**Дополнительна общеразвивающая программа**

**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | * Педагог дополнительного образования:   *Слотина Светлана Владимировна*   * Направленность: *Физкультурно-спортивная* * Уровень: *Базовый* * Продолжительность обучения: *3 года* * Форма обучения: *Очная* * Особые условия для поступления:   *Требуется медицинская справка*   * Сроки начала обучения: *15.09.2024* * Расписание занятий: *уточняется* * Возраст обучающихся: *9-15 лет* * Количество обучающихся для поступления: *20* * Количество групп: *1* * Участники программы: *Учащиеся г. Перми* * Место проведения занятий:   *614041, г. Пермь, ул. Клары Цеткин 10,*  *Свердловский район, МАОУ «СОШ № 96»* |

**АННОТАЦИЯ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

Программа предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный учебно-тренировочный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение спортивных результатов, выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Программа рассчитана на широкий возрастной диапазон обучающихся: 9-15 лет, так как занятия носят познавательный характер, обеспечены демонстрационным материалом, что позволяет их адаптировать к конкретному возрасту. В этом возрасте дети умеют подчинять свои действия заранее поставленной цели, преодолевать препятствия, возникающие на пути к ее выполнению, в том числе отказываться от непосредственно возникающих желаний, - всеми этими качествами характеризуется волевое поведение как важнейшее условие для решения проблемных ситуаций в проектной деятельности.

***Цель программы*** – создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления обучающихся, в процессе занятий спортивным туризмом.

***Задачи программы:***

*Развивающие:*

* способствовать развитию технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, содействовать укреплению здоровья, правильному физическому развитию воспитанников;
* способствовать развитию разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления.

*Воспитательные:*

* формировать у обучающихся качества творчески думающей, активно действующей и легко адаптирующейся личности, которые необходимы в новых социально – экономических условиях, начиная от определения потребности в продукции до её реализации.

***Ожидаемые результаты:***

*знать:*

* историю развития спортивного туризма, перечень основных нормативных документов по спортивному туризму;
* правила соревнований по спортивному туризму;
* технику ориентирования в походе;
* организацию бивачных работ;
* режим дня туриста- спортсмена;
* историю родного края и его особенности, туристские возможности, экскурсионные объекты;
* правила соблюдения личной гигиены туристов, состав аптечки первой помощи для спортивных походов, правила оказания первой помощи;
* правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях, поведения в общественных местах;
* технику и тактику ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях;
* организацию бивачных работ;
* значение соблюдения режима дня в походе;
* профилактику заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях спортивного туризма;
* состав походной аптечки для соревнований и многодневных походов;
* алгоритм действий туриста в аварийной ситуации.

уметь:

* ориентироваться на местности с помощью карты, компаса и местным предметам;
* принимать решения при потере ориентировки;
* оказывать первую помощь при различных заболеваниях и осуществлять транспортировку;
* выбрать площадку для обустройства бивака согласно требованиям;
* упаковывать личное и групповое снаряжение в рюкзак с учетом весовых и объемных параметров, а также пола участников;
* выполнять основные должностные-выполнять технические приемы при преодолении этапов «дистанции пешеходная» 2-го класса-проводить ремонт снаряжения и хранить его.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  Модуля/раздела | 1 год обучения | | | | 2 год обучения | | | | 3 год обучения | | | |
| Всего, час. | в т.ч. | | Форма  контроля | Всего, час | в т.ч. | | Форма  контроля | Всего, час | в т.ч. | | Форма  контроля |
| Теория | Практика | Теория | Практика | Теория | Практика |
| Введение | 2 | 2 | 0 | Анкетирование (входной контроль) | 2 | 2 | 0 | инструктаж | 2 | 2 | 0 | инструктаж |
| 1.Основы туристско-спортивной подготовки | 10 | 7 | 3 | тренинг | 10 | 7 | 3 | тренинг |  |  |  |  |
| 2. Основы топографии и ориентирования | 20 | 7 | 13 | Ситуационные задачи | 20 | 6 | 14 | Ситуационные задачи | 20 | 1 | 19 | тестирование |
| 3.Туристско-бытовые навыки | 40 | 12 | 28 |  | 40 | 13 | 27 |  | 22 | 4 | 18 |  |
| 4.Краеведение | 10 | 5 | 5 | тестирование | 20 | 9 | 11 | тестирование |  |  |  |  |
| 5. Личная гигиена и первая помощь | 10 | 5 | 5 | Ситуационные задачи | 10 | 5 | 5 | Ситуационные задачи | 10 | 4 | 6 | Ситуационные задачи |
| 6.Спортивный туризм (дисциплина дистанция) | 55 | 10 | 45 | соревнование | 60 | 19 | 41 | соревнование | 95 | 3 | 92 | соревнование |
| 7. Общая и специальная физическая подготовка | 55 | 3 | 52 | сдача нормативов | 42 | 2 | 40 | сдача нормативов | 57 | 2 | 54 | сдача нормативов |
|  | 204 | 66 | 186 |  | 204 | 63 | 141 |  | 204 | 16 | 188 |  |