

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



«Утверждаю»  
Директор ГАУДО МФТСЦ

Зелепугин П.В.

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

Форма реализации программы - очная  
Год обучения – 1  
Возраст учащихся – 11-17 лет

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Ковтыков Д.С.

р.п.Мокшан, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	<p>формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, чувства патриотизма, социализация учащихся и их физическое развитие посредством занятий водным туризмом.</p>
Задачи на текущий учебный год	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разностороннее физическое развитие учащихся;</li> <li>• обучение технике и тактике водного туризма;</li> <li>• формирование навыков оказания первой помощи и восстановления после физических нагрузок;</li> <li>• обучение грамотному и безопасному поведению на открытых водоемах и в природной среде;</li> <li>• развитие инициативности и самостоятельности;</li> <li>• укрепление физического здоровья учащихся, закаливание организма;</li> <li>• воспитание чувства ответственности за коллектив, укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>воспитание патриотизма.</li> </ul>
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 3 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 2024г.	36	324

### Календарно-тематический план (для первого года обучения)

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	История развития туризма в Пензенской области	3		3	
	2	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий	1	2	3	
	3	Личное и групповое туристское снаря-жение	1	2	3	
	4	Снаряжение и конструкция плавсредств	1	2	3	
	5	Специальная физическая подготовка	1	2	3	
	6	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	2	3	
	7	Специальная физическая подготовка		3	3	
	8	Основы техники туриста-водника	1	2	3	
	9	Общая физическая подготовка	1	2	3	
	10	Подготовка к походу	1	2	3	
	11	Топография и ориентирование на местности Условные знаки	1	2	3	
	12	Подведение итогов туристского похода.	1	2	3	

октябрь	13	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий	1	2	3	
	14	Личное и групповое туристское снаряжение	1	2	3	
	15	Способы ориентирования	1	2	3	
	16	Основы техники туриста-водника	1	2	3	
	17	Специальная физическая подготовка		3	3	
	18	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	2	3	
	19	Снаряжение и конструкция плавсредств	1	2	3	
	20	Общая физическая подготовка		3	3	
	21	Приемы транспортировки пострадавшего	1	2	3	
	22	Основы техники туриста-водника		2	2	
	23	Соревнования по спортивному туризму		3	3	
	24	Подведение итогов туристского похода.	1	2	3	
ноябрь	25	Общая физическая подготовка		3	3	
	26	Личное и групповое туристское снаряжение		2	2	
	27	Работа с компасом Измерение расстояний	1	2	3	
	28	Специальная физическая подготовка		3	3	
	29	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий	2		2	
	30	Основы техники туриста-водника	1	2	3	
	31	Общая физическая подготовка		3	3	
	32	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		2	2	
	33	Соревнования по спортивному туризму	3		3	
	34	Общая физическая подготовка		3	3	
	35	Общая физическая подготовка		3	3	
	36	Основы техники туриста-водника		3	3	
декабрь	37	Специальная физическая подготовка		3	3	
	38	Приемы транспортировки пострадавшего	1	2	3	
	39	Специальная физическая подготовка		3	3	
	40	Основы техники туриста-водника	1	2	3	
	41	Общая физическая подготовка		3	3	
	42	Подготовка к походу		3	3	
	43	Соревнования по спортивному туризму	1	2	3	
	44	Основы техники туриста-водника		3	3	
	45	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	2	3	
	46	Общая физическая подготовка		3	3	

	47	Специальная физическая подготовка		3	3	
	48	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений		3	3	
январь	50	Основы техники туриста-водника		3	3	
	51	Специальная физическая подготовка		3	3	
	52	Общая физическая подготовка		3	3	
	53	Соревнования по спортивному туризму		3	3	
	54	Подготовка к походу		3	3	
	55	Гигиена туриста	1	2	3	
	56	Общая физическая подготовка		3	3	
	57	Способы ориентирования	1	2	3	
	58	Приемы транспортировки пострадавшего		2	2	
	59	Общая физическая подготовка		3	3	
	60	Основы техники туриста-водника		3	3	
	61	Специальная физическая подготовка	1	2	3	
февраль	62	Специальная физическая подготовка		3	3	
	63	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	2	3	
	64	Соревнования по спортивному туризму		3	3	
	65	Основы техники туриста-водника		3	3	
	66	Общая физическая подготовка		3	3	
	67	Работа с компасом Измерение расстояний	1	2	3	
	68	Подготовка к походу		3	3	
	69	Снаряжение и конструкция плавсредств		3	3	
	70	Общая физическая подготовка		3	3	
	71	Основы техники туриста-водника		3	3	
	72	Ориентирование по местным предметам.		2	2	
	73	Общая физическая подготовка		3	3	
март	74	Специальная физическая подготовка		3	3	
	75	Изучение района путешествия	1	2	3	
	76	Общественно полезная работа в походе.				
	77	Питание в туристском походе	1	2	3	
	78	Общая физическая подготовка		3	3	
	79	Специальная физическая подготовка		3	3	
	80	Туристские должности в группе	2		2	
	81	Общая физическая подготовка		3	3	
	82	Походная медицинская аптечка.	1	2	3	
	83	Общая физическая подготовка		3	3	
	84	Основы техники туриста-водника		3	3	
	85	Соревнования по спортивному туризму		3	3	

апрель	86	Специальная физическая подготовка		3	3	
	87	Общая физическая подготовка		3	3	
	88	Подготовка к походу	1	2	3	
	89	Топография и ориентирование на местности	1	2	3	
	90	Основы техники туриста-водника		3	3	
	91	Изучение района путешествия	2		2	
	92	Общественно полезная работа в походе	1	2	3	
	93	Общая физическая подготовка		3	3	
	94	Ориентирование по местным предметам.	1	2	3	
	95	Работа с компасом Измерение расстояний	1	2	3	
	96	Специальная физическая подготовка		3	3	
	97	Соревнования по спортивному туризму		3	3	
май	98	Изучение района путешествия	1	2	3	
	99	Общественно полезная работа в походе.	1	2	3	
	100	Туристские должности в группе		2	2	
	101	Специальная физическая подготовка		3	3	
	102	Подготовка к походу		3	3	
	103	Общая физическая подготовка		3	3	
	104	Основы техники туриста-водника		3	3	
	105	Питание в туристском походе	1	2	3	
	106	Топография и ориентирование на местности	2		2	
	107	Основы техники туриста-водника		3	3	
	108	Ориентирование по местным предметам.	1	2	3	
	109	Соревнования по спортивному туризму		3	3	
Итого			52	272	324	

## Календарный план воспитательной работы объединения

### Массовые и досуговые мероприятия с учащимися

<b>Дата проведения</b> <i>(предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)</i>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Статус мероприятия</b> <i>(внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)</i>	<b>Форма участия</b> <i>(организаторы, участники, зрители)</i>
сентябрь	Родительское собрание.	внутреннее	Организаторы, участники
октябрь	Интеллектуальная игра «Кто лучше знает природу»	внутреннее	Организаторы, участники
ноябрь	Беседа посвященная Дню народного единства «Народы России»	внутреннее	Организаторы, участники
декабрь	Мероприятие «В Путь дорожку собирайся, за здоровьем отправляйся».	внутреннее	Организаторы, участники,
январь	«Новогодняя сказка » новогодняя ёлка.	учрежденческое	Организаторы, участники, зрители
февраль	Патриотическое мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	учрежденческое	Организаторы, участники
март	Мероприятие, посвященное Международному женскому дню	региональное	Организаторы, участники, зрители
апрель	Мероприятие, посвященное дню здоровья	внутреннее	Организаторы, участники,
май	Итоговый поход	внутреннее	Организаторы, участники,