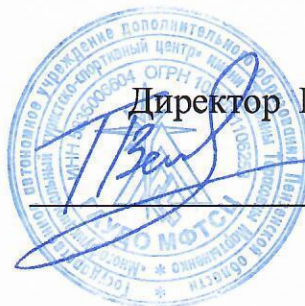


Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Пензенской области
«Многофункциональный туристско - спортивный центр»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко



«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 – 7-10 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
ГАУДО МФТСЦ
Шмыренкова Лариса Геннадьевна

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 |