

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 «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ: ДИСТАНЦИИ НА СРЕДСТВАХ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (ВЕЛО)»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся – 11-13 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
ГАУДО МФТСЦ
Лисицын Илья Вячеславович

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	Укрепление физического здоровья учащихся, разносторонняя физическая подготовка; Формирование техники и тактики различных дисциплин спортивного туризма; Формирование навыков восстановления после физических нагрузок; Развитие инициативности и самостоятельности; Воспитание чувства ответственности за коллектив, укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу; Экологическое воспитание.
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 2023г.	31 мая 2024 г.	36	324

Календарно-тематический план (для каждого года обучения)

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Теория и методика физической культуры и спорта	3		3	
	2	Техника и тактика пешеходного туризма	1	2	3	
	3	Основы передвижения на велосипеде	3		3	
	4	Техника и тактика велосипедного туризма	1	2	3	
	5	Спортивное ориентирование	3		3	
	6	Спортивное и специальное оборудование	2	1	3	
	7	Общая физическая подготовка	1	2	3	
	8	Специальная физическая подготовка	1	2	3	
	9	Краеведение	1	2	3	
	10	Техника и тактика пешеходного туризма	1	2	3	
	11	Основы передвижения на велосипеде	3		3	
	12	Специальная физическая подготовка	1	2	3	
октябрь	1	Теория и методика физической культуры и спорта	3		3	
	2	Общая физическая подготовка	1	2	3	
	3	Краеведение	1	2	3	
	4	Техника и тактика пешеходного туризма	1	2	3	

	5	Основы передвижения на велосипеде	3		3	
	6	Специальная физическая подготовка	1	2	3	
	7	Спортивное ориентирование	2	1	3	
	8	Техника и тактика велосипедного туризма	2	1	3	
	9	Спортивное и специальное оборудование	2	1	3	
	10	Техника и тактика пешеходного туризма	1	2	3	
	11	Общая физическая подготовка	1	2	3	
	12	Техника и тактика пешеходного туризма	1	2	3	
ноябрь	1	Теория и методика физической культуры и спорта	3		3	
	2	Общая физическая подготовка		3	3	
	3	Краеведение	1	2	3	
	4	Основы передвижения на велосипеде	2	1	3	
	5	Специальная физическая подготовка		3	3	
	6	Общая физическая подготовка		3	3	
	7	Краеведение		3	3	
	8	Спортивное и специальное оборудование	1	2	3	
	9	Техника и тактика велосипедного туризма	1	2	3	
	10	Техника и тактика пешеходного туризма	1	2	3	
	11	Общая физическая подготовка		3	3	
	12	Спортивное ориентирование	2	1	3	
декабрь	1	Теория и методика физической культуры и спорта	3		3	
	2	Спортивное и специальное оборудование		3	3	
	3	Общая физическая подготовка		3	3	
	4	Краеведение	1	2	3	
	5	Спортивное ориентирование	1	2	3	
	6	Техника и тактика пешеходного туризма	1	2	3	
	7	Специальная физическая подготовка		3	3	
	8	Краеведение		3	3	
	9	Основы передвижения на велосипеде	2	1	3	
	10	Техника и тактика пешеходного туризма		3	3	
	11	Общая физическая подготовка		3	3	
	12	Техника и тактика велосипедного туризма	1	2	3	
январь	1	Теория и методика физической культуры и спорта	3		3	
	2	Общая физическая подготовка		3	3	
	3	Спортивное и специальное оборудование		3	3	
	4	Спортивное ориентирование		3	3	
	5	Специальная физическая подготовка		3	3	
	6	Краеведение	1	2	3	
	7	Техника и тактика велосипедного туризма		3	3	
	8	Основы передвижения на велосипеде	1	2	3	
	9	Техника и тактика пешеходного туризма		3	3	
	10	Спортивное ориентирование		3	3	
	11	Общая физическая подготовка		3	3	
	12	Техника и тактика пешеходного туризма		3	3	
февраль	1	Теория и методика физической культуры и спорта	3		3	
	2	Спортивное и специальное оборудование		3	3	
	3	Общая физическая подготовка		3	3	
	4	Техника и тактика пешеходного туризма	1	2	3	
	5	Техника и тактика велосипедного туризма		3	3	
	6	Краеведение	1	2	3	
	7	Основы передвижения на велосипеде	1	2	3	
	8	Техника и тактика пешеходного туризма	1	2	3	
	9	Техника и тактика пешеходного туризма		3	3	
	10	Специальная физическая подготовка		3	3	
	11	Общая физическая подготовка		3	3	
	12	Спортивное ориентирование		3	3	

март	1	Теория и методика физической культуры и спорта	3		3	
	2	Основы передвижения на велосипеде	1	2	3	
	3	Общая физическая подготовка		3	3	
	4	Спортивное и специальное оборудование		3	3	
	5	Краеведение	1	2	3	
	6	Техника и тактика велосипедного туризма		3	3	
	7	Техника и тактика пешеходного туризма	1	2	3	
	8	Краеведение		3	3	
	9	Специальная физическая подготовка		3	3	
	10	Общая физическая подготовка		3	3	
	11	Техника и тактика пешеходного туризма		3	3	
	12	Спортивное ориентирование		3	3	
апрель	1	Теория и методика физической культуры и спорта	3		3	
	2	Техника и тактика пешеходного туризма		2	3	
	3	Спортивное и специальное оборудование		3	3	
	4	Общая физическая подготовка		3	3	
	5	Техника и тактика велосипедного туризма		3	3	
	6	Основы передвижения на велосипеде	1	2	3	
	7	Техника и тактика пешеходного туризма	1	2	3	
	8	Краеведение	1	2	3	
	9	Техника и тактика велосипедного туризма		3	3	
	10	Спортивное ориентирование		3	3	
	11	Спортивное ориентирование		3	3	
	12	Общая физическая подготовка		3	3	
май	1	Техника и тактика пешеходного туризма	1	2	3	
	2	Спортивное и специальное оборудование		3	3	
	3	Техника и тактика велосипедного туризма		3	3	
	4	Общая физическая подготовка		3	3	
	5	Техника и тактика велосипедного туризма		3	3	
	6	Краеведение	1	2	3	
	7	Основы передвижения на велосипеде		3	3	
	8	Техника и тактика велосипедного туризма		3	3	
	9	Техника и тактика пешеходного туризма	1	2	3	
	10	Общая физическая подготовка		3	3	
	11	Техника и тактика велосипедного туризма	3		3	
	12	Спортивное ориентирование	3		3	
Итого:			93	231	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>
30.09.23	Областные соревнования по спортивному ориентированию	Муниципальное	Участники
27.10.23-29.10.23	Областные соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	Муниципальное	Участники
30.10.23-1.11.23	Учебно-тренировочный сбор	Внутреннее	Участники
20.11.23	Областные соревнования по спортивному туризму на средствах передвижения (велo)	Муниципальное	Участники
3.01.24-8.01.24	Агитпоход «Звездный»	Муниципальное	Участники
30.03.24	Первенство Пензенской области по спортивному туризму на средствах передвижения (велo)	Муниципальное	Организаторы, зрители
20.04.24	Чемпионат Пензенской области по спортивному туризму на средствах передвижения (велo)	Муниципальное	Организаторы, зрители
26.05.24-29.05.24	Велосипедный поход 1 степени сложности	Внутреннее	Участники