

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Пензенской области
«Многофункциональный туристско - спортивный центр»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко



«Утверждаю»

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2023 – 2024 учебный год

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ТУРИЗМ И ОСНОВЫ СПАСАТЕЛЬНЫХ РАБОТ»**

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся – 9-14 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
ГАУДО МФТСЦ
Банкетов Дмитрий Михайлович

г. Пенза, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	Социальная адаптация учащихся посредством изучения туризма и основ спасательных работ
Задачи на текущий учебный год	- воспитание интереса детей и подростков к спорту и приобщение их к спортивному туризму; - начальное обучение технике и тактике, подвижные игры; - совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе.
Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю) всем составом, по группам, а также индивидуально.	3 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
1-й год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	216

Календарно-тематический план для групп 1 года обучения

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
Сентябрь	1	Введение в образовательную программу. История и виды туризма. Инструктаж по ТБ.	2	-	2	
	2	Связь туризма и выживания в природной среде и в ЧС. Профессии, связанные с туризмом и спасательными работами.	2	-	2	
	3	Личное снаряжение: перечень, требования к снаряжению. Укладка рюкзака.	1	1	2	
	4	Ремкомплект: значение, состав, правила использования. Хранение и ремонт личного снаряжения.	1	1	2	
	5	Костровое оборудование и кухонные принадлежности.	1	1	2	
	6	Виды, устройство палаток. Правила их хранения, установки.	1	1	2	
	7	Установка палатки.	1	1	2	
	8	Веревки и репшнуры: виды, правила хранения и использования. Узлы.	1	1	2	
	9	Вязка узлов.	-	2	2	
	10	Специальное оборудование: виды, правила хранения и безопасного использования	1	1	2	
	11	Конкурсы по подготовке рюкзака, установке палатки.	1	1	2	
	12	Вязка узлов.	-	2	2	
	О к т я б р	13	Конкурсы на бухтовку, вязание	-	2	2

		узлов				
	14	Привалы и ночлеги в походе. Организация ночлега.	1	1	2	
	15	Организация ночлега в походе.	1	1	2	
	16	Разбивка и свертывание лагеря.	1	1	2	
	17	Разбивка и свертывание лагеря.	-	2	2	
	18	Типы костров. Разжигание костра. Техника безопасности.	1	1	2	
	19	Типы костров. Разжигание костра.	-	2	2	
	20	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	-	2	
	21	Организация питания в походе	1	1	2	
	22	Организация питания в походе	-	2	2	
	23	Составление меню и списка продуктов для похода.	1	1	2	
	24	Способы и правила приготовления пищи на костре. Правила хранения продуктов.	1	1	2	
	25	Правила движения в походе, преодоление препятствий	1	1	2	
Ноябрь	26	Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствий.	1	1	2	
	27	Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствий.	1	1	2	
	28	Отработка способов преодоления препятствий: «маятник»	-	2	2	
	29	Отработка способов преодоления препятствий: «кочки»	-	2	2	
	30	Отработка способов преодоления препятствий: «гать»	-	2	2	
	31	Снаряжение для лыжного туризма.	1	1	2	
	32	Отработка способов преодоления препятствий: «навесная переправа»	-	2	2	
	33	Отработка способов преодоления препятствий: «параллельная переправа»	-	2	2	
	34	Отработка способов преодоления препятствий: «переправа по бревну»	-	2	2	
	35	Отработка способов преодоления препятствий: спуск – подъем по склону	-	2	2	
	36	Лыжный туризм: особенности, виды, техника.	1	1	2	
Декабрь	37	Снаряжение для лыжного туризма	1	1	2	
	38	Виды лыжного хода.	1	1	2	
	39	Отработка навыков лыжного хода	-	2	2	
	40	Отработка навыков лыжного хода	-	2	2	
	41	Отработка навыков лыжного хода	-	2	2	
	42	Отработка навыков лыжного хода	-	2	2	
	43	Способы подъема на лыжах	1	1	2	
	44	Отработка способов подъема	-	2	2	
	45	Способы спуска на лыжах	1	1	2	
	46	Отработка способов спуска на лыжах	-	2	2	
	47	Отработка спуска, подъема на лыжах, лыжного хода	-	2	2	
	48	Топографическая и спортивная карта: особенности. Масштаб.	1	1	2	

	49	Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.	1	1	2	
Январь	50	Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.	-	2	2	
	51	Условные знаки. Сочетание знаков.	1	1	2	
	52	Изучение на местности изображения местных предметов. Упражнения по запоминанию знаков. Конкурсы и викторины по знанию условных знаков.	-	2	2	
	53	Ориентирование по горизонту, азимут	1	1	2	
	54	Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимута.	1	1	2	
	55	Компас: принцип работы, виды, правила работы.	1	1	2	
	56	Определение с помощью компаса направлений, азимутов. Определение по ориентирам азимута и выбор ориентира по азимуту.	1	1	2	
	57	Способы измерения расстояний на местности и по карте	1	1	2	
	58	Способы измерения расстояний на местности и по карте	1	1	2	
	59	Решение задач на определение расстояний различными способами.	-	2	2	
	60	Практическое прохождение маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута похода по спортивной карте.	-	2	2	
Февраль	61	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	1	1	2	
	62	Определение сторон горизонта без помощи компаса, сравнение с реальным показателями.	1	1	2	
	63	Определение сторон горизонта без помощи компаса	1	1	2	
	64	Географическое положение области, соседство с другими областями, территориальное устройство.	1	1	2	
	65	Рельеф и климат области, реки, дороги.	1	1	2	
	66	Природные ресурсы, заповедники, животный и растительный мир.	1	1	2	
	67	История возникновения и развития области.	1	1	2	
	68	История области в различные временные эпохи. Достопримечательности, возможные маршруты походов и путешествий по области	2	-	2	
	69	Презентация	-	2	2	

		достопримечательностей Пензенской области				
	70	Правила составления маршрутов.	1	1	2	
	71	Составление маршрутов.	1	1	2	
	72	Составление маршрутов.	-	2	2	
	73	Понятие «ЧС». Виды стихийных бедствий и их опасность для человека. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера.	1	1	2	
Март	74	Отработка действий при ЧС природного характера.	1	1	2	
	75	Отработка действий при ЧС природного характера.	-	2	2	
	76	Катастрофа. Виды аварий и катастроф.	1	1	2	
	77	Аварии, которые могут угрожать населению в нашей местности.	1	1	2	
	78	Правила безопасного поведения при различных авариях и катастрофах. Оповещение населения и порядок действия по сигналам оповещения.	1	1	-	
	79	Отработка порядка действий по сигналам оповещения.	-	2	2	
	80	Причины пожаров. Профилактика пожаров.	1	1	2	
	81	Средства пожаротушения: подручные и специальные. Правила использования подручных средств (вода, песок, земля).	1	1	2	
	82	Огнетушители, их разновидности и характеристики. Правила использования огнетушителей	1	1	2	
	83	Отработка навыка использования огнетушителей	-	2	2	
Апрель	84	Пожарные рукава и правила их применения. Правила тушения человека.	1	1	2	
	85	Экскурсия в пожарную часть.	-	2	2	
	86	Средства индивидуальной защиты. Виды СИЗ, их классификация и назначение. Устройство и правила пользования противогазом.	1	1	2	
	87	Устройство и правила пользования защитным костюмом Л-1.	1	1	2	
	88	Пожарный костюм.	1	1	2	
	89	Тренировка надевания различных СИЗ	-	2	2	
	90	Тренировка надевания различных СИЗ	-	2	2	
	91	Спасение с берега. Правила применения плавсредств.	1	1	2	
	92	Спасение утопающих	1	1	2	
	93	Спасение утопающих	-	2	2	
	94	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	-	2	
	95	Походная аптечка: хранение и	1	1	2	

		транспортировка. Характеристика перевязочных и дезинфицирующих средств. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных средств				
	96	Походная аптечка: хранение и транспортировка. Характеристика перевязочных и дезинфицирующих средств. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных средств	1	1	2	
Май	97	Составление походной аптечки.	1	1	2	
	98	Составление походной аптечки.	-	2	2	
	99	Заболевания и травмы, возможные в походе. Профилактика травматизма	1	1	2	
	100	Заболевания и травмы, возможные в походе. Профилактика травматизма	-	2	2	
	101	Способы оказания первой помощи	1	1	2	
	102	Наложение жгута, шины, обработка ран, наложение повязок.	1	1	2	
	103	Наложение жгута, шины, обработка ран, наложение повязок.	1	1	2	
	104	Способы транспортировки пострадавшего.	1	1	2	
	105	Способы транспортировки пострадавшего.	-	2	2	
	106	Изготовление носилок, волокуш	1	1	2	
	107	Изготовление носилок, волокуш	1	1	2	
	108	Заключительное занятие. Робинзоада	-	2	2	
Итого:			77	139	216	

Календарный план воспитательной работы объединения

Массовые и досуговые мероприятия с учащимися

Дата проведения (предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)	Наименование мероприятия	Статус мероприятия (внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)	Форма участия (организаторы, участники, зрители)
сентябрь	«Посвящение в туристы»	внутреннее	участники
декабрь	«Туристский Новый год»	внутреннее	участники
февраль	«Веселые старты»	внутреннее	участники
май	«Турслет»	внутреннее	участники