологических установок на достижение поставленной цели

- формирование у школьников устойчивого интереса к осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и активным формам досуга

- содействие гармоничному развитию личности школьника, включая формирование духовных, эстетических и волевых качеств

- формирование и развитие экологического мышления

- создание сплочённого детского коллектива, способного решать поставленные задачи на основе взаимоуважения и взаимопомощи, находить правильные решения в сложных ситуациях

*2. Возраст обучающихся по ДООП.*

10-18 лет

*3. Сроки реализации ДООП.*

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения

*4. Учебно-тематический план ДООП.*

1 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименования тем и разделов | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
|  | **Комплектование группы** | **6** |  |  |
|  | **Вводное занятие** | **3** | **1** | **2** |
| 1 | **Основы туристкой подготовки** | **60** | **27** | **33** |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | 3 | 3 | - |
| 1.2 | Воспитательная роль туризма | 3 | 3 | - |
| 1.3 | Личное и групповое туристское снаряжение | 3 | 1 | 2 |
| 1.4 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 12 | 6 | 6 |
| 1.5 | Подготовка к походу, путешествию | 6 | 2 | 4 |
| 1.6 | Питание в туристском походе | 6 | 2 | 4 |
| 1.7 | Туристские должности в группе | 3 | 2 | 1 |
| 1.8 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 12 | 3 | 9 |
| 1.9 | Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий | 9 | 2 | 7 |
| 1.10 | Подведение итогов туристского похода | 3 | 3 | - |
| 2. | **Краеведение** | **33** | **12** | **21** |
| 2.1 | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | 9 | 6 | 3 |
| 2.2 | Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 15 | 3 | 12 |
| 2.3 | Изучение района путешествия | 9 | 3 | 6 |
| 3. | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | **16** | **10** | **6** |
| 3.1 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 3 | 3 | - |
| 3.2 | Походная медицинская аптечка | 3 | 3 | - |
| 3.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 6 | 3 | 3 |
| 3.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | 6 | 3 | 3 |
| 4. | **Топография и ориентирование** | **33** | **15** | **18** |
| 4.1 | Понятие о топографической и спортивной карте | 3 | 3 | - |
| 4.2 | Условные знаки | 6 | 3 | 3 |
| 4.3 | Ориентирование по горизонту, азимут | 3 | 3 | - |
| 4.4 | Компас. Работа с компасом | 3 | 1 | 2 |
| 4.5 | Измерение расстояний | 6 | 2 | 4 |
| 4.6 | Способы ориентирования | 6 | 2 | 4 |
| 4.7 | Ориентирование по местным предметам. | 6 | 2 | 4 |
| 5. | **Физическая подготовка** | **53** | **2** | **51** |
| 5.1 | Краткие сведения о строении и функции организма человека и влиянии физических упражнений | 1 | 1 | - |
| 5.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 1 | 1 |
| 5.3 | Общая физическая подготовка | 24 | - | 24 |
| 5.4 | Специальная физическая подготовка | 24 | - | 24 |
| 5.5 | Сдача контрольных нормативов | 2 | - | 2 |
| 6. | **Туристические слеты и соревнования** | **12** | **-** | **12** |
|  | **Итого за год** | **216** | **66** | **150** |

2 год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | | | **Основы туристической подготовки** | **3** | **3** | **-** |
| 1.1 | | | Итоги летнего похода | 1 | 1 | - |
| 1.2 | | | Туристические путешествия, история развития туризма | 2 | 2 | - |
| 2. | | | **Топография и ориентирование** | **21** | **9** | **12** |
| 2.1 | | | Топографическая и спортивная карта | 3 | 2 | 1 |
| 2.2 | | | Компас. Работа с компасом | 6 | 2 | 4 |
| 2.3 | | | Измерение расстояний | 3 | 1 | 2 |
| 2.4 | | | Способы ориентирования | 3 | 2 | 1 |
| 2.5 | | | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки. | 6 | 2 | 4 |
| 3. | | | **Краеведение** | **24** | **3** | **21** |
| 3.1 | | | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 12 | 3 | 9 |
| 3.2 | | | Изучение района путешествия | 12 | - | 12 |
| 4. | | | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | **21** | **4** | **17** |
| 4.1 | | | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 3 | 2 | 1 |
| 4.2 | | | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | 3 | 2 | 1 |
| 4.3 | | | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | 9 | 3 | 6 |
| 4.4 | | | Приёмы транспортировки пострадавшего | 6 | - | 6 |
| 5. | | | **Специальная подготовка** | **43** | **12** | **31** |
|  | | | Тактика походов и соревнований | 9 | 3 | 6 |
|  | | | Техника прохождения этапов, преодоление естественных препятствий | 34 | 9 | 25 |
| 6. | | | **Организация и подготовка спортивных походов** | **42** | **14** | **28** |
| 6.1 | | | Личное и групповое туристическое снаряжение | 3 | 2 | 1 |
| 6.2 | | | Организация туристического быта. Привалы и ночлеги | 12 | 3 | 9 |
| 6.3 | | | Подготовка к походу, путешествию | 9 | 3 | 6 |
| 6.4 | | | Питание в туристическом походе | 9 | 2 | 7 |
| 6.5 | | | Обеспечение безопасности в туристическом походе, на тренировочных занятиях | 6 | 2 | 4 |
| 6.6 | | | Подведение итогов туристического путешествия | 3 | 2 | 1 |
| 7. | | | **Физическая подготовка** | **55** | **2** | **53** |
| 7.1 | | | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 1 | 1 | - |
| 7.2 | | | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 1 | 1 |
| 7.3 | | | Общая физическая подготовка | 24 | - | 24 |
| 7.4 | | | Специальная физическая подготовка | 26 | - | 26 |
| 7.5 | Сдача контрольных нормативов | | 2 | - | 2 |
| 8. | | | **Туристические слеты и соревнования** | **8** | **-** | **8** |
|  | | | **Итого за год** | **216** | **47** | **169** |

3 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | **Особенности спортивного туризма** | **21** | **21** | **-** |
| 1.1 | Обеспечение безопасности в туристическом походе, на тренировочных занятиях | 3 | 3 | - |
| 1.2 | Организационные структуры спортивного туризма | 6 | 6 | - |
| 1.3 | Основные положения «Правила проведения соревнований, спортивных туристских походов» | 6 | 6 | - |
| 1.4 | Особенности других видов туризма | 6 | 6 | - |
| 2. | **Топография и ориентирование** | **30** | **7** | **23** |
| 2.1 | Работа с картами картосхемами | 9 | 2 | 7 |
| 2.2 | Тактика ориентирования на местности | 9 | 2 | 7 |
| 2.3 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 12 | 3 | 9 |
| 3. | **Краеведение** | **20** | **2** | **18** |
| 3.1 | Туристские возможности края | 20 | 2 | 18 |
| 4. | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | **15** | **2** | **13** |
| 4.1 | Оказание первой доврачебной помощи | 9 | 2 | 7 |
| 4.2 | Транспортировка пострадавшего | 6 | - | 6 |
| 5. | **Специальная подготовка** | **42** | **3** | **39** |
| 5.1 | Тактика походов и соревнований | 3 | 2 | 1 |
| 5.2 | Специальное снаряжение и работа с ним | 9 | 1 | 8 |
| 5.3 | Техника прохождения этапов, преодоление естественных препятствий | 30 | - | 30 |
| 6. | **Организация и подготовка спортивных походов** | **42** | **9** | **33** |
| 6.1 | Формы спортивных походов. Основные цели и задачи | 6 | 4 | 2 |
| 6.2 | Подготовка к походу | 15 | 3 | 12 |
| 6.3 | Питание в походе | 6 | - | 6 |
| 6.4 | Снаряжение для лыжных и пеших походов | 6 | - | 6 |
| 6.5 | Организация туристского быта | 6 | 2 | 4 |
| 6.6 | Подведение итогов похода | 3 | - | 3 |
| 7. | **Физическая подготовка** | **38** | **-** | **38** |
| 7.1 | Общая физическая подготовка | 18 | - | 18 |
| 7.2 | Специальная физическая подготовка | 18 | - | 18 |
| 7.3 | Сдача контрольных нормативов | 2 | - | 2 |
| 8. | **Туристические слеты и соревнования** | **8** | **-** | **8** |
|  | **Итого за год** | **216** | **44** | **172** |

4 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Туристская подготовка** | **21** | **12** | **9** |
| 1.1 | Нормативные документы по туризму | 6 | 6 | - |
| 1.2 | Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения | 6 | 3 | 3 |
| 1.3 | Организация туристского быта в экстремальных ситуациях | 6 | 3 | 3 |
| 1.4 | Подготовка к путешествию, подведение итогов | 3 | - | 3 |
| **2.** | **Ориентирование и краеведение** | **33** | **15** | **18** |
| 2.1 | Ориентирование на местности | 18 | 6 | 12 |
| 2.2 | Правила соревнований по спортивному ориентированию | 9 | 6 | 3 |
| 2.3. | Общественно-полезная деятельность. Краеведческая и природоохранная деятельность. Наблюдения в походе | 6 | 3 | 3 |
| **3.** | **Обеспечение безопасности** | **21** | **8** | **13** |
| 3.1 | Обеспечение безопасности на соревнованиях по турмногоборью, в походах | 6 | 3 | 3 |
| 3.2 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 6 | 2 | 4 |
| 3.3 | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | 9 | 3 | 6 |
| **4.** | **Общая физическая подготовка** | **49** | **1** | **48** |
| 4.1 | Врачебная помощь, самоконтроль | 1 | 1 | - |
| 4.2 | Общая физическая подготовка | 20 |  | 20 |
| 4.3 | Специальная физическая подготовка | 28 |  | 28 |
| **5.** | **Специальная подготовка** | **65** | **8** | **80** |
| 5.1 | Туристская тактика | 6 | 3 | 3 |
| 5.2 | Туристская техника | 6 | 3 | 3 |
| 5.3 | Техника преодоления естественных препятствий | 24 |  | 24 |
| 5.4. | Техника преодоления естественных препятствий (лыжный туризм) | 21 |  | 21 |
| 5.5. | Соревнования по туризму | 8 | - | 8 |
| **6.** | **Судейская подготовка** | **27** | **18** | **9** |
| 6.1 | Организация и судейство различных видов турмногоборья | 12 | 6 | 6 |
| 6.2 | Права и обязанности судейской бригады | 9 | 6 | 3 |
| 6.3 | Правила туристских соревнований | 6 | 6 | - |
|  | **Итого** | **216** | **63** | **153** |

5 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Туристская подготовка** | **15** | **12** | **3** |
| 1.1 | Обзор туристских районов | 6 | 6 |  |
| 1.2 | Права и обязанности членов туристской группы | 9 | 6 | 3 |
| **2.** | **Ориентирование и краеведение** | **33** | **9** | **24** |
| 2.1 | Ориентирование в природных условиях. Карты и картосхемы | 6 | 3 | 3 |
| 2.2 | Техника и тактика спортивного ориентирования | 18 | 3 | 15 |
| 2.3 | Общественно-полезная деятельность. Краеведческая и природоохранная деятельность. Наблюдения в походе | 9 | 3 | 6 |
| **3.** | **Обеспечение безопасности** | **27** | **6** | **21** |
| 3.1 | Обеспечение безопасности на соревнованиях по турмногоборью, в походах | 6 |  | 6 |
| 3.2 | Выживание в экстремальных ситуациях | 9 | 3 | 6 |
| 3.3 | Организация и проведение поисково-спасательных работ (ПСР) и транспортировки пострадавшего | 12 | 3 | 9 |
| **4.** | **Общая физическая подготовка** | **51** | **-** | **51** |
| 4.1 | Врачебная помощь, самоконтроль | 1 | - | 1 |
| 4.2 | Общая физическая подготовка | 20 |  | 20 |
| 4.3 | Специальная физическая подготовка | 30 |  | 30 |
| **5.** | **Специальная подготовка** | **79** | **15** | **64** |
| 5.1 | Технические приёмы при преодолении естественных препятствий | 38 | 6 | 32 |
| 5.2 | Техника и тактика турмногоборья | 18 | 6 | 12 |
| 5.3 | Элементы скалолазания (альпинизма) | 15 | 3 | 12 |
| 5.4. | Контрольные упражнения и соревнования (техника пешеходного, лыжного, водного туризма) | 8 |  | 8 |
| **6.** | **Судейская подготовка** | **12** | **6** | **6** |
| 6.1 | Организация соревнований | 6 | 3 | 3 |
| 6.2 | Обеспечение безопасности туристских соревнований | 6 | 3 | 3 |
|  | **Итого** | **216** | **47** | **169** |

*5. Ожидаемые результаты.*

Первый год обучения.

Должны знать:

-виды туризма;

-основное групповое и личное снаряжение;

-правила движения в походе, преодоление препятствий;

-компас и его устройство;

-основы топографии;

-родной край, его природные особенности, историю, известных земляков;

-основы первой доврачебной помощи пострадавшему;

- задачи общей физической подготовки.

Должны уметь:

-укладывать рюкзак;

-составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;

-устанавливать основные типы палаток;

-читать и расшифровывать основные топознаки;

-читать масштаб карты;

-рассказать о родном крае, его природных особенностях;

-оказывать доврачебную помощь пострадавшему;

-изготавливать носилки и транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;

-выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног.

Второй год обучения.

Должны знать:

-историю развития туризма;

-организацию туристского быта. Привалы и ночлеги;

-способы ориентирования;

-туристские возможности своего края;

-основы гигиены и первой доврачебной помощи;

-роль и значение общей и специальной физической подготовки.

Должны уметь:

-составлять меню, график дежурств;

-готовить пищу в полевых условиях;

-организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни и т.д.;

-определять расстояние по карте;

-правильно пользоваться компасом;

-ориентироваться по местным приметам;

-рассказать о географическом положении края;

-принимать участие в краеведческих викторинах, конференциях;

-пользоваться походной медицинской аптечной;

-выполнять упражнения на развитие ловкости и силы.

Третий год обучения

Должны знать:

-организационные структуры спортивного туризма;

-формы спортивных походов;

-снаряжения для лыжных и пеших походов;

-тактику ориентирования на местности;

-тактику походов и соревнований;

Должны уметь:

-подводить итоги похода;

-пользоваться топором и двуручной пилой;

-работать с картами и картосхемами;

-ориентировать карту;

-определять расстояние по карте;

-измерять расстояние на местности(шагами, по времени, визуально)

-двигаться по азимуту;

-работать со специальным снаряжением;

-преодолевать естественные препятствия;

-выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная.

Четвертый год обучения

Наличие умений и навыков, необходимых для участия в сложных походах. Владение техникой пешеходного и лыжного туризма. Умение самостоятельно ремонтировать туристское снаряжение и оборудование для спортивных походов и туристских соревнований. Наличие навыков судейства на дистанциях первого и второго класса по спортивному турмногоборью. Наличие навыков безаварийного прохождения сложных маршрутов и выживания в природных условиях. Владение организаторскими навыками при проведении массовых туристских мероприятий. Умение бесконфликтно строить отношения со всеми членами коллектива походной группы, знать пути и способы выхода из конфликтных ситуаций. Знание туристской документации и умение работать с ней.

Спортивный поход 1-2 к.сл., выполнение норматива третьего разряда по спортивному туризму, выполнение норматива младшего инструктора. Тесты. Участие в туристских соревнованиях.

Участие в организации массовых туристских мероприятий. Оценка руководителя, самооценка воспитанника. Выступления на творческих вечерах. Участие в краеведческих выставках.

Пятый год обучения

Владение навыками судейства на дистанциях второго и третьего класса в спортивном турмногоборье. Умение работать на коротких технических и длинных технико-тактических дистанциях по спортивному турмногоборью в качестве судьи на этапе и участника. Умение в качестве младших инструкторов туризма составлять план-конспект занятия, тренировки, план подготовки к туристскому мероприятию, план-график маршрута, проводить занятия и тренировки с младшими школьниками, участвуя в походах в должности помощника руководителя. Умение организовать и провести туристские соревнования.

Спортивный поход 2-3 к.сл.; участие в качестве помощника руководителя в учебно-тренировочных походах. Тесты. Участие в туристских соревнованиях. Участие в организации массовых туристских мероприятий. Оценка руководителя, самооценка воспитанника. Выступления на творческих вечерах. Участие в краеведческих выставках.