**Аннотация к ДООП «Юный турист» ПДО Ан О.Ю.**

*1. Цели, задачи ДООП.*

Целью ДООП «Юный турист» является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программа направлена на решение следующих задач:

- формирование знаний, умений по туристскому многоборью, а также

необходимых туристских навыков;

- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства

любви к Родине;

- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая

подготовка;

- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

*2. Возраст обучающихся по ДООП.*

8-17 лет

*3. Сроки реализации ДООП.*

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения

*4. Учебно-тематический план ДООП.*

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Всего | Теоретически | Практически |
| 1. | Введение |  |  |  |
| 1.1 | Значение туризма | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Воспитательная роль туризма | 1 | 1 |  |
| 1.3 | Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях | 4 |  | 4 |
| 2. | Основы (спортивный туризм) |  |  |  |
| 2.1 | Виды спортивного туризма | 1 | 1 |  |
| 2.2 | Нормативные документиы | 2 | 2 |  |
| 2.3 | Личное снаряжение | 3 | 1 | 2 |
| 2.4 | Групповое снаряжение | 3 | 1 | 2 |
| 2.5 | Технико-тактическая подготовка к виду ЛТПТ | 21 | 2 | 19 |
| 2.6 | Технико-тактическая подготовка к виду КТПТ | 12 | 1 | 11 |
| 2.7 | Технико-тактическая подготовка к виду КТМ | 12 | 1 | 11 |
| 2.8 | Туристские слеты и соревнования | 33 | 1 | 32 |
| 3. | Ориентирование на местности |  |  |  |
| 3.1 | Краткие сведения о спортивном ориентировании | 1 | 1 |  |
| 3.2 | Виды ориентирования | 2 | 1 | 1 |
| 3.3 | Топографическая подготовка | 3 | 1 | 2 |
| 3.4 | Техника ориентирования | 3 | 1 | 2 |
| 3.5 | Тактика ориентирования | 3 | 1 | 2 |
| 3.6 | Соревнования по спортивному ориентированию | 12 | 1 | 11 |
| 4. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь |  |  |  |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях и в походах | 3 | 1 | 2 |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка | 3 | 1 | 2 |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 6 | 2 | 4 |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка |  |  |  |
| 5.1 | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособность | 1 | 1 |  |
| 5.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травмотизма | 3 | 1 | 2 |
| 5.3 | Общая физическая подготовка | 24 | 1 | 23 |
| 5.4 | Специальная физическая подготовка | 8 | 1 | 7 |
| 6. | Организация и проведение походов |  |  |  |
| 6.1 | Подготовка к походу | 3 | 1 | 2 |
| 6.2 | Краеведение | 12 | 1 | 11 |
| 6.3 | Организация туристского быта | 12 | 1 | 11 |
| 6.4 | Питание в туристском походе | 12 | 1 | 11 |
| 6.5 | Туристские должности в группе | 3 | 1 | 2 |
| 6.6 | Правила движения в походе | 6 | 1 | 5 |
| 6.7 | Подведение итогов похода | 3 | 1 | 2 |
|  | Итого за период обучения | 216 | 24 | 192 |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Всего | Теоретических | Практических |
| 1. | Туристское многоборье как вид спорта |  |  |  |
| 1.1 | Классификация видов туристского многоборья | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Нормативные документы по туристскому многоборью | 1 | 1 |  |
| 1.3 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях | 5 | 1 | 4 |
| 1.4 | Личное снаряжение туриста | 5 | 1 | 4 |
| 1.5 | Групповое снаряжение туриста | 5 | 1 | 4 |
| 1.6 | Технико-тактическая подготовка вида ЛТПТ | 25 | 1 | 24 |
| 1.7 | Технико-тактическая подготовка вида КТПТ | 37 | 1 | 36 |
| 1.8 | Технико-тактическая подготовка вида КТМ | 34 | 2 | 32 |
| 1.9 | Туристские слеты и соревнования | 42 | 2 | 40 |
| 2. | Ориентирование на местности |  |  |  |
| 2.1 | Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию | 3 | 1 | 2 |
| 2.2 | Условные знаки спортивных карт | 5 | 1 | 4 |
| 2.3 | Техника ориентирования | 5 | 1 | 4 |
| 2.4 | Тактика ориентирования | 6 | 2 | 4 |
| 2.5 | Соревнования по спортивному ориентированию | 18 | 2 | 16 |
| 3. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь |  |  |  |
| 3.1 | Личная гигиена туриста, профилактика травмотизма на занятиях и соревнованиях | 3 | 1 | 2 |
| 3.2 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 6 | 2 | 4 |
| 3.3 | Приемы транспортировки пострадавшего | 8 | 2 | 6 |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка |  |  |  |
| 4.1 | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья и повышение работоспособности | 1 | 1 |  |
| 4.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травмотизма | 3 | 1 | 2 |
| 4.3 | Общая физическая подготовка | 32 |  | 32 |
| 4.4 | Специальная физическая подготовка | 36 |  | 36 |
| 5. | Организация проведения походов |  |  |  |
| 5.1 | Подготовка к походу | 3 | 1 | 2 |
| 5.2 | Краеведение | 17 | 1 | 16 |
| 5.3 | Организация туристского быта | 9 | 1 | 8 |
| 5.4 | Питание в туристском походе | 9 | 1 | 8 |
| 5.5 | Подведение итогов похода | 5 | 1 | 4 |
|  | Итого за период обучения | 324 | 30 | 294 |

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Всего | Теоретических | Практических |
| 1. | Туристское многоборье |  |  |  |
| 1.1 | Нормативные документы | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 5 | 1 | 4 |
| 1.3 | Личное снаряжение | 5 | 1 | 4 |
| 1.4 | Групповое снаряжение | 5 | 1 | 4 |
| 1.5 | Технико-тактическая подготовка вида ЛТПТ | 20 |  | 20 |
| 1.6 | Технико-тактическая подготовка вида КТПТ | 24 |  | 24 |
| 1.7 | Технико-тактическая подготовка вида КТМ | 33 | 1 | 32 |
| 1.8 | Технико-тактическая подготовка вида ПСР | 29 | 1 | 28 |
| 1.9 | Инструкторская и судейская практика | 17 | 1 | 16 |
| 1.10 | Туристские слеты и соревнования | 49 | 1 | 48 |
| 2. | Ориентирование на местности |  |  |  |
| 2.1 | Картографическая подготовка | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Технико-тактическая подготовка | 5 | 1 | 4 |
| 2.3 | Соревнования по спортивному ориентированию | 17 | 1 | 16 |
| 3. | Основы гигиены, первая доврачебная помощь |  |  |  |
| 3.1 | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе | 1 | 1 |  |
| 3.2 | Походная медицинская аптечка | 3 | 1 | 2 |
| 3.3 | Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи | 3 | 1 | 2 |
| 3.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | 5 | 1 | 4 |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка |  |  |  |
| 4.1 | Врачебный контроль, самоконтроль | 2 | 1 | 1 |
| 4.2 | Общая физическая подготовка | 18 |  | 18 |
| 4.3 | Специальная физическая подготовка | 36 |  | 36 |
| 5. | Организация проведения походов |  |  |  |
| 5.1 | Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения | 3 | 1 | 2 |
| 5.2 | Действия группы в экстремальных ситуациях | 3 | 1 | 2 |
| 5.3 | Организация туристского быта | 5 | 1 | 4 |
| 5.4 | Организация питания в походе | 4 |  | 4 |
| 5.5 | Краеведение | 8 |  | 8 |
| 5.6 | Подведение итогов похода | 2 |  | 2 |
| 6. | Факультативные занятия |  |  |  |
|  | Фотодело, игра на гитаре, изготовление снаряжения | 20 |  |  |
|  | Итого за период обучения | 324 | 17 | 287 |

*5. Ожидаемые результаты.*

Первый год обучения (базовый) предполагает освоение основ туристского многоборья, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения.

Второй год обучения (начальной специализации) предполагает освоение технических видов личной и командной техники пешеходного туризма (ТПТ), прохождения контрольно-туристского маршрута (КТМ), туристского ориентирования.

По итогам третьего года предполагается расширение и углубление знаний по туристско-спортивной подготовке.

Четвертый год обучения (этап туристско-спортивного совершенствования и высших достижений) предполагается освоение туристского мастерства, расширение и углубление знаний; участие в зачетных соревнованиях.

По итогам пятого года обучения предполагается усовершенствование технико-тактического мастерства, отработка приемов прохождения этапов; участие в зачетных соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ), по поисково-спасательным работам (ПСР), соревнованиях юный спасатель (ЮС), соревнованиях школа безопасности (ШБ), на дистанциях 3-4 классов городского (районного), областного, республиканского масштабов; выполнение взрослых спортивных разрядов по туристскому многоборью; участие в зачетных соревнованиях по спортивному ориентированию.