

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: 9-12 лет
Год обучения – второй
Группа: 2 «А», 2 «Б»

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»:
Чекалкина Юлия Олеговна,
педагог дополнительного образования

г. Ханты-Мансийск, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Тип программы модифицированная.

Вид деятельности спортивный туризм.

Возраст обучающихся: 9-12 лет.

Год обучения – второй.

Группы: 2 «А», 2 «Б».

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 |
|--------|---------------------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---|
| 2 «А» | 306 | 34 | 102 | 3 | 3 академических часа по 40 мин. | 9 |
| 2 «Б» | 306 | 34 | 102 | 3 | 3 академических часа по 40 мин. | 9 |

| Группа | Дата первого занятия | Дата последнего занятия | Дни недели занятий по расписанию |
|--------|----------------------|-------------------------|----------------------------------|
| 2 «А» | 07.09.2019 | 17.05.2020 | Понедельник Среда Пятница |
| 2 «Б» | 07.09.2019 | 17.05.2020 | Понедельник Среда Пятница |

Цель рабочей программы на текущий учебный год: приобретение знаний, умений и навыков спортивного туризма, получение опыта участия в соревнованиях по спортивному туризму различного уровня и соревнованиях «Школа безопасности» на муниципальном уровне, выполнение юношеских разрядов.

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

Второй 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 второго года обучения осуществляется в виде наблюдения, тестирования, соревнования.

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

| № | Наименование мероприятия | Сроки проведения | Место проведения | Участвующие организации | Проводящие организации |
|---|--|------------------|------------------|---|---|
| 1 | Первенство округа среди школьников (в рамках проведения соревнований «Школа безопасности») | сентябрь | по назначению | сборные команды муниципальных образований | Депспорт Югры, АУ «ЮграМегаСпорт», орган управления физической культурой и спортом муниципального образования, РФСОО федерация спортивного ориентирования ХМАО-Югры |
| 2 | Открытый розыгрыш Кубка округа на пешеходных | сентябрь | г. Радужный | команды муниципальных образований | Орган управления физической культурой и спорта муниципального образования, МРОО «Федерация |

| | | | | | |
|---|--|---------|------------------|---|---|
| | дистанциях | | | | спортивного туризма Ханты-Мансийского автономного округа – Югры» |
| 3 | Открытый розыгрыш Кубка округа на лыжных дистанциях | декабрь | по назначению | команды муниципальных образований | Орган управления физической культурой и спорта муниципального образования, МРОО «Федерация спортивного туризма Ханты-Мансийского автономного округа – Югры» |
| 4 | Чемпионат и Первенство ХМАО-Югры по спортивному туризму на лыжных дистанциях | февраль | г.Ханты-Мансийск | команды муниципальных образований | Депспорт Югры, АУ «ЮграМегаСпорт», орган управления физической культурой и спортом муниципального образования, РФСОО федерация спортивного ориентирования ХМАО-Югры |
| 5 | Чемпионат и Первенство ХМАО-Югры по спортивному туризму на пешеходных дистанциях | май | г.Ханты-Мансийск | команды муниципальных образований | Депспорт Югры, АУ «ЮграМегаСпорт», орган управления физической культурой и спортом муниципального образования, РФСОО федерация спортивного ориентирования ХМАО-Югры |
| 6 | Первенство округа среди школьников (в рамках проведения соревнований «Школа безопасности») | май | по назначению | сборные команды муниципальных образований | Депспорт Югры, АУ «ЮграМегаСпорт», орган управления физической культурой и спортом муниципального образования, РФСОО федерация спортивного ориентирования ХМАО-Югры |