

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 МФТЦ

П.В. Зелепугин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**на 2023 – 2024 учебный год**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**«АЗБУКА ТУРИЗМА»**

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 3

Возраст учащихся - 11-17 лет

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Уханов Николай Константинович

р.п.Колышлей, 2023 г.

**Цель программы:** Развитие туристско – краеведческих, спортивных навыков, творческих способностей через активное участие в образовательной деятельности ТК «Ориентир». Обеспечение личностного и физического развития.

**Задачи программы:**

- обучить знаниям тактики и техники пешеходного, лыжного туризма;
- изучить правила видов спорта: спортивный туризм;
- совершенствовать технические приёмы прохождения дистанций и выполнение нормативов, спортивных разрядов по спортивному туризму на пешеходных, водных, лыжных дистанциях ;
- изучить правила оказания первой помощи пострадавшему в природных условиях;
- отработать умения адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды.

**Режим занятий:** 3 года обучения; в неделю – 9 часов – занятия 3 раза в неделю по 3 часа.

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

### **Календарный учебный график**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>
3-й год обучения	01 сентября 2023г.	31 мая 2024г.	36 недель	324 часа

### **Календарно-тематический план**

Месяц	№ зан.	Содержание	Кол-во часов		
			Теория	Практика	Всего
сентябрь	1	Техника безопасности на занятиях. Классификация туризма. Виды туризма в России и в мире (водный, пеший, горный, вело, конный, авто, мото).	1	2	2
	2	Кодекс туриста или правила поведения туристов.		2	2
	3	Одежда и снаряжение туриста		1	1
	4	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	1	2
	5	Оборудование и снаряжение для занятий туризмом	1	1	2
	6	Основные положения правил соревнования по туризму		1	1
	7	Техническая и тактическая подготовка		1	1
	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	Первая помощь	1	1	2
	12	Краеведение и экология	1	1	2

октябрь	13	Виды туризма наиболее развитые на территории Пензенской области		1	1
	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	Пеший поход выходного дня	2	6	8
	17	Организация туристского быта и краеведение		1	1
	18	Скалолазание		2	2
	19	Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, ручьи и реки.	1		1
	20	Определение направлений, расстояний по плану местности и карте.		1	1
	21	Общая физическая подготовка и оздоровление организма		1	1
	22	Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Развитие силовых качеств		1	1
	23	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.		1	1
	24	Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности.			1

ноябрь	25	Топографические знаки. Топографический кроссворд.		1	1
	26	Психологическая подготовка.	1		1
	27	Легенда карты. Карты. Масштаб. игра кто первый. Развитие выносливости.		1	1
	28	Степенной поход пеший	2	30	32
	29	Укладка рюкзаков, выбор и подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением.		1	1
	30	Общая физическая подготовка		1	1
	31	Определение направлений, расстояний по плану местности и карте.		1	1
	32	Составление меню и списка продуктов для одно-, двух-, трехдневного похода.	1	1	2
	33	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях			1
	34	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.		1	1
	35	Спортивный туризм в группе дисциплин "Маршруты"		1	1
декабрь	36	Туризм и его виды		1	1
	37	Особенности тактических и технических действий спортсмена в неблагоприятных погодных условиях.		1	1

	38	Комбинированные игровые и беговые эстафеты.		1	1
	39	Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования.		1	1
	40	Формирование походной аптечки. Освоение способов наложения повязки на рану, наложения жгута.		1	1
	41	Топографический диктант		1	1
	42	Условные знаки спортивных карт. Изображение элементов рельефа на спортивных картах.		1	1
	43	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
	44	Бивачные работы: оборудование кострового места, поиск и заготовка дров, разжигание костра, установка палаток, уборка бивака Приготовление пищи на костре		1	1
	45	Краеведение		1	1
	46	Работа со снаряжением, уход за снаряжением. Работа с картами различного масштаба.		1	1
январь	47	Агитпоход	2	30	32

	48	Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Игра «Запомни ориентиры». Развитие силовых качеств		1	1
	49	Ориентирование на местности с компасом и без него.		1	1
	50	Охрана природы и памятников культуры		1	1
	51	Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник. Развитие выносливости.		1	1
	52	Отработка навыков завязывания туристских узлов.		1	1
февраль	53	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях	1		1
	54	Одежда и снаряжение, личная гигиена туриста		1	1
	55	Этапы соревнований. Порядок их прохождения. Соревнования по пешему и лыжному туризму. Правила соревнований.	1	1	2
	56	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.	1	1	2
	57	Выбор вариантов пути движения по дистанции с разбивкой на этапы.		1	1
	58	Особенности тактических и технических действий спортсмена в неблагоприятных погодных		1	1

		условиях.			
	59	Отработка личных и командных действий на этапах		1	1
	60	Личное и групповое туристическое снаряжение		1	1
	61	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.	1	1	2
	62	Отработка личных и командных действий на этапах.		1	1
	63	Топографический диктант. Игра «Запомни ориентиры». Развитие силовых качеств		1	1
март	64	Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, ручьи и реки.		1	1
	65	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях	1	1	2
	66	Спортивный туризм в группе дисциплин "Дистанции"	2	16	18
	67	Отработка личных и командных действий		1	1
	68	Характеристика местности, техническая информация.		1	1
	69	Ориентирование на местности с компасом и без него.		1	1
	70	Отработка личных и командных действий		1	1
	71	Корректировка спортивной и топографической карты на	1	1	2



		местности.			
	72	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.	1	1	2
	73	Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры.		1	1
	74	Топографические знаки. Топографический кроссворд.		1	1
апрель	75	Определение направлений, расстояний по плану местности и карте.		1	1
	76	Комбинированные игровые и беговые эстафеты.		1	1
	77	Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования.	1	1	2
	78	Составление легенд контрольных пунктов. Решение задач по выбору пути движения.		1	1
	79	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.		1	1
	80	Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды.		1	1
	81	Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности.		1	1
	82	Транспортировка острых и громоздких предметов. Порядок получения и сдачи		1	1

		снаряжения. Принципы подбора группы.			
	83	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.		1	1
	84	Условные знаки спортивных карт. Изображение элементов рельефа на спортивных картах.		1	1
	85	Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, ручьи и реки. Игра «Определи направление»	1	1	2
	86	Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник. Игра «Определи направление». Развитие выносливости.		1	1
май	87	Ориентирование на местности с компасом и без него.		1	1
	88	Развитие силовых качеств		1	1
	89	Тренировка и составление целой карты из разрезанных кусочков.		1	1
	90	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях	1		1
	91	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
	92	Отработка навыков завязывания туристских		1	1

		узлов. Игра «Погоня за лисицей»			
	93	Бег в гору, с горы, по горизонтали. Особенности бега.		1	1
	94	Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Кроссовая подготовка в условиях леса.		1	1
	95	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.		1	1
	96	Сличение карты с местностью. Отработка приемов ориентирования. Составление легенд контрольных пунктов. Решение задач по выбору пути движения	1	1	2
	97	Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.		1	1
	98	Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.	1		1
	99	Водный поход выходного дня	2	6	8
<b>Итого:</b>			<b>35</b>	<b>181</b>	<b>216</b>

**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	<b>День воинской славы России.</b> 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	<b>Международный день толерантности</b> (Декларация принципов толерантности принята ЮНЕСКО в 1995 году)	Формирование коммуникативной культуры воспитанников и педагогов
19 ноября	– <b>Международный день отказа от курения</b> 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	Формирование общей культуры, расширение знаний детей по истории мировой культуры.
25 ноября	<del>празднование дня ребенка</del> 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 <del>научно-исследовательских учреждений)</del>	Расширение знаний детей по истории родного края
18 января	<del>18 января – Международный день снеговика</del>	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	<del>День экологического знания (Инициатива ООН в Рио-де-Жанейро в 1992 г. где обсуждались проблемы окружающей среды. В России отмечается с 1996 г. Инициаторами выступили общественные природоохранители)</del>	Формирование общей культуры, расширение знаний детей по истории родного края

16 апреля	<b>Православная Пасха. Воскресение Христово</b> <i>(Главный христианский праздник, праздник весны)</i>	Формирование общей культуры, расширение знаний детей по истории родного края
18 апреля	780 лет со дня победы русских воинов князя Александра Невского над немцами	Формирование общей культуры, расширение знаний детей по истории родного края
1 мая	<b>День Весны и Труда</b> (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