

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
«ВОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся – 11-17 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

ГАУДО МФТСЦ

Машков Олег Викторович

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 посредством занятий водным туризмом.
Задачи на текущий учебный год	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование навыка контроля и корректировки собственного поведения на тренировочных занятиях, соревнованиях и в походе. • Формирование навыка соблюдения техники безопасности, предвидения опасности на тренировочных занятиях, соревнованиях и в походе и правильно действовать в случае их возникновения. • Формирование навыка комплектования личного и группового снаряжения для похода. • Знакомство с организацией туристского быта, с требованиями к тактике движения по равнине и пересеченной местности, с требованиями к месту бивака.
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 2024 г.	36	324
2-й год обучения				

Календарно-тематический план (для каждого года обучения)

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	История развития туризма в ПО. Техника безопасности при проведении занятий.	3	-	3	
	2	Значение сработанности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях основа безопасности. Виды туризма.	1	2	3	
	3	Понятие о личном снаряжении, требования к нему. ОФП.	1	2	3	
	4	Понятие о групповом снаряжении. Требования к нему. ОФП.	1	2	3	
	5	Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением. Специальная физическая подготовка.	-	3	3	
	6	Топография и ориентирование. Компас. Работа с компасом.	1	2	3	
	7	Условные знаки. Основы техники туриста-водника.	1	2	3	
	8	Топография и ориентирование. Понятие о	1	2	3	

	топографической карте					
9	Подготовка к походу. ОФП.	-	3	3		
10	Снаряжение и конструкция плавсредств. Основные виды туристских судов. Плавсредства и их основные параметры:	1	2	3		
11	Снаряжение и конструкция плавсредств. Особенности личного снаряжения для водного похода.	2	1	3		
12	Проверка знаний.	1	2	3		
октябрь	13	Личное и групповое снаряжение. Виды туристских судов, их значение. ОФП.	1	2	3	
	14	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Специальная физическая подготовка.	1	2	3	
	15	Подготовка к походу. Сбор информации о районе водного путешествия. ОФП.	1	2	3	
	16	Компас. Работа с компасом. Ориентирование карты по компасу.	-	3	3	
	17	Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Изучение топонимов по группам.	-	3	3	
	18	Способы ориентирования. Измерение расстояний.	1	2	3	
	19	Виды ориентирования. Виды ориентиров.	-	3	3	
	20	ОФП.	-	3	3	
	21	Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение, условия проведения соревнований.	1	2	3	
	22	Соревнования по спортивному туризму. Соревнования на длинной и короткой дистанции.	-	3	3	
	23	Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. ОФП.	1	2	3	
24	Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Специальная физическая подготовка.	1	2	3		
ноябрь	25	Особенности организации привалов и ночлегов в водном туризме. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.	1	2	3	
	26	Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. ОФП.	-	3	3	
	27	Питание в походе. Режим питания в походе	-	3	3	
	28	Основы техники туриста-водника. Основы техники водного туризма	1	2	3	
	29	Снаряжение и конструкция плавсредств. Плавсредства и их основные параметры. ОФП.	1	2	3	
	30	Положение, условия проведения соревнований. Специальная физическая подготовка.	-	3	3	
	31	Прохождение мини маршрута, движение по легенде.	-	3	3	

	32	Туристские должности в группе. Должности постоянные и временные. ОФП.	1	2	3	
	33	Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.	-	3	3	
	34	Задачи на микроглазомер на картах разного масштаба. Особенности определения расстояний на воде. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.	-	3	3	
	35	ОФП и СФП.	1	2	3	
	36	Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий.	-	3	3	
декабрь	37	Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно	1	2	3	
	38	Питание в походе. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. ОФП.	-	3	3	
	39	Изучение элементов гребли, управление каяком и катамараном, выполнение различных маневров	-	3	3	
	40	Краеведение. Изучение района путешествия.	-	3	3	
	41	ОФП.	-	3	3	
	42	Отработка элементов гребли, управление каяком и катамараном, выполнение различных маневров	-	3	3	
	43	Измерение расстояний. ОФП.	-	3	3	
	44	Ориентирование по местным предметам. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию.	2	1	3	
	45	Основы техники туриста-водника.	-	3	3	
	46	ОФП				
	47	Подготовка к походу. Презентация плана похода.	1	2	3	
	48	Специальная физическая подготовка.	-	3	3	
январь	49	Подготовка к походу. Подготовка личного и общественного снаряжения.	-	3	3	
	50	Подведение итогов туристского похода. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы	1	2	3	
	51	Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Выполнение творческих работ участниками похода	-	3	3	
	52	Краеведение. Выполнение краеведческих заданий.	1	2	3	
	53	Основы техники туриста-водника.	-	3	3	
	54	ОФП	-	3	3	
	55	Основы техники туриста-водника.	-	3	3	
	56	Специальная физическая подготовка.	-	3	3	
	57	ОФП	-	3	3	
	58	Специальная физическая подготовка.	-	3	3	
	59	Основы техники туриста-водника.	-	3	3	
	60	Основы техники туриста-водника.	-	3	3	
февраль	61	Подготовка к походу. Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах	1	2	3	

	62	Краеведение. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.	2	1	3	
	63	Личная гигиена туриста. Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом	1	2	3	
	64	Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Формирование походной медицинской аптечки.	1	2	3	
	65	Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика.	1	2	3	
	66	ОФП	-	3	3	
	67	Специальная физическая подготовка.	-	3	3	
	68	Отработка элементов гребли, управление каяком и катамараном, выполнение различных маневров	-	3	3	
	69	ОФП	-	3	3	
	70	Основы техники туриста-водника.	-	3	3	
	71	Приемы транспортировки пострадавшего.	1	2	3	
	72	ОФП	-	3	3	
март	73	Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.	-	3	3	
	74	Подготовка к походу. ОФП	-	3	3	
	75	Помощь при различных травмах. Характерные для водных путе-шествий заболевания и травмы.	1	2	3	
	76	ОФП	1	2	3	
	77	Отработка движений пешеходного, вело и лыжного туризма, выполнение различных элементов.. Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий.	2	1	3	
	78	Особенности организации привалов и ночлегов в водном туризме. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.	1	2	3	
	79	ОФП	-	3	3	
	80	Специальная физическая подготовка.	2	1	3	
	81	Условия преодоления дистанции, варианты правильного и неправильного его прохождения	1	2	3	
	82	ОФП	-	3	3	
	83	Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований.	1	2	3	
	84	ОФП	-	3	3	
апрель	85	Основы техники туриста-водника.	-	3	3	
	86	Подготовка к походу. ОФП	1	2	3	
	87	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	-	3	3	
	88	Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	-	3	3	
	89	Специальная физическая подготовка.	-	3	3	
	90	ОФП	-	3	3	
	91	Основы техники туриста-водника.				
	92	Основы техники туриста-водника.	-	3	3	

	93	ОФП	-	3	3	
	94	Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.	1	2	3	
	95	Основы техники туриста-водника.	-	3	3	
	96	Основы техники туриста-водника.	-	3	3	
май	97	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря	1	2	3	
	98	Специальная физическая подготовка.	-	3	3	
	99	Характерные аварийные случаи в водном путешествии. Правила поведения в байдарке. Применение спасательных средств.	1	2	3	
	100	ОФП	-	3	3	
	101	Подготовка к походу. Сбор информации о районе водного путешествия: характер и режим реки, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи.	1	2	3	
	102	Специальная физическая подготовка.	-	3	3	
	103	Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров.	-	3	3	
	104	ОФП	-	3	3	
	105	Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.	-	3	3	
	106	Изучение района путешествия. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.	-	3	3	
	107	Основы техники туриста-водника.	-	3	3	
	108	Техника преодоления естественных и искусственных препятствий.	-	3	3	
Итого:			52	272	324	

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>
Осенние каникулы	Учебно-тренировочные сборы	Внутреннее	Участники
Ноябрь	Водные соревнования	Региональное	Участники
Зимние каникулы	Агитпоход	Региональное	Участники
Весенние каникулы	Учебно-тренировочные сборы	Внутреннее	Участники
Март	Водные соревнования	Региональное	Участники
Май	Городской слет туристов-школьников	Муниципальное	Участники
Летние каникулы	Многодневный водный поход 1 к.с.	Учрежденческое	Участники