

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО Филиал
Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Пензенской области
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п.Колышлей
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «БРИГАНТИНА»



«Утверждаю»

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023 – 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся - 11-18 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Султыев Рамиль Рашитович

р.п.Колышлей, 2023 г.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, формирование социально-активной личности средствами лыжного туризма.

Задачи программы:

- изучить основы безопасности жизнедеятельности;
- обеспечить физическое развитие, позитивную социализацию, ответственное отношение учащихся к своему здоровью средствами туризма;
- изучить историю и природу родного края;
- изучить технику лыжного туризма;
- развить практические навыки совместной работы, умение в самоорганизации и самоуправлении.

Режим занятий: 1 года обучения; 6 часов – в неделю, занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Календарный учебный график

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

Календарно-тематический план

Месяц	№ зан.	Содержание	Кол-во часов		
			Теория	Практика	Всего
сентябрь	1	Классификация туризма. Виды туризма в России и в мире (водный, пеший, горный, вело, конный, авто, мото).	1	2	2
	2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях		2	2
	3	Одежда и снаряжение туриста		2	2
	4	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	2	2
	5	Использование лыж Выбор лыж, палок, обуви. Установка креплений.	1	2	2
	6	Основные положения правил соревнования п лыжному туризму		2	2
	7	Техническая и тактическая подготовка		2	2
	8	Действия при потере в лесу и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Эстафета. Кросс по пересечённой местности.		2	2
	9	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.	1	1	2
	10	Отработка личных и командных действий на этапах	1	1	2
	11	Движение по маркированной	1	1	2

октябрь		дистанции с определением объектов в местах остановки.			
	12	Ориентирование на местности с компасом и без него.	1	1	2
	13	Комбинированные игровые и беговые эстафеты.		2	2
	14	Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования.		2	2
	15	Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник. Игра «Определи направление». Развитие выносливости.	1	1	2
	16	Тренировка и составление целой карты из разрезанных кусочков.		2	2
	17	Организация туристского быта и краеведение		2	2
	18	Легенда карты. Карты. Масштаб. игра кто первый. Развитие выносливости.		2	2
	19	Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, ручьи и реки. Игра «Определи направление»	1	1	2
	20	Определение направлений, расстояний по плану местности и карте.	1	1	2
	21	Условные знаки спортивных карт. Изображение элементов рельефа на спортивных	1	1	2

		картах.			
	22	Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Игра «Запомни ориентиры». Развитие силовых качеств		2	2
	23	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.		2	2
	24	Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Кроссовая подготовка в условиях леса.		2	2
ноябрь	25	Топографические знаки. Топографический кроссворд.		2	2
	26	Психологическая подготовка.		2	2
	27	Легенда карты. Карты. Масштаб. игра кто первый. Развитие выносливости.		2	2
	28	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.		2	2
	29	Укладка рюкзаков, выбор и подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением.		2	2
	30	Отработка личных и командных действий на этапах.		2	2
	31	Общая физическая подготовка		2	2
	32	Определение направлений, расстояний по плану	1	1	2

		местности и карте.			
	33	Составление меню и списка продуктов для одно-, двух-, трехдневного похода.	1	1	2
	34	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях		2	2
	35	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.	1	1	2
	36	Подготовка пластиковых лыж. Нанесение лыжной мази. Растирание мази		2	2
декабрь	37	Туризм и его виды		2	2
	38	Особенности тактических и технических действий спортсмена в неблагоприятных погодных условиях.		2	2
	39	Комбинированные игровые и беговые эстафеты.		2	2
	40	Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования.		2	2
	41	Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.		2	2
	42	Отработка личных и командных действий на этапах.		2	2
	43	Формирование походной аптечки. Освоение способов наложения повязки на рану,		2	2

		наложения жгута.			
	44	Топографический диктант		2	2
	45	Условные знаки спортивных карт. Изображение элементов рельефа на спортивных картах.		2	2
	46	Характеристика лыжного инвентаря, обуви и одежды лыжника-гонщика, лыжника-туриста.		2	2
	47	Действия при потере в лесу и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Эстафета. Кросс по пересечённой местности.	1	1	2
	48	Бивачные работы: оборудование кострового места, поиск и заготовка дров, разжигание костра, установка палаток, уборка бивака Приготовление пищи на костре		2	2
январь	49	Краеведение		2	2
	50	Работа со снаряжением, уход за снаряжением. Работа с картами различного масштаба.		2	2
	51	Отработка личных и командных действий на этапах.		2	2
	52	Отработка личных и командных действий на		2	2

		этапах.			
	53	Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Игра «Запомни ориентиры». Развитие силовых качеств		2	2
	54	Ориентирование на местности с компасом и без него.		2	2
	55	Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры.		2	2
	56	Специальная физическая подготовка		2	2
	57	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.		2	2
	58	Охрана природы и памятников культуры		2	2
	59	Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник. Игра «Определи направление». Развитие выносливости.		2	2
	60	Отработка навыков завязывания туристских узлов. Игра «Погоня за лисицей»	1	1	2
февраль	61	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях	1	1	2
	62	Одежда и снаряжение, личная гигиена туриста	1	1	2
	63	Этапы соревнований.	1	1	2

		Порядок их прохождения. Соревнования по пешему и лыжному туризму. Правила соревнований.			
	64	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.	1	1	2
	65	Выбор вариантов пути движения по дистанции с разбивкой на этапы.		2	2
	66	Особенности тактических и технических действий спортсмена в неблагоприятных погодных условиях.		2	2
	67	Отработка личных и командных действий на этапах		2	2
	68	Личное и групповое туристическое снаряжение		2	2
	69	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.	1	1	2
	70	Отработка личных и командных действий на этапах		2	2
	71	Отработка личных и командных действий на этапах.		2	2
	72	Топографический диктант. Игра «Запомни ориентиры». Развитие силовых качеств		2	2
М а	73	Виды препятствий. Лесные		2	2

	завалы, овраги, крутые склоны, гари, ручьи и реки. Игра «Определи направление»			
74	Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Игра «Запомни ориентиры». Развитие силовых качеств	1	1	2
75	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях	1	1	2
76	Охлаждение лыж. Опробование смазки. Внесение коррективов. Подбор лыжных палок.		2	2
77	Отработка личных и командных действий		2	2
78	Характеристика местности, техническая информация.		2	2
79	Ориентирование на местности с компасом и без него.		2	2
80	Отработка личных и командных действий		2	2
81	Корректировка спортивной и топографической карты на местности.	1	1	2
82	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.	1	1	2
83	Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры.		2	2

	84	Топографические знаки. Топографический кроссворд.		2	2
апрель	85	Определение направлений, расстояний по плану местности и карте.		2	2
	86	Комбинированные игровые и беговые эстафеты.		2	2
	87	Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования.	1	1	2
	88	Составление легенд контрольных пунктов. Решение задач по выбору пути движения.		2	2
	89	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.	1	1	2
	90	Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды.	1	1	2
	91	Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности.		2	2
	92	Транспортировка острых и громоздких предметов. Порядок получения и сдачи снаряжения. Принципы подбора группы.		2	2
	93	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.		2	2
	94	Условные знаки спортивных карт. Изображение элементов рельефа на спортивных		2	2

		картах.			
	95	Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, ручьи и реки. Игра «Определи направление»	1	1	2
	96	Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник. Игра «Определи направление». Развитие выносливости.		2	2
май	97	Ориентирование на местности с компасом и без него.		2	2
	98	Развитие силовых качеств		2	2
	99	Тренировка и составление целой карты из разрезанных кусочков.		2	2
	100	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях	2		2
	101	Действия при потере в лесу и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Эстафета. Кросс по пересечённой местности.	1	1	2
	102	Отработка навыков завязывания туристских узлов. Игра «Погоня за лисицей»		2	2
	103	Бег в гору, с горы, по горизонтали. Особенности бега.		2	2
	104	Специфические особенности		2	2

		бега в лесу, по пересеченной местности. Кроссовая подготовка в условиях леса.			
	105	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.		2	2
	106	Сличение карты с местностью. Отработка приемов ориентирования. Составление легенд контрольных пунктов. Решение задач по выбору пути движения	1	1	2
	107	Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.		2	2
	108	Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.	1	1	2
Итого:			34	182	216

Календарный план воспитательной работы объединения
Массовые и досуговые мероприятия

Сроки про ведения	КАЛЕНДАРНЫЕ СОБЫТИЯ	ЗАДАЧИ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПРОЦЕССА
1 сентября	Всероссийский урок мира . День знаний.	Формирование мотивации на приобретение знаний в новом учебном году, мотивации здорового образа жизни, формирование правовых знаний и умений , и их использование в защите своих
3 сентября	День солидарности в борьбе с терроризмом «Трагедия Беслана»	Формирование общей культуры, толерантности, позволяющей интегрироваться в современную
8 сентября	День воинской славы России. 211 лет Бородинскому сражению русской армии под командованием М.И. Кутузова	Формирование общей культуры, правильного отношения к истории
15 сентября	Краеведческий семинар	Формирование культурных навыков развитие творческих способностей.
27 сентября	Всемирный день туризма	Привлечение внимания общества к важности туризма, его социальному, культурному и экономическому значению.
Сентябрь - май (в течение всего учебного года)	Участие во Всемирных, Международных, Всероссийских, Областных .Региональных, Окружных и Районных акциях, олимпиадах и конкурсных программах	Формирование общей культуры, толерантности, позволяющей интегрироваться в современную культуру, коммуникативных навыков умения выполнять нормы
1 октября	День пожилых людей	Формирование общей культуры
5 октября	День учителя	Формирование культурных навыков развитие творческих способностей.

15 октября	-День отца в России (отмечается в России ежегодно в третье воскресенье октября с 2021г. согласно Указу президента РФ «О Дне отца» № 573 от 04.10.2021 года). -День работников пищевой промышленности (отмечается	Формирование культурных навыков
25 октября	День таможенника РФ (утв. Указом Президента Российской Федерации № 811 от 4 августа 1995 года «Об	Повышение информационной, культуры
4 ноября Единства	День Народного Единства и согласия «Дети разных народов, мы мечтою о мире живём!» - Празднование Казанской иконы Божией Матери	Формирование общей культуры, толерантности, позволяющей интегрироваться в современную культуру.
16 ноября	Международный день толерантности (Декларация принципов толерантности принята ЮНЕСКО в 1995 году)	Формирование коммуникативной культуры воспитанников и педагогов
19 ноября	– Международный день отказа от курения День ракетных войск и артиллерии (отмечается в России ежегодно на основании	Формирование Здорового образа жизни
20 ноября	Всемирный день ребенка (в 1954 г. Генеральная Ассамблея ООН рекомендовала всем странам ввести празднование дня ребенка	Формирование общей культуры, расширение знаний детей по истории мировой культуры.
25 ноября	День матери (последнее воскресенье месяца; Указ Президента Российской Федерации от 30 января 1998 г. № 120)	Формирование коммуникативной культуры воспитанников и педагогов
9 декабря	Праздничное мероприятие: «День героев отечества»	Формирование культуры социального взаимодействия с другими людьми
29 декабря	«Новый год шагает по стране!» - праздник у ёлочки.	Формирование коммуникативных навыков, умений радоваться жизни веселиться, выступать перед сверстниками, играть.

11 Января	-День заповедников и национальных парков в России (отмечается с 1997 г. по инициативе ряда	Расширение знаний детей по истории родного края
18 января	18 января – Международный день <u>снеговика</u>	Формирование общей культуры
27 января	1. День полного снятия блокады города Ленинграда (1944) 2.Международный день памяти жертв Холокоста	Формирование общей культуры, расширение знаний детей по истории мировой культуры.
23 февраля	День защитника Отечества	Формирование правильного отношения к истории Родины, воспитание
28 февраля–6 марта Масленица	Масленица	Формирование общей культуры, расширение знаний детей по истории мировой культуры.
8 марта	Международный Женский День	Воспитание уважительного отношения к девушке, женщине, матери.
20 марта	-Всемирный день Земли (объявлен ООН в 1971 г.; отмечается в день весеннего равноденствия)	Формирование общей культуры
22 марта	-Всемирный день водных ресурсов (отмечается с 1992 г. по решению ООН). -80 лет назад во время Великой Отечественной Войны гитлеровские каратели	Формирование правильного отношения к истории Родины, воспитание патриотизма
1 апреля	- международный день птиц -День весёлых розыгрышей, вечер юмора.	Формирование навыка управления собственными эмоциями, способности адекватно реагировать на эмоции других людей.
7 апреля	Всемирный день здоровья	Формирование культуры здорового образа жизни
15 апреля	День экологических знаний (История началась с Конференции ООН в Рио-де-Жанейро в 1992 г. где обсуждались проблемы окружающей среды. В России отмечается с 1996 г. Инициаторами выступили общественные организации	Формирование общей культуры, расширение знаний детей по истории родного края

16 апреля	Православная Пасха. Воскресение Христово <i>(Главный христианский праздник,</i>	Формирование общей культуры, расширение знаний детей по истории родного края
18 апреля	780 лет со дня победы русских воинов князя Александра Новгородского над немцами	Формирование общей культуры, расширение знаний детей по истории родного края
1 мая	День Весны и Труда (Первое мая, День международной солидарности трудящихся, праздновался в Российской империи с 1890 года В	Формирование общей культуры, расширение знаний детей по истории мировой культуры
31 мая	День борьбы с курением. Всемирный день без табака.	Формирование культуры здорового образа жизни