

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 – 4

Возраст учащихся – 15-16 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, чувства патриотизма, социализация учащихся и их физическое развитие средствами активной туристско-краеведческой деятельности
Задачи на текущий учебный год	<ul style="list-style-type: none"> - формирование и развитие способностей учащихся адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях; - формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности воспитанника; - формирование чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством привлечения подростков к походам и экспедициям, к краеведческой поисково-исследовательской работе, расширение кругозора воспитанников; - укрепление здоровья подростков и выполнение нормативов спортивных разрядов по туризму (со специализацией в велотуризме); - профессиональная ориентация подростков.
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. Нормативные документы по туризму. ОФП.	1	2	3	
	2	Разряды и звания в туризме, ориентировании. СФП.	1	2	3	
	3	Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». ОФП, СФП	1	2	3	
	4	Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения. СФП.	-	3	3	
	5	Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий. ОФП.	-	3	3	

	6	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий. СФП.	1	2	3	
	7	Питание в водном путешествии. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.	1	2	3	
	8	Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.	1	2	3	
	9	Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. СФП.	1	2	3	
	10	Переправы через горные реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. СФП.	1	2	3	
	11	Отработка техники движения и преодоления препятствий. СФП.	-	3	3	
	12	Организация наведения переправ. СФП.	-	3	3	
октябрь	13	Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха	1	2	3	
	14	Отработка техники движения и преодоления препятствий. ОФП.	-	3	3	
	15	Отработка техники движения и преодоления препятствий. СФП.	-	3	3	
	16	Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.	-	3	3	
	17	Организация наведения переправ. ОФП.	-	3	3	
	18	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	-	3	3	
	19	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	-	3	3	
	20	Отработка техники движения и преодоления препятствий. СФП.	-	3	3	
	21	Организация наведения переправ. ОФП.	-	3	3	
	22	Ремонт, усовершенствование	-	3	3	

		и подготовка туристского снаряжения				
	23	Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.	-	3	3	
	24	Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях.	1	2	3	
	25	Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.	1	2	3	
Ноябрь	26	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	-	3	3	
	27	Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.	1	2	3	
	28	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	1	2	3	
	29	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях. Организация ночлегов в зимний период	1	2	3	
	30	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек	1	2	3	
	31	ОФП. СФП.	-	3	3	
	32	Организация наведения переправ.	1	2	3	
	33	Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых.	1	2	3	
	34	Ориентирование	-	3	3	
	35	Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут».	1	2	3	
	36	Лыжная подготовка	-	3	3	
Декабрь	37	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	-	3	3	
	38	История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия	2	1	3	
	39	История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия	-	3	3	

	40	Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.	-	3	3	
	41	Лыжная подготовка	-	3	3	
	42	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	-	3	3	
	43	Организация и судейство вида «Туристские навыки».	1	2	3	
	44	Лыжная подготовка	-	3	3	
	45	Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения	-	3	3	
	46	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	2	1	3	
	47	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	-	3	3	
	48	Лыжная подготовка	-	3	3	
	49	Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.	1	2	3	
Январь	50	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	-	3	3	
	51	Лыжная подготовка	-	3	3	
	52	Организация и судейство конкурсов и незачетных видов.	1	2	3	
	53	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	-	3	3	
	54	Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.	-	3	3	
	55	Организация наведения переправ.	-	3	3	
	56	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	-	3	3	
	57	Организация и судейство конкурсов и незачетных видов.	1	2	3	
	58	Лыжная подготовка	-	3	3	
	59	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	-	3	3	
	60	Организация наведения переправ. СФП.	-	3	3	
Февраль	61	Организация и судейство вида «Туристский поход».	1	2	3	
	62	Лыжная подготовка	-	3	3	
	63	Отработка техники движения и преодоления препятствий. СФП.	-	3	3	
	64	Организация и судейство	1	2	3	

		вида «Поисково-спасательные работы».				
	65	Лыжная подготовка	-	3	3	
	66	Отработка техники движения и преодоления препятствий. ОФП.	-	3	3	
	67	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	-	3	3	
	68	Лыжная подготовка	-	3	3	
	69	Организация наведения переправ. ОФП.	-	3	3	
	70	Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.	-	3	3	
	71	Отработка техники движения и преодоления препятствий. СФП.	-	3	3	
	72	Ориентирование	-	3	3	
	73	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	-	3	3	
Март	74	Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма	-	3	3	
	75	Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма	-	3	3	
	76	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	-	3	3	
	77	Организация наведения переправ. СФП.	-	3	3	
	78	Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.	-	3	3	
	79	Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма	-	3	3	
	80	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	-	3	3	
	81	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	-	3	3	
	82	Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.	-	3	3	
	83	Ориентирование	-	3	3	
Апрель	84	Организация наведения переправ.	-	3	3	
	85	Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.	-	3	3	
	86	Организация поисково-спасательного отряда, проведение	1	2	3	

		поисковоспасательных работ.				
	87	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	-	3	3	
	88	Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма	-	3	3	
	89	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	-	3	3	
	90	ОФП. СФП.	-	3	3	
	91	Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.	-	3	3	
	92	Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения	-	3	3	
	93	Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.	-	3	3	
	94	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	-	3	3	
	95	Организация наведения переправ.	-	3	3	
	96	Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисковоспасательных работ.	-	3	3	
Май	97	История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия	2	1	3	
	98	История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия	-	3	3	
	99	Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.	-	3	3	
	100	Организация наведения переправ.	-	3	3	
	101	Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.	-	3	3	
	102	Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.	-	3	3	
	103	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	-	3	3	
	104	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	-	3	3	
	105	Организация наведения переправ.	-	3	3	
	106	Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу	1	2	3	

		дикорастущих растений.				
	107	Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.	1	2	3	
	108	Робинзонада	-	3	3	
Итого:			33	291	324	

Календарный план воспитательной работы объединения

Массовые и досуговые мероприятия с учащимися

Дата проведения <i>(предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)</i>	Наименование мероприятия	Статус мероприятия <i>(внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)</i>	Форма участия <i>(организаторы, участники, зрители)</i>
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 соревнования по спортивному туризму на водных дистанциях	региональное	Организаторы, 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