Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с.Девица

Усманского муниципального района Липецкой области имени

(МБОУ СОШ с.Девица)

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

на заседании педагогического совета Директор школы \_\_\_\_\_\_ В.Н. Ариноич

МБОУ СОШ с.Девица

Протокол №\_1\_\_ Приказ № \_\_ от «\_31\_\_» августа 2023 г.

от «\_31\_\_» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Юные туристы- спасатели»

к дополнительной общеразвивающей программе

«Туризм»

Физкультурно-спортивной направленности

(Возраст детей 10-18 лет)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ- 37 часов

 АВТОР ПРОГРАММЫ:

Черников А.П., педагог ДО

2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ»**

**Вводное занятие «**Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице**» - 1 час**

**Снаряжение туриста-3часа**

Понятие о личном и групповом снаряжении.*-1 час*

*Практические работы в помещении.-2 часа*

Установка палатки.

Ремонт снаряжения.

**Организация туристского быта- 4 часа**

Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.-1 час

Различные типы костров, их назначение- 1 час

*Практические работы на местности- 2 часа*

 Определение мест для организации привалов и ночлегов.

Установка и снятие бивака. Разведение костра.

**Питание в туристском походе-2 часа**

Организация питания в 2-3 – дневном походе- 1 час

*Практические работы в помещении:* составление меню и списка продуктов для однодневного похода. – 1 час

**Туристские должности в группе- 2 часа**

Должности постоянные и временные- 1 час

Практическая работа в помещении: Распределение обязанностей между членами группы- 1 час

**Техника и тактика туристских походов- 8 часов**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.-1 час

Характеристика естественных препятствий.- 1 час

 *Практические работы на местности:*

Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы)- 6 часов

**Топографическая карта- 4 часа**

Понятие и значение топографии- 1 час

 Топографические знаки: рельеф, растительность- 1 час

 Топографические знаки: воды, искусственные объекты- 1 час

*Практические работы на местности:*распознавание топографических знаков на местности- 1 час

**Краеведение-2 часа**

Положение родного края на карте, Основные географические объекты Усманского района Липецкой области. Животный и растительный мир родного края- 1 час

Ознакомление с географическими объектами Усманского района Липецкой области- 1 час

**Основы гигиены, первая доврачебная помощь- 4 часа**

Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе; Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, ,приемы транспортировки пострадавшего- 2 часа

Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.- 2 часа

**Общая и специальная физическая подготовка-3 часа**

 Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности- 1 час

ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций – 2 часа

**Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований- 4 часа**

 Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований- 1 час

Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма- 2 часа

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**-**Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2-3хдневном походе и в соревнованиях районного уровня.

- Научатся передвигаться по дорогам и тропам в составе группы.

- Научатся ориентироваться по карте и компасу.

-Научатся преодолевать препятствия.

- Научатся оказывать первую медицинскую помощь.

- Научатся организовывать походный быт.

- Будут знать основы топографии и ориентирования.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Названия раздела и тем** | **Общее кол-во** **часов** | **В том числе** |
| **Теория** | **Практика** |
|
|
|
| **ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ** |
| **1.** | Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице**»**  | **1** | **1** | **-** |
| **СНАРЯЖЕНИЕ ТУРИСТА** |
| **2-4** | Понятие о личном и групповом снаряжении.Установка палатки.Ремонт снаряжения. | **3** | **1** | **1****1** |
| **ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БЫТА** |
| **5-8** | Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.Различные типы костров, их назначени. Определение мест для организации привалов и ночлегов.Установка и снятие бивака. Разведение костра. | **4** | **1** | **1****1****1** |
| **ПИТАНИЕ В ТУРИСТИЧЕСКОМ ПОХОДЕ** |
| **9-10** | Организация питания в 2-3 – дневном походе. Составление меню и списка продуктов для однодневного похода.  | **2** | **1** | **1** |
| **ТУРИСТСКИЕ ДОЛЖНОСТИ В ГРУППЕ** |
| **11-12** | Должности постоянные и временные.Распределение обязанностей между членами группы. | **2** | **1** | **1** |
| **ТЕХНИКА И ТАКТИКА ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ** |
| **13-20** | Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.Характеристика естественных препятствий. Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы) | **8** | **1****1** | **6** |
| **ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ КАРТА** |
| **21-24** | Понятие и значение топографии. Топографические знаки: рельеф, растительность, вода. Топографические знаки: воды, искусственные объекты.Распознавание топографических знаков на местности. | **4** | **1****1****1** | **1** |
| **КРАЕВЕДЕНИЕ** |
| **25-26** | Положение родного края на карте, Основные географические объекты Усманского района Липецкой области. Животный и растительный мир родного края.Ознакомление с географическими объектами Усманского района Липецкой области-  | **2** | **2** |  |
| **ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ** |
| **27-30** | Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе; Состав медицинской аптечки.Понятие «травма», основные травмы, ,приемы транспортировки пострадавшего.Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.Оказание искусственного дыхыния. | **4** | **1****1** | **1****1** |
| **ОБЩАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** |
| **31-33** |  Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций. | **3** | **1** | **1****1** |
| **НАВЫКИ И УМЕНИЯ СПОРТСМЕНА-УЧАСТНИКА ТУРИСТИЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ** |
| **34-37** |  Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований.Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма.Однодневный туристический поход | **4** | **1** | **3** |
|  | **ИТОГО:** | **37 часов** | **16 часов** | **21 час** |

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИЗМ»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НАЗВАНИЕ МОДУЛЯ | МЕРОПРИЯТИЕ | СРОКИ | ОТВЕТСТВЕННЫЕ |
| 1 | РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ | «Папа, мама, я-спортивная семья» | Сентябрь | Руководитель Д/О «Туризм» |
|  |  | Час общения «Свободное время с пользой» | Апрель | Руководитель Д/О «Туризм» |
| 2 | Самоуправление | Всемирный день ЗдоровьяТуристический поход «Река Девиченька» | АпрельМай | Руководитель Д/О «Туризм» |
| 3 | Ключевые общешкольные дела | День туристаВеселые стартыИгра «Один день в армии»День знаний о лесеМеждународный День ЗемлиОперация «Лето добрых дел» | ОктябрьНоябрьДекабрьАпрельАпрельМай | Руководитель Д/О «Туризм» |
| 4 | Школьные и социальные медиа | Рубрика «У нас в гостях» | март | Руководитель Д/О «Туризм» |
| 5 | Экспедиции, экскурсии, походы | Экскурсия по селу «Мой край родной»Экскурсия на опушку Усманского бораПешая экскурсия к месту захоронения летчика Кожемякина | СентябрьМаймай | Руководитель Д/О «Туризм» |