Аннотация дополнительной образовательной программы
МАОУ СШ №115
1-11 классы

Программа	**Пешеходный туризм**
Количество часов:	102
Дополнительная образовательная программа разработана на основе	Нормативные документы: – Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (в действующей редакции); – Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации об утверждении Федерального общеобразовательного стандарта основного общего образования №1897 от 17.12.2010 г.); – Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию Протокол №1/15 от 08.04.2015 г.); – Перечня учебников, рекомендованных министерством образования. (Приказ Министерства образования и науки РФ, утвержденный №253 от 31.03.2014 г.) – Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СШ № 115; – Учебного плана МАОУ СШ № 115 на 2015- 2020 учебный год; – Положения о рабочей программе МАОУ СШ № 115».
Содержание дополнительной образовательной программы	– **Вводное занятие – 1ч.** – **Краеведение и охрана природы - 5 ч.** ✓ географическое положение района, рельеф, климат, почвы, растительный и животный мир, гидрографическая сеть, полезные ископаемые и их значение; ✓ работа со справочным материалом. Знакомство с картой района. «Путешествия» по карте. – **Ориентирование. Топографическая подготовка -13ч.** ✓ ориентирование по компасу; ✓ азимут. Определение азимута на местности и по карте; ✓ определение сторон горизонта; ✓ глазомерная оценка расстояний до предметов; ✓ зарисовка топографических знаков, чтение топографических и спортивных карт. – **Физическая подготовка туриста - 18 ч.** ✓ развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту; ✓ выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания); ✓ бег на короткие и длинные дистанции; ✓ выполнение упражнений для развития силы рук и ног; ✓ обучение преодолению препятствий. – **Основы пешеходного туризма - 24 ч.** ✓ групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Туристские палатки, их устройство. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт; ✓ бивак. Основные требования к месту привала и бивака.

	Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваках; ✓ типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Противопожарные меры; ✓ питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов, в пути; ✓ личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста; ✓ купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах; ✓ содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего; ✓ характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение; ✓ техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Безопасность туриста; ✓ укладка рюкзака; ✓ изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего; ✓ Изучение приемов преодоления препятствий на местности (спуск и подъем по перилам, преодоление преграды по бревну с помощью горизонтального маятника, преодоление заболоченного участка по жердям и кочкам). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность туриста. Вязка узлов. – **Туристские походы – 41 ч.** ✓ правила организации и проведения туристских походов и экскурсий. Определение цели и района путешествия. распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц; ✓ сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов; ✓ подготовка группового и специального снаряжения, закупка и расфасовка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графика дежурств; ✓ строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем передвижении; ✓ движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями; ✓ правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах; ✓ хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте. Движение колонной,

	правила и режим пешего движения. – **Однодневный поход – 8 ч.** ✓ подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. – **Двухдневный поход – 14 ч.** ✓ подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.
Форма промежуточной аттестации	Поход