

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»:  
Гизатуллин Нургали Нуруллоевич,  
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»	09.09.2020	15.05.2021	Среда Пятница Суббота
2 «Б»	08.09.2020	13.05.2021	Вторник Четверг Воскресенье

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 разворачиванию 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.

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Участвующие организации</b>	<b>Проводящие организации</b>
<b>1</b>	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
<b>2</b>	Открытый розыгрыш Кубка округа на пешеходных дистанциях	сентябрь	г. Радужный	команды муниципальных образований	Орган управления физической культурой и спорта муниципального образования, МРОО «Федерация спортивного туризма Ханты-Мансийского автономного округа – Югры»
<b>3</b>	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»
<b>4</b>	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
<b>5</b>	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
<b>6</b>	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