

Городской округ Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»
(МБУДО «ЦДО «ПЕРСПЕКТИВА»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО «ЦДО «Перспектива»
_____ И.Н.Шишкина
Приказ № 55/1
от «04» сентября 2020 г.

Рабочая программа на 2020 – 2021 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный туризм»
Возраст обучающихся: 7-8 лет
Год обучения – первый
Группа: 1 «А»

Автор-составитель
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Спортивный туризм»:
Чекалкина Юлия Олеговна,
педагог дополнительного образования

Ф.И.О педагога, реализующего
дополнительную общеобразовательную
общеразвивающую программу «Спортивный туризм»:
Ибраева Ляйсан Азатовна,
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

г. Ханты-Мансийск, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» физкультурно-спортивная.

Тип программы модифицированная.

Вид деятельности спортивный туризм.

Возраст обучающихся: 7-8 лет.

Год обучения – первый.

Группы: 1 «А».

Уровень сложности – «Стартовый».

Особенности обучения:

Группа	Количество учебных часов по программе	Количество учебных недель	Количество занятий всего	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Количество академических часов в неделю
1 «А»	306	34	102	3	3 академических часа по 40 мин.	9

Группа	Дата первого занятия	Дата последнего занятия	Дни недели занятий по расписанию
1 «А»	07.09.2019	17.05.2020	Понедельник Среда Пятница

Цель рабочей программы на текущий учебный год: приобретение начальных знаний, умений и навыков спортивного туризма.

Задачи на текущий учебный год для конкретной учебной группы:

- обучение практическим навыкам спортивного туризма;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- формирование бережного отношения к природе;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом, физической культурой и спортом.

Планируемые результаты

Первый год обучения

Знания:

- роль спортивного туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных спортсменов;
- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению;
- основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря;
- основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления;
- устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»;
- планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода;

- гигиенические требования при занятиях спортивного ориентирования. гигиена тела, одежды и обуви, сущность закаливания и систематических занятий спортом;
- правила оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок. Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста;
- значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам;
- название и применение специального снаряжения;
- знание правил вида спорта «Спортивный туризм»;
- знание регламентов по различным дистанциям вида спорта «Спортивный туризм».

Умения:

- составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением;
- выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров;
- ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса;
- разработка маршрута и сбор краеведческих сведений;
- изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего;
- оказание первой помощи. Способы обеззараживания воды. Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов;
- выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%;
- применять специальное снаряжение в различных ситуациях.

Промежуточная аттестация за первое полугодие первого года обучения осуществляется в виде наблюдения, тестирования, соревнования.

Итоговая аттестация за второе полугодие первого года обучения проводится в виде наблюдения, тестирования, контрольных тренировок, соревнования.