

Государственное автономное учреждение  
дополнительного образования Пензенской области  
**«Многофункциональный туристско-спортивный центр»**  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко

  
«Утверждаю»  
Директор ГАУДО МФТСЦ  
П.В. Зелепугин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2023 – 2024 учебный год

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ТУРИСТСКИЕ МАРШРУТЫ»**

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 3

Возраст учащихся – 13-15 лет

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
ГАУДО МФТСЦ  
Горин Александр Владимирович

г. Пенза, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, физическое развитие учащихся средствами активной туристско-краеведческой деятельности
Задачи на текущий учебный год	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование способностей учащихся адаптироваться в сложных условиях природной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;</li> <li>- формирование чувства патриотизма, любви к своей Родине, расширение кругозора воспитанников;</li> <li>- укрепление здоровья подростков.</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 2 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 2024 г.	36	324

### Календарно-тематический план для групп 1 года обучения

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
Сентябрь	1	Инструктаж по ТБ. Организация туристского быта.	2	1	3	
	2	Организация ночлега в населенном пункте. ОФП.	1	2	3	
	3	Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. СФП.	1	2	3	
	4	Организация туристского быта. ОФП.	-	3	3	
	5	Организация питания в туристском походе. СФП.	1	2	3	
	6	«Карманное» питание. Способы очистки воды. ОФП.	1	2	3	
	7	Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте	2	1	3	
	8	Организация питания в походе	-	3	3	
	9	Переправы через реки.	1	2	3	

		Характеристика равнинных и горных рек.				
	10	Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. СФП	-	3	3	
	11	Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек.	-	3	3	
	12	Переправа по кладям, бревнам, камням.	1	2	3	
октябрь	13	Переправа по кладям, бревнам, камням. ОФП	-	3	3	
	14	Переправа по кладям, бревнам, камням. СФП	-	3	3	
	15	Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.	1	2	3	
	16	Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. ОФП	-	3	3	
	17	Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. СФП	-	3	3	
	18	Туристские возможности родного края	2	1	3	
	19	Изготовление самодельного походного снаряжения	1	2	3	
	20	Первая медицинская помощь в аварийных условиях, в условиях вынужденной автономии.	1	2	3	
	21	Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию	1	2	3	
	22	ОФП. СФП: ориентирование.	-	3	3	
	23	ОФП. СФП: туристская техника	-	3	3	
	24	Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы	1	2	3	
	25	ОФП. СФП: лыжная подготовка	-	3	3	
Ноябрь	26	Организация движения в условиях автономного существования	1	2	3	
	27	ОФП. СФП: туристская техника	-	3	3	
	28	ОФП. СФП: туристская техника	-	3	3	
	29	СФП. Повышение плавучести байдарок	-	3	3	

	30	Снаряжение для водного путешествия	-	3	3	
	31	Снаряжение для водного путешествия	-	3	3	
	32	Особенности горного туризма	1	2	3	
	33	ОФП. СФП: туристская техника	-	3	3	
	34	Техника и тактика в горном походе	1	2	3	
	35	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	2	3	
	36	Оказание первой помощи, транспортировка пострадавшего	1	2	3	
Декабрь	37	ОФП. СФП: лыжная подготовка	-	3	3	
	38	ОФП. СФП: ориентирование.	-	3	3	
	39	ОФП. СФП: туристская техника	-	3	3	
	40	ОФП. СФП: техника туриста-водника	-	3	3	
	41	ОФП. СФП: лыжная подготовка	-	3	3	
	42	Составление плана подготовки путешествия	1	2	3	
	43	Туристские возможности родного края	2	1	3	
	44	Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация	2	1	3	
	45	Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация. ОФП	-	3	3	
	46	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1	2	3	
	47	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. СФП	-	3	3	
	48	Деятельность по охране природы в условиях похода. ОФП	1	2	3	
	49	Деятельность по охране природы в условиях похода. СФП	-	3	3	
Январь	50	Общая стратегия выживания в горах.	1	2	3	
	51	ОФП. СФП: лыжная	-	3	3	

		подготовка				
	52	ОФП. СФП: лыжная подготовка	-	3	3	
	53	ОФП. СФП: лыжная подготовка	-	3	3	
	54	ОФП. СФП: ориентирование.	-	3	3	
	55	ОФП. СФП: техника туриста-водника	-	3	3	
	56	Оказание первой помощи, транспортировка пострадавшего	-	3	3	
	57	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	-	3	3	
	58	ОФП. СФП: техника туриста-водника	-	3	3	
	59	ОФП. СФП: туристская техника	-	3	3	
	60	Изготовление самодельного походного снаряжения	1	2	3	
Февраль	61	ОФП. СФП: техника туриста-водника	-	3	3	
	62	ОФП. СФП: туристская техника	-	3	3	
	63	ОФП. СФП: лыжная подготовка	-	3	3	
	64	ОФП. СФП: техника туриста-водника	-	3	3	
	65	Организация движения в условиях автономного существования	1	2	3	
	66	ОФП. СФП: техника туриста-водника	-	3	3	
	67	Оказание первой помощи, транспортировка пострадавшего	1	2	3	
	68	ОФП. СФП: туристская техника	-	3	3	
	69	Алгоритм самоспасения в зоне стихийного бедствия	1	2	3	
	70	ОФП. СФП: туристская техника	-	3	3	
	71	ОФП. СФП: лыжная подготовка	-	3	3	
	72	ОФП. СФП: техника туриста-водника	-	3	3	
	73	Оказание первой помощи, транспортировка пострадавшего	1	2	3	
Март	74	Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт	-	3	3	

		байдарок.				
	75	Организация и судейство вида «Топографическая съемка»	1	2	3	
	76	Организация и судейство вида «Топографическая съемка»	-	3	3	
	77	ОФП. СФП: туристская техника	-	3	3	
	78	ОФП. СФП: техника туриста-водника	-	3	3	
	79	ОФП. СФП: ориентирование.	-	3	3	
	80	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	2	3	
	81	ОФП. СФП: техника туриста-водника	-	3	3	
	82	ОФП. СФП: туристская техника	-	3	3	
	83	ОФП. СФП: туристская техника	-	3	3	
Апрель	84	Туристские возможности родного края	1	2	3	
	85	Изготовление самодельного походного снаряжения	1	2	3	
	86	ОФП. СФП: техника туриста-водника	-	3	3	
	87	Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию	1	2	3	
	88	ОФП. СФП: техника туриста-водника	-	3	3	
	89	Оказание первой помощи, транспортировка пострадавшего	1	2	3	
	90	Изготовление примитивной одежды и обуви.	1	2	3	
	91	Изготовление примитивной одежды и обуви.	-	3	3	
	92	ОФП. СФП: туристская техника	-	3	3	
	93	ОФП. СФП: техника туриста-водника	-	3	3	
	94	Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок.	-	3	3	
	95	Психологические аспекты выживания. Организация отношений в группе, потерпевшей бедствие	1	2	3	
	96	Составление плана	-	3	3	

		подготовки путешествия				
Май	97	Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору	1	2	3	
	98	ОФП. СФП: туристская техника	-	3	3	
	99	Выживание в условиях жаркого климата	1	2	3	
	100	Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях. ОФП.	1	2	3	
	101	Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях. СФП	-	3	3	
	102	Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях. ОФП	-	3	3	
	103	Выживание в открытых водоемах	1	2	3	
	104	Подготовка и проведение похода	-	3	3	
	105	ОФП. СФП: туристская техника	-	3	3	
	106	ОФП. СФП: техника туриста-водника	-	3	3	
	107	ОФП. СФП: техника туриста-водника	-	3	3	
	108	Робинзонада	-	3	3	
<b>Итого:</b>			<b>47</b>		<b>324</b>	

## Календарный план воспитательной работы объединения

### Массовые и досуговые мероприятия с учащимися

Дата проведения (предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)	Наименование мероприятия	Статус мероприятия (внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)	Форма участия (организаторы, участники, зрители)
сентябрь	Областные соревнования по спортивному ориентированию среди учащихся памяти В.Н. Горбункова	региональное	Организаторы, участники
сентябрь	23 года ТК «Меридиан»	внутреннее	Организаторы, участники
ноябрь	Областные	региональное	Организаторы,

	соревнования по спортивному туризму на водных дистанциях		участники
ноябрь	Областные соревнования по спортивному туризму на средствах передвижения (велo)	региональное	Организаторы, участники
декабрь	«Новогодний калейдоскоп»	внутреннее	Организаторы, участники
январь	Туристско-спортивные сборы со спортивному туризму на водных дистанциях с. Лопатино	внутреннее	участники
январь	Областные соревнования по СТ дистанция-лыжная	региональное	Организаторы, участники
январь	Агитпоход	региональное	участники
март	Областные соревнования по СТ дисциплина «дистанция-водная»	региональное	Организаторы, участники
май	УТС «Туриада - 2024»	внутреннее	участники