**Аннотация**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности**

**«Спортивный туризм 144.21.12»**

**Статус программы:** Программа **«Спортивный туризм 144.21.12»** авторская. Составлена Шашковым Даниилом Сергеевичем, тренером – преподавателем МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье» в 2021 году.

**Направленность**: физкультурно - спортивная

**Возраст обучающихся**: 12 - 16 лет

**Срок реализации программы**: 1 год

**Разделы программы**:

* Теоретическая подготовка;
* Физическая подготовка и подводящие упражнения;
* Техническая подготовка туриста;
* Практическая подготовка на местности;
* Соревновательная деятельность;

**Цель программы**: повышать уровень физического развития, обучать туристическим навыкам.

**Задачи:**

обучающие

- Обучать техническим навыкам туризма

- Обучать необходимым знаниям в области туризма и спорта в целом

развивающие

- Способствовать развитию физических качеств обучающихся

воспитательные

- Воспитывать привычку к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

**Форма занятий:** секция, очная в случае дистанционного обучения занятия проводятся тренерами в «Контакте» в своих группах.

**Краткое содержание**:

**Теоретическая часть:**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения и предупреждение травм во время занятий.

Состояние и развитие туризма в России.

История изобретения компаса, ориентирование по компасу, ориентирование по дополнительным признакам, в дневное и ночное время, по солнцу и часам, звездам. История картографии. Виды карт, масштабы, обозначения объектов, расстояния, азимуты. Углы между азимутами, географические координаты, высоты и глубины. Прокладка на карте проходимого маршрута. Оборудование необходимое в туристическом походе. Связь. Опасности пребывания автономно в дикой природе. Ядовитые и съедобные растения. Первая помощь при пребывании на водоемах в различное время года. Виды костров. Правила разведения костра и оборудование кострища, противопожарная безопасность. Правила установки лагеря, гигиена туризма.Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Органы выделения. Обмен веществ. Теплорегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Первая доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего различными способами.Вещи необходимые в походе, комплектование рюкзака, пользование спальным мешком и пенкой, посуда и ее содержание, безопасное использование режущего и рубящего инструмента.

- **Физическая подготовка и подводящие упражнения**:

Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.

Общеразвивающие упражнения.Комплексы упражнений. Специальные упражнения для подготовки преодоления препятствий. Кроссы для развития выносливости, кроссы с отягощением, марш броски.

- **Техническая подготовка**: Работа по изучению техники установки и разбору спортивной 2 местной палатки, разбор и установка современных палаток используемых в походах.

Способы вязания основных туристических узлов, работа с карабинами и обвязкой, техника преодоления препятствий: забор, бревно, наклонное бревно, качающееся бревно, волчатник, паутина, мышеловка, завал, переправа с ее сооружение.

- **Практика на местности**

**Индивидуальные действия**. Ориентирование, работа в московском лабиринте, преодоление естественных преград. Переноска лагеря, разведение костра, приготовление пищи, уборка территории лагеря. Преодоление водных и заболоченных участков. Движение по местности в зимнее время.

**Групповые действия.** Преодоление маршрута, запись маршрута, составление карты маршрута, сборка лагеря, преодоление полосы препятствий, групповое ориентирование, переноска и эвакуация пострадавшего, групповая переправа через сложные природные участки.

**Соревновательная деятельность:**Соревнования по московскому лабиринту, полосе препятствий различной сложности, спортивное ориентирование, контрольно комбинированный маршрут, определение азимутов, групповая и индивидуальная установка палатки.

Участие в соревнованиях по туризму муниципального уровня.

Проведения открытого туристического слета.

**Ожидаемые результаты:**

1. Владение техническими навыками туризма

2. Повышение уровня развития физических качеств

3. Владение знаниями в области туризма и спорта в целом

4. Привычка к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни