

Филиал Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Пензенской области
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п. Лунино
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ДЕЛЬФИН»



«Утверждаю»
Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В.Зелепугин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023- 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

Форма реализации программы – очная
Год обучения – 2-й год обучения
Возраст учащихся – 10-15 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Варганова Лариса Анатольевна

Цель рабочей программы на текущий год	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, гражданской идентичности подростков через осознание и принятие духовно-нравственных ценностей, патриотических убеждений в туристско-краеведческой деятельности.
Задачи на текущий учебный год	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование навыков работы с краеведческой информацией, исследовательских компетенций, знакомство с приёмами разработки туристско-познавательного маршрута; 2. Формирование знаний и умений по организации и проведению походов, экспедиций с возможностью применения их в других жизненных условиях; 3. Развитие двигательной активности обучающихся, прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, координационных возможностей, умения владеть своим телом; 4. Способствование развитию аналитического мышления, расширению метапредметного кругозора учащихся для возможности и способности оценивать и выбирать методы оздоровления организма, способы оказания первой помощи и психологической поддержки окружающим; 5. Воспитание морально-волевых качеств личности: патриотизма, самоорганизованности, силы воли, коммуникабельности, умения работать в коллективе для достижения общей цели и умения выживать в трудных условиях, целеустремленности, трудолюбия, ответственности за свои поступки и здоровье.
Режим занятий в текущем учебном году	3 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
2 год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

№ п/п	Дата занятий, 1 гр.	Тема занятия	Кол-во часов		
			Теория	Практика	Всего
1	сентябрь	Вводное занятие «Туризм – школа жизни»	2	-	2
2		Турист-наставник и его обязанности. «Тематический наставник». Дневник самонаблюдений. Рекомендации по ведению и оформлению	1 1	- -	2
3		Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой: история, применение. Быстрая ходьба	1 -	- 1	2
4		Ценность игры. Анализ качества игры. Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность применения	1 1	- -	2
5		Аспекты подготовки собственных мастер-классов. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой: основные упражнения	1 -	- 1	2
6		Спортивные игры: городки. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой: съёмка ролика.	1 -	- 1	2
7		Мастера народных ремёсел Пензенского края: абашевская игрушка, сокольская керамика, языковская игрушка. Бег с препятствиями.	1 -	- 1	2
8		Тибетская гимнастика «Око возрождения»: история; концепция оздоровления Бег по пересечённой местности	1 -	- 1	2
9		Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность применения. Тибетская гимнастика «Око возрождения»:	1 -	- 1	2

		5 основных упражнений			
10		Тибетская гимнастика «Око возрождения»: съёмка ролика. Быстрая ходьба. Бег с препятствиями и по пересечённой местности	- -	1 1	2
11		Комплексы упражнений на развитие координации. Челябинская скакалка. Спортивные игры: волейбол	1 -	- 1	2
12		Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность применения. Комплексы упражнений на развитие координации, гибкости, силы	- -	1 1	2
13	октябрь	Классификация узлов по их назначению. Способы преодоления препятствий: завалы, заросли, кустарник	1 1	- -	2
14		Формирование правильной осанки. Экспонента Л.Гаркави: история, применение	- 1	1 -	2
15		Экспонента Л.Гаркави: биодобавки и упражнения по экспоненте, съёмка ролика. Спортивные игры: городки, волейбол	- -	1 1	2
16		Педагогическая диагностика физического и функционального развития обучающегося, тестирование	-	2	2
17		Классификация узлов по их назначению: связывание с помощью узлов верёвок одного диаметра. Спортивные игры: лапта	- -	1 1	2
18		Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность применения. Спортивные игры: городки, волейбол, лапта	- -	1 1	2
19		Возможные опасности в походе. Гимнастика: повороты в движении, прыжок со сменой положения ног, прыжки в высоту с выпрыгиванием из приседа, «кочки»	1 -	- 1	2
20		Мастера народных ремёсел Пензенского края: стекольное производство, ковроткачество, пуховязальный промысел. Аспекты подготовки собственных мастер-классов: выбор мастеров, составление	1 1	- -	2

		индивидуальных планов подготовки			
21		Туристский маршрут: понятие, примеры маршрутов в Лунинском районе, доступные этапы разработки. Особенности пешего похода. Обязанности наставника в ПВД	1 1	- -	2
22		Туристский маршрут: примеры маршрутов в регионе, в России; классификация в зависимости от заданного параметра. Классификация узлов по их назначению: связывание с помощью узлов верёвок разного диаметра	1 -	- 1	2
23		Туристский маршрут: требования к экскурсоводу и материалу экскурсий. Классификация узлов по их назначению: вязывание узлов для самостраховки	- -	1 1	2
24		Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность применения. Режим движения группы по маршруту, темп	- 1	1 -	2
25	ноябрь	Движение группы по маршруту. Организация привалов. Гимнастика: упражнения с предметами; на сопротивление; с подниманием ног, вращением рук; отжимания; висы; приседания.	- -	1 1	2
26		Классификация узлов по их назначению: вязание узлов во время привязки к опоре. Спортивные игры: настольный теннис	- -	1 1	2
27		Чтение карт: запоминание маршрута по техникам мнемоники К.Дудина. Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность применения	1 -	- 1	2
28		Чтение карт. Составление кодировки выбранного маршрута. Классификация узлов по их назначению: вязание узлов в быту	1 -	- 1	2
29		Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность применения. Лёгкая атлетика: метание малого мяча в цель, на дальность.	- -	1 1	2

30		Чтение карт. Правила ориентирования карты с помощью компаса. Классификация узлов по их назначению: вязание различных по назначению узлов	- -	1 1	2
31		Аспекты подготовки собственных мастер-классов: актуальность, оригинальность, зрелищность, соответствие возрастным запросам аудитории. Дневник самонаблюдений: обсуждение результатов выборочной проверки, рекомендации	- -	1 1	2
32		Мастера народных ремёсел Пензенского края: вышивание, вязание. Чтение карт. Алгоритм определения координат объекта по рамке и километровой сетке топокарты	- 1	1 -	2
33		Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность применения. Лёгкая атлетика: прыжки в длину с места, тройные прыжки с разбега	- 1	1 -	2
34		Анализ качества собранного игрового за год материала. Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность применения	1 -	- 1	2
35		Аспекты подготовки собственных мастер-классов: оптимальное число участников, материальные ресурсы мастера. Спортивные игры: баскетбол	- -	1 1	2
36		Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность применения. Мастера народных ремёсел Пензенского края: резьба по дереву	- -	1 1	2
37	декабрь	Походная аптечка: экскурсия в аптеку «Разговор со специалистом»	1	1	2
38		Виды и характеристика травм: растяжения, вывихи, переломы. Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность применения	1 -	- 1	2
39		Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и	-	1	2

		целесообразность применения. Необходимая помощь: при растяжениях, вывихах, переломах	-	1	
40		Виды и характеристика травм: отравления, ожоги, обморожения, тепловые и солнечные удары. Спортивные игры: футбол	1 -	- 1	2
41		Необходимая помощь: при отравлениях, ожогах, обморожениях, тепловых и солнечных ударах. Приёмы транспортировки пострадавшего: в зависимости от травмы, подручных средств и числа оказывающих помощь	- 1	1 -	2
42		Чтение карт. Ориентирование карты с помощью компаса. Определение координат данного объекта по рамке и километровой сетке топокарты. Определение расстояния до недоступного объекта: приборы и «дедовские» методы	- 1	1 -	2
43		Игровые средства и методическое сопровождение. Определение расстояния до недоступного объекта: с помощью глазомера, по угловой величине, на слух	1 1	- -	2
44		Игровые средства: ревизия имеющихся средств и памятки-описания для настольных игр. Определение расстояния до недоступного объекта: с помощью глазомера, по угловой величине, на слух	1 -	- 1	2
45		Игровые средства: ревизия имеющихся средств и памятки-описания для подвижных игр. Определение расстояния до недоступного объекта и высоты объекта: метод подобных треугольников	- -	1 1	2
46		Игровые средства: ревизия имеющихся средств и памятки-описания для подвижных игр. Определение расстояния до недоступного объекта и высоты объекта: метод подобных треугольников	- -	1 1	2
47		Игровые средства: обновление (изготовление) игровых средств.	-	1	2

		Определение расстояния до недоступного объекта и высоты объекта: зачёт-соревнование	-	1	
48		Мастера народных ремёсел Пензенского края: лозоплетение. Особенности лыжного похода. Обязанности наставника в ПВД.	- 1	1 -	2
49	январь	Туристический потенциал Пензенской области в рамках муниципалитета: Ломовские моховые болота, река Айва, фестиваль «Сладушки». Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность его применения.	1 -	- 1	2
50		Туристический потенциал Пензенской области в рамках муниципалитета. Подготовка к фестивалю «Сладушки», просмотр роликов в ВК о семейном отдыхе в Лунинском районе.	-	2	2
51		Организация фестиваля «Сладушки» в качестве модели туристического потенциала в Лунинском районе.	-	2	2
52		Туристическое снаряжение. Способы преодоления препятствий естественного характера в зимнее время.	1 -	- 1	2
53		Особенности пешего и лыжного зимних походов.	-	2	2
54		Чтение карт. Ориентирование карт. Лыжная подготовка. Виды креплений, обуви, лыж.	- 1	1 -	2
55		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 1 км по ровной местности. Особенности лыжного похода.	- 1	1 -	2
56		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 1 км по лесистой местности. Особенности лыжного похода.	- -	1 1	2
57		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 1 км. Повторение приёмов спуска и подъёма на лыжах «лесенкой». Подготовка зимнего туристического снаряжения.	- -	1 1	2
58		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Бивуак зимой.	- 1	1 -	2

59		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Костры зимой.	- 1	1 -	2
60		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 2 км. Питание в зимнем походе.	- 1	1 -	2
61	февраль	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 2 км. Питание в зимнем походе.	- -	1 1	2
62		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Особенности зимнего похода.	- -	1 1	2
63		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Зимнее туристическое снаряжение: преимущества, недостатки, риски.	- -	1 1	2
64		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 3 км. Ориентирование карт.	- -	1 1	2
65		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 3 км. Способы преодоления естественных препятствий зимой.	- -	1 1	2
66		Лыжная подготовка. Игры на лыжах с эстафетами до 100 м. Способы преодоления естественных препятствий зимой.	- -	1 1	2
67		Лыжная подготовка. Игры на лыжах с эстафетами до 100 м. Особенности лыжного похода.	- -	1 1	2
68		Лыжная подготовка. Лыжная вылазка на природу (до 5км).	-	2	2
69		Бренд Лунинского района. «Мелочи» и «фишки» бренда. Соломенные игрушки.	-	2	2
70		Мастера народных ремёсел Пензенского края. Ватная игрушка. Турист-наставник и его обязанности.	- -	1 1	2
71		Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность его применения. Логотип объединения.	- 1	1 -	2
72		Игровые средства и методическое сопровождение. «Рогатка» для биатлона на лыжах.	-	1	2

		Логотип объединения. Брендирование мероприятий.	1	-	
73	Март	Игровые средства. Изготовление реквизита для игры «3Д крестики-нолики». Спортивные игры: футбол на снегу.	- -	1 1	2
74		Туристический потенциал Пензенской области. Игра «Краеведческое УЗИ». Разработка проекта культурно-познавательного маршрута: «Стеклянный ручей – Стоянка древних людей». Этапы работы. Документация.	- 1	1 -	2
75		Логотип объединения. Легенда логотипа. Разработка проекта культурно-познавательного маршрута. Правила презентации и возможности популяризации маршрута.	- 1	1 -	2
76		Разработка проекта культурно-познавательного маршрута. Документация. Возможности использования цифровых приложений.	-	2	2
77		Летний и зимний варианты логотипа объединения. Правила презентации и возможности популяризации маршрута. Использование цифровых приложений и сервисов.	- -	1 1	2
78		Разработка проекта культурно-познавательного маршрута: «Стеклянный ручей – Стоянка древних людей». Отбор объектов. Взаимодействие с организаторами фестиваля «Умный досуг».	-	2	2
79		Прямая и обратная засечки. Особенности пешего весеннего похода.	1 -	- 1	2
80		Прямая и обратная засечки. Особенности степенного весеннего похода.	- -	1 1	2
81		Изготовление игровых средств для игры «Щелчки». Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность его применения.	- -	1 1	2
82		Режим движения группы по маршруту, темп, организация привалов в населённых пунктах. Режимы транспортировки пострадавшего. Отработка способов транспортировки.	- -	1 1	2

83		Изготовление игровых средств для игры «Пуговичка».	-	1	2
		Режимы транспортировки пострадавшего.	-	1	
		Изготовление носилок.			
84		Разработка проекта культурно-познавательного маршрута: «Стеклянный ручей – Стоянка древних людей». Древний алфавит. Подготовка краеведческой квест-игры «От глиняной таблички к письменной страничке» для туристов 1 года обучения.	-	2	2
85	апрель	Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность его применения.	-	1	2
	ь	Разработка проекта культурно-познавательного маршрута: «Стеклянный ручей – Стоянка древних людей». Зарисовки и фотографии объектов маршрута.	-	1	
86		Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность его применения.	-	1	2
		Правила презентации и возможности популяризации маршрута. Оформление буклетов.	1	-	
87		Питание в походе. Меню. Горячие блюда.	-	1	2
		Установка палатки. Выбор места для её установки	-	1	
88		Нанесение логотипа объединения и его частей на флаг объединения, на футболку туриста.	-	1	2
		Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.	1	-	
89		Особенности пешего и степенного весенних походов.	-	1	2
		Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность его применения.	-	1	
90		Особенности пешего и степенного весенних походов.	-	1	2
		Установка палатки. Правила поведения в палатке.	-	1	
91		Выбор места для костра. Правила разведения костров.	-	1	2
		Сбор игрового материала, его	-	1	

		систематизация, адаптация и целесообразность его применения.			
92		Использование различных типов костров. Изображение логотипов на буклетах и других информационных материалах в качестве рекламы.	- -	1 1	2
93		Изготовление игровых средств для игротеки фестиваля «Умный досуг». Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность его применения.	- -	1 1	2
94		Костровое хозяйство. Варочная посуда и инвентарь для ПВД и многодневных походов. Бренд Лунинского района. История его выбора.	1 1	- -	2
95		Костровое хозяйство. Порядок упаковки и транспортировки. Бренд Лунинского района. Екатерина Медянцева.	- 1	1 -	2
96		Бренд Лунинского района. Экскурсия в краеведческий музей ДШИ р.п. Лунино «Две славы Екатерины».	-	2	2
97	май	Прямая и обратная засечки. Режим движения группы по маршруту, темп, привалы.	- -	1 1	2
98		Особенности пешего и степенного летних походов. Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность его применения.	- -	1 1	2
99		Особенности летних походов на велосипеде. Ремонтный набор в походе. Способы сушки вещей туриста.	- -	1 1	2
100		Питание в походе. Норма продуктов. Турист-наставник младших туристов в летнем походе.	1 -	- 1	2
101		Предварительная защита проекта культурно-познавательного маршрута «Стеклянный ручей – Стоянка древних людей». Питание в походе. Правила переноски, хранение продуктов.	- -	1 1	2

102		Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность его применения. ТБ при бивуачных работах.	- -	1 1	2
103		Питание в походе. Список продуктов, закупка, фасовка. Организационные моменты по развёртыванию бивуака.	- -	1 1	2
104		Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность его применения. Организационные моменты по свёртыванию бивуака.	- -	1 1	2
105		Бренд Лунинского района. Изготовление соломенной игрушки «Конь».	-	2	2
106		Сбор игрового материала, его систематизация, адаптация и целесообразность его применения. Подготовка презентационных материалов проекта маршрута «Стеклянный ручей – Стоянка древних людей».	- -	1 1	2
107		Педагогическая диагностика физического и функционального развития обучающегося, тестирование.	-	2	2
108		Защита проекта культурно-познавательного маршрута «Стеклянный ручей – Стоянка древних людей».	-	2	2
	Итого		55	161	216

Календарный план воспитательной работы объединения Массовые и досуговые мероприятия

Дата проведения	Наименование мероприятия	Статус мероприятия	Форма участия
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> День открытых дверей. Мастер-класс по туризму Познавательный экскурс на асфальтовый завод р.п. Лунино 	Учрежденческое Внутреннее	Организаторы Организаторы. Участники
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> Посвящение в члены клуба юных туристов 	Внутреннее	Инициаторы. Участники
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> Экскурсия на мебельную фабрику р.п. Лунино 	Внутреннее	Инициаторы. Участники

Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • Театрализованное представление для дошкольников • День подвижных игр 	Внутреннее Учрежденческое	Инициаторы. Участники Организаторы. Участники
Январь	<ul style="list-style-type: none"> • Игровой семейный фестиваль «Сладушки» в рамках проекта «На привале – не скучаем!» 	Муниципальное	Инициаторы. Организаторы. Участники
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивно-оздоровительное мероприятие «А ну-ка, мальчики!» 	Учрежденческое	Организаторы. Участники
Март	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивно-оздоровительное мероприятие «А ну-ка, девочки!» • Экспресс-опрос населения р.п. Лунино о наличниках в рамках проекта «А в наличии ли наличник?» 	Учрежденческое Внутреннее	Организаторы. Участники Инициаторы. Участники
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> • Квест-игра «От глиняной таблички к печатной страничке» для туристов 1 года обучения 	Внутреннее	Организаторы. Участники
Май	<ul style="list-style-type: none"> • Детский игровой фестиваль «Умный досуг» • Районный фестиваль «Суворовская каша» 	Муниципальное Муниципальное	Организаторы. Участники Участники
Июнь	<ul style="list-style-type: none"> • Туристско-краеведческий поход в с. Ломовка 	Внутреннее	Организаторы. Участники
Август	<ul style="list-style-type: none"> • Фестиваль «Засурское яблоко» • Фестиваль «Екатерина» 	Муниципальное Муниципальное	Организаторы. Участники Участники