

## Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности

### «Спортивный туризм»

1. Программа кружка «*Спортивный туризм*» предназначена для обучающихся 10 – 14 лет основной школы, входит в обязательную часть основной образовательной программы основного общего образования. Составлена на основе программы МКОУ Красноуфимский районный центр дополнительного образования «Школа туристских вожаков», автор Мещерякова Н.М., 2004г., в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и обеспечена.

*Направление:* спортивно-оздоровительное

*Уровень общего образования:* начальное и основное общее образование

2. Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой. Возраст обучающихся детей по программе составляет 10 – 14 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых.

**Цели программы:** развитие личности обучающихся средствами спортивного туризма.

**Задачи:**

- совершенствовать нравственное и физическое воспитание учащихся средствами пешеходного туризма;
  - подготовка компетенций школьников в области спортивного туризма и туристского многоборья,
  - удовлетворить естественную потребность детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;
  - развивать активные туристско-спортивные и краеведческие деятельности учащихся.
3. *Срок реализации программы*– 1 год. Кружок рассчитан на 35 часов в год, 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 40 минут.
4. Требования к уровню подготовки выпускников, обучающихся по данной программе. Обучающиеся должны *знать*:
- основные причины возникновения опасных ситуаций и правила безопасности в походе;
  - принципы отбора продуктов для туристского похода;
  - специфику организации питания в туристском походе;
  - порядок приготовления пищи на костре;
  - простейшие способы очистки воды;
  - требования, предъявляемые к личному и групповому снаряжению;
  - понятие карты и условных знаков карт, масштаба карты, устройство и правила пользования компасом;
  - основные приёмы оказания первой доврачебной помощи в полевых условиях;
  - приёмы профилактики потёртостей, наминов;
  - способы транспортировки пострадавшего;
  - специфику физической подготовки к туристским походам;
  - природные и культурно-исторические особенности родного края;
  - туристские возможности родного края;
  - памятники культуры и природы, заповедные места района и области;

- основные охраняемые растения и животные родного края, лекарственные и съедобные растения и грибы района и области;
- ядовитые растения, грибы и животные района и области;
- основные правила поведения на природе;
- экологические требования к выбору маршрутов, мест привалов и мест для организации ночлегов;
- виды и способы наблюдений и исследования на маршруте;
- способы фиксации результатов наблюдений (дневники, фото-, видеосъёмка, зарисовки);
- основные признаки изменения погоды.

Обучающиеся должны *уметь*:

- правильно планировать место бивака и организовать оптимальную последовательность бивачных работ;
- быстро разводить костёр;
- составлять меню для различных видов походов;
- определять на основании меню список необходимых продуктов;
- готовить на костре съедобную пищу;
- безопасно работать топором и пилой;
- заготавливать и хранить дрова и растопку;
- набирать воду для приготовления пищи и мыть посуду;
- устанавливать и снимать палатку, организовать ночлег в полевых условиях;
- составлять перечни личного и группового снаряжения для походов в разных метеорологических условиях;
- укладывать рюкзак для походов различной сложности;
- определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местным предметам; □ определять азимуты на заданные ориентиры;
- ориентировать карту при помощи компаса, определять расстояние и превышение по карте;
- оказывать первую доврачебную помощь при заболеваниях и травмах типичных для походных условий;
- передвигаться по лесу, кустарнику, мокрому грунту, травянистым, заснеженным склонам;
- правильно организовать групповую страховку и самостраховку; передвигаться на лыжах, тропить лыжню, спускаться и подниматься на лыжах, тормозить на лыжах;
- вести походный дневник;
- проводить наблюдения в походе;
- правильно ориентироваться при сложных ситуациях в походе и находить наиболее оптимальный выход из них.

#### 5. Тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Название модуля</b>	<b>Общее кол-во часов</b>
1.	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края.	1
2.	Окружающая среда и факторы опасности	1
3.	Экстремальные природные ситуации	1
4.	Снаряжение	8
5.	Аварийный бивак.	2
6.	Обеспечение питанием в походе	2

7	Доврачебная помощь силами группы	4
8	Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу	4
9	Техническая подготовка	12
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>

6. Информационно-методическое обеспечение:

- 1) Программа физического воспитания. Автор Г.И. Погадаев
- 2) Программа МКОУ Красноуфимский районный центр дополнительного образования «Школа туристских вожаков», автор Мещерякова Н.М., 2004г.,
- 3) Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар, 2011.
- 4) Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой, под ред. Антропов К., Шибяев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.