

## **Аннотация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности**

### **Дополнительная образовательная программа «Маршрутами лесных троп».**

**Статус программы:** программа ориентирована на обучение детей первоначальным навыкам в спортивном туризме с практическим выходом на соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Цель программы:** формирование у обучающихся необходимого комплекса знаний, умений, навыков для использования их в различных формах активного туризма и жизнеобеспечения в природной среде.

**Возраст обучающихся:** 11-13 лет.

**Продолжительность реализации программы:** 1 год

**Режим занятий:** 3 часа в неделю.

**Краткое содержание:** в программе рассматриваются: история развития и организации туризма в России; значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности; личное и групповое туристское снаряжение; правила привалов и ночлега в походе; питание в туристском походе; туристские должности в группе; правила поведения при переездах группы на транспорте; правила поведения в незнакомом населенном пункте; взаимоотношения с местным населением; задачи туристских слетов и соревнований; понятие о топографической и спортивной карте; условные знаки; работа с компасом; способы и виды ориентирования; определение азимута на Солнце в разное время дня и по Луне; туристские возможности родного края: наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий; основы гигиены и первая доврачебная помощь; роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

### **Ожидаемый результат:**

- **знание:** правил и норм поведения юных туристов; основных требований к месту привала и бивака; мер безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров; порядка подготовки к походу; принципов составления меню и списка продуктов; правил движения по маршруту; условных знаков различия спортивных и топографических карт; понятий ориентирования; правил оказания доврачебной помощи; значения физической подготовки.
- **умение:** составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня; укладывать рюкзак; ухаживать за снаряжением; выбрать место для привала, бивака; развести костер, заготовить дрова; составлять план-график похода; составлять меню, раскладку продуктов; приготовить на костре каши, супы; вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку; читать и изображать топографические знаки; двигаться по азимуту с компасом и картой; измерять расстояние по карте; обеззараживать воду; выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15%; управлять средствами сплава.