


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 87
Петроградского района Санкт-Петербурга**

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
На заседании Педагогического совета
ГБОУ СОШ №87
Петроградского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2018 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 87
Петроградского района Санкт-Петербурга


Муляр И.В.
Приказ № 143 от 31.08.2018



**Рабочая программа
«Спортивный туризм»
2 год обучения**

Разработчик:
Закацол Андрей Геннадьевич
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018 г.

Особенности организации образовательного процесса второго года обучения:

Во второй год основными организационными формами являются тренировочные занятия, выездов становится больше, добавляются ночёвки в лесу.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

1. Обучить навыкам оказания первой медицинской помощи
2. Обучить правилам ориентирования на местности без карты и компаса
3. Ознакомить с техникой и тактикой пешего туризма
4. Обучить методам работы с верёвками

Развивающие:

1. Развивать познавательные способности через влияние спортивного туризма на психические процессы, задействованные во время выездов, сборов, спортивных походов и соревнований.
2. Развивать конструктивные способности через овладение техникой спортивного туризма по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.
3. Формировать трудовые навыки

Воспитательные:

1. Развивать коммуникативные способности
2. Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка
3. Научить добиваться поставленной цели
4. Прививать культурные навыки поведения.

Оздоровительные:

1. Улучшать функциональное состояние организма;
2. Повышать физическую и умственную работоспособность;
3. Способствовать снижению заболеваемости.

Содержание программы 2-ого года обучения.

Раздел 1: Техника безопасности в туризме. 2 часа.

Теория - Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Меры безопасности при разведении костра и заготовке дров.

Раздел 2: Медицинская подготовка и оказание первой доврачебной помощи. 6 часов.

Теория - Аптечка групповая и индивидуальная, ее состав и назначение. Правила хранения и определения годности медикаментов. Первая медицинская помощь при различных травмах и отравлениях. Наложение шин и повязок на различные части тела.

Раздел 3: Ориентирование без карты и компаса. 20 часов

Теория - Ориентирование по солнцу и звёздам. Ориентирование с помощью местных признаков. Ориентирование во времени. Ориентирование в изменениях погоды. Особые случаи ориентирования на местности.

Раздел 4: Работа с верёвками 12 часов.

Теория - Туристские узлы и их назначение. Бухтование верёвок и наложение «марки». Организация туристских переправ.

Раздел 5: Техника и тактика в туристском походе. 32 часа.

Теория - Понятие о тактике в туристском походе. Распределение обязанностей в группе. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Австрийский выход. Движение по дорогам и тропам. Преодоление естественных препятствий.

Раздел 7: Степенные и категорийные походы, походы выходного дня, соревнования, учебно – тренировочные сборы. 144 часа.

Практика - Степенные и категорийные походы, походы выходного дня, соревнования, учебно – тренировочные сборы.

Планируемые результаты освоение программы 2 года обучения:

1.Личностные результаты освоения программы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- соблюдение норм и правил, принятых в спортивном сообществе;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- уважительное отношение к иному мнению;
- оказание бескорыстной помощи окружающим;

2.Метапредметные результаты освоения программы:

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
 - умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
 - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий туризма;

3.Предметные результаты освоения программы:

- формирование первоначальных представлений о значении туризма для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- получение учащимися следующих навыков и знаний: туристские узлы и техника работы с верёвками, навыки ориентирования по карте и без неё, практическая и теоретическая информированность о современном туристском снаряжении и актуальных туристских маршрутах по регионам России;
- получение учащимися опыта участия в городских и районных туристских соревнованиях, а также в соревнованиях по спортивному ориентированию:

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 –ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Спортивный туризм»
 На 2018-2019 учебный год, группа 1, 2 года обучения
 Педагог: Закацола А.Г.

№ занятия	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
Сентябрь			
1	7	Техника безопасности	2
2	14	Аптечка групповая и индивидуальная, ее состав и назначение. Правила хранения и определения годности медикаментов.	2
3	21	Первая медицинская помощь при различных травмах и отравлениях.	2
4	22	Учебно-тренировочный выезд (Лемболово)	8
5	28	Наложение шин и повязок на различные части тела.	2
Всего часов:			16
Октябрь			
6	5	Ориентирование по солнцу и звёздам	2
7	12	Ориентирование по солнцу и звёздам	2
8	19	Ориентирование с помощью местных признаков.	2
9	26	Ориентирование с помощью местных признаков.	2
10	27	Пеший поход 1 категории сложности.	8
11	28	Пеший поход 1 категории сложности.	8
12	29	Пеший поход 1 категории сложности.	8
13	20	Пеший поход 1 категории сложности.	8
14	31	Пеший поход 1 категории сложности.	8
Всего часов:			48
Ноябрь			
15	1	Пеший поход 1 категории сложности.	8
16	3	Ориентирование во времени	2
17	9	Ориентирование во времени	2
18	16	Ориентирование в изменениях погоды.	2
19	23	Ориентирование в изменениях погоды.	2
20	30	Ориентирование в изменениях погоды.	2
Всего часов:			18
Декабрь			
21	7	Особые случаи ориентирования на местности.	2
22	14	Особые случаи ориентирования на местности.	2
23	21	Туристские узлы и их назначение	2
24	23	Учебно-тренировочный выезд (Лемболово)	8
25	28	Туристские узлы и их назначение	2
Всего часов:			16
Январь			
26	11	Бухтование верёвок и наложение «марки». Техника безопасности	2
27	13	Тренировочный выезд за город	8
28	18	Организация переправ	2
29	25	Организация переправ	2
30	27	Участие в звездном лыжном походе школьников Санкт-Петербурга	8
Всего часов:			22
Февраль			
31	1	Организация переправ	2

32	8	Понятие о тактике в туристском походе.	2
33	15	Распределение обязанностей в группе.	2
34	22	Маршруты линейные и кольцевые	2
35	23	Участие в соревнованиях по лыжному туризму школьников Санкт-Петербурга	8
36	24	Участие в соревнованиях по лыжному туризму школьников Санкт-Петербурга	8
Всего часов:			24
Март			
37	1	Маршруты линейные и кольцевые.	2
38	15	Маршруты линейные и кольцевые.	2
39	22	Радиальные выходы. Австрийский выход.	2
40	29	Радиальные выходы. Австрийский выход.	2
41	30	Лыжный поход.	8
42	31	Лыжный поход.	8
Всего часов:			24
Апрель			
43	5	Движение по дорогам и тропам.	2
44	12	Движение по дорогам и тропам.	2
45	14	Учебно-тренировочный выезд	8
46	19	Движение по дорогам и тропам.	2
47	21	Учебно-тренировочный выезд	8
48	26	Движение по дорогам и тропам.	2
Всего часов:			24
Май			
49	3	Преодоление естественных препятствий.	2
50	4	Учебно-тренировочный выезд	8
51	5	Учебно-тренировочный выезд	8
52	10	Преодоление естественных препятствий.	2
53	17	Преодоление естественных препятствий.	2
54	24	Преодоление естественных препятствий.	2
Всего часов:			24
Итого:			216