

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 – 11-15 лет.

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
ГАУДО МФТСЦ  
Шевырдяев Алексей 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 посредством занятий водным туризмом.  |
| 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> <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 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 |
|----------|--------|---|--------------|--------------|-------|------------|
|          |        |   | Теори<br>я   | Практи<br>ка | Всего |            |
| Сентябрь | 1      | Знакомство с образовательной программой. Инструктаж по технике безопасности. Проверка уровня физической подготовленности. | 1            | 2            | 3     |            |
|          | 2      | Основы туристской подготовки. История развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение                          | 3            | -            | 3     |            |
|          | 3      | Топография и ориентирование. Понятие о топографической карте  | 1            | 2            | 3     |            |
|          | 4      | Краеведение. Изучение района путешествия  | 1            | 2            | 3     |            |
|          | 5      | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности. Личная гигиена туриста.                              | 1            | 2            | 3     |            |
|          | 6      | Общая и специальная физическая подготовка. Строение человеческого организма   | 1            | 2            | 3     |            |
|          | 7      | Специальная подготовка туриста. Основы техники туриста-водника. Снаряжение и конструкция плавсредств                      | 2            | 1            | 3     |            |
|          | 8      | Общая и специальная физическая подготовка   | -            | 3            | 3     |            |
|          | 9      | Специальная подготовка туриста  | -            | 3            | 3     |            |
|          | 10     | Общая и специальная физическая подготовка   | -            | 3            | 3     |            |
|          | 11     | Специальная подготовка туриста<br>Основы техники туриста-водника  | 1            | 2            | 3     |            |
|          | 12     | Общая и специальная физическая подготовка   | -            | 3            | 3     |            |
| октябрь  | 13     | Основы туристской подготовки. Личное и групповое туристское снаряжение  | -            | 3            | 3     |            |
|          | 14     | Основы туристской подготовки. Организация туристского быта. Привала и ночлеги   | 1            | 2            | 3     |            |
|          | 15     | Топография и ориентирование. Условные знаки   | 1            | 2            | 3     |            |
|          | 16     | Краеведение. Изучение района путешествия  | 1            | 2            | 3     |            |
|          | 17     | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности. Походная медицинская аптечка.                        | 1            | 2            | 3     |            |

|               |    |   |   |   |   |  |
|---------------|----|---|---|---|---|--|
|               | 18 | Общая и специальная физическая подготовка. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. | 1 | 2 | 3 |  |
|               | 19 | Специальная подготовка туриста  | - | 3 | 3 |  |
|               | 20 | Общая и специальная физическая подготовка   | - | 3 | 3 |  |
|               | 21 | Специальная подготовка туриста. Основы техники туриста-водника. Снаряжение и конструкция плавсредств  | 3 | - | 3 |  |
|               | 22 | Специальная подготовка туриста. Основы техники туриста-водника  | 1 | 2 | 3 |  |
|               | 23 | Общая и специальная физическая подготовка   | - | 3 | 3 |  |
|               | 24 | Специальная подготовка туриста  | - | 3 | 3 |  |
|               | 25 | Общая и специальная физическая подготовка   | - | 3 | 3 |  |
| Ноябрь        | 26 | Основы туристской подготовки. Организация туристского быта. Привала и ночлеги   | 1 | 2 | 3 |  |
|               | 27 | Основы туристской подготовки. Подготовка к походу   | 1 | 2 | 3 |  |
|               | 28 | Топография и ориентирование. Измерение расстояний   | 1 | 2 | 3 |  |
|               | 29 | Краеведение. Изучение района путешествия  | - | 3 | 3 |  |
|               | 30 | Общая и специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.   | 1 | 2 | 3 |  |
|               | 31 | Специальная подготовка туриста  | - | 3 | 3 |  |
|               | 32 | Общая и специальная физическая подготовка   | - | 3 | 3 |  |
|               | 33 | Специальная подготовка туриста  | - | 3 | 3 |  |
|               | 34 | Общая и специальная физическая подготовка   | - | 3 | 3 |  |
|               | 35 | Специальная подготовка туриста  | - | 3 | 3 |  |
| 22<br>декабрь | 37 | Основы туристской подготовки. Подготовка к походу   | - | 3 | 3 |  |
|               | 38 | Основы туристской подготовки. Техника безопасности при проведении туристских походов и  | - | 3 | 3 |  |

|        |    |  |   |   |   |  |
|--------|----|--|---|---|---|--|
|        |    | занятий  |   |   |   |  |
|        | 39 | Топография и ориентирование. Компас. Работа с компасом   | 1 | 2 | 3 |  |
|        | 40 | Краеведение. Общественно полезная работа в походе.   | 1 | 2 | 3 |  |
|        | 41 | Специальная подготовка туриста   | - | 3 | 3 |  |
|        | 42 | Общая и специальная физическая подготовка. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. | 1 | 2 | 3 |  |
|        | 43 | Специальная подготовка туриста   | - | 3 | 3 |  |
|        | 44 | Специальная подготовка туриста   | - | 3 | 3 |  |
|        | 45 | Общая и специальная физическая подготовка  | - | 3 | 3 |  |
|        | 46 | Специальная подготовка туриста   | - | 3 | 3 |  |
|        | 47 | Общая и специальная физическая подготовка  | - | 3 | 3 |  |
|        | 48 | Специальная подготовка туриста   | - | 3 | 3 |  |
|        | 49 | Общая и специальная физическая подготовка  | - | 3 | 3 |  |
| Январь | 50 | Основы туристской подготовки. Питание в туристском походе. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий  | - | 3 | 3 |  |
|        | 51 | Основы туристской подготовки. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий   | - | 3 | 3 |  |
|        | 52 | Топография и ориентирование. Способы ориентирования. Компас. Работа с компасом   | - | 3 | 3 |  |
|        | 53 | Краеведение. Общественно полезная работа в походе.   | 1 | 2 | 3 |  |
|        | 54 | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи  | 1 | 2 | 3 |  |
|        | 55 | Общая и специальная физическая подготовка  | - | 3 | 3 |  |
|        | 56 | Специальная подготовка туриста   | - | 3 | 3 |  |
|        | 57 | Общая и специальная физическая подготовка  | - | 3 | 3 |  |
|        | 58 | Специальная подготовка туриста   | - | 3 | 3 |  |
|        | 59 | Общая и специальная физическая подготовка  | - | 3 | 3 |  |

|         |      |   |  |   |   |   |
|---------|------|---|--|---|---|---|
|         | 60   | Специальная подготовка туриста  | -  | 3 | 3 |   |
| Февраль | 61   | Основы туристской подготовки.<br>Подготовка к походу. Туристские должности в группе   | 3  | - | 3 |   |
|         | 62   | Основы туристской подготовки.<br>Питание в туристском походе.<br>Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий | -  | 3 | 3 |   |
|         | 63   | Топография и ориентирование.<br>Способы ориентирования  | 1  | 2 | 3 |   |
|         | 64   | Краеведение. Общественно полезная работа в походе.  | -  | 3 | 3 |   |
|         | 65   | Общая и специальная физическая подготовка   | -  | 3 | 3 |   |
|         | 66   | Специальная подготовка туриста  | -  | 3 | 3 |   |
|         | 67   | Общая и специальная физическая подготовка   | -  | 3 | 3 |   |
|         | 68   | Специальная подготовка туриста  | -  | 3 | 3 |   |
|         | 69   | Общая и специальная физическая подготовка   | -  | 3 | 3 |   |
|         | 70   | Специальная подготовка туриста  | -  | 3 | 3 |   |
|         | 71   | Общая и специальная физическая подготовка   | -  | 3 | 3 |   |
|         | 72   | Специальная подготовка туриста  | -  | 3 | 3 |   |
|         | 73   | Общая и специальная физическая подготовка   | -  | 3 | 3 |   |
|         | Март | 74  | Основы туристской подготовки.<br>Подготовка к походу | - | 3 | 3 |
| 75      |      | Основы туристской подготовки.<br>Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий. Туристские должности в группе  | 1  | 2 | 3 |   |
| 76      |      | Топография и ориентирование.<br>Способы ориентирования  | 1  | 2 | 3 |   |
| 77      |      | Общая и специальная физическая подготовка   | -  | 3 | 3 |   |
| 78      |      | Специальная подготовка туриста.<br>Соревнования по спортивному туризму  | 3  | - | 3 |   |
| 79      |      | Общая и специальная физическая подготовка   | -  | 3 | 3 |   |
| 80      |      | Специальная подготовка туриста  | -  | 3 | 3 |   |

|        |     |   |   |   |   |   |
|--------|-----|---|---|---|---|---|
|        | 81  | Общая и специальная физическая подготовка   | -   | 3 | 3 |   |
|        | 82  | Специальная подготовка туриста  | -   | 3 | 3 |   |
|        | 83  | Общая и специальная физическая подготовка   | -   | 3 | 3 |   |
| Апрель | 84  | Основы туристской подготовки. Подготовка к походу   | -   | 3 | 3 |   |
|        | 85  | Основы туристской подготовки. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий. Питание в туристском походе | 3   | - | 3 |   |
|        | 86  | Топография и ориентирование. Ориентирование по местным предметам.   | 1   | 2 | 3 |   |
|        | 87  | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности. Приемы транспортировки пострадавшего                   | 1   | 2 | 3 |   |
|        | 88  | Общая и специальная физическая подготовка   | -   | 3 | 3 |   |
|        | 89  | Специальная подготовка туриста  | -   | 3 | 3 |   |
|        | 90  | Общая и специальная физическая подготовка   | -   | 3 | 3 |   |
|        | 91  | Специальная подготовка туриста  | -   | 3 | 3 |   |
|        | 92  | Специальная подготовка туриста  | -   | 3 | 3 |   |
|        | 93  | Общая и специальная физическая подготовка   | -   | 3 | 3 |   |
|        | 94  | Специальная подготовка туриста  | -   | 3 | 3 |   |
|        | 95  | Общая и специальная физическая подготовка   | -   | 3 | 3 |   |
|        | 96  | Специальная подготовка туриста  | -   | 3 | 3 |   |
|        | Май | 97  | Основы туристской подготовки. Подготовка к походу | - | 3 | 3 |
| 98     |     | Основы туристской подготовки. Подведение итогов туристского похода.   | 1   | 2 | 3 |   |
| 99     |     | Топография и ориентирование. Ориентирование по местным предметам.   | 1   | 2 | 3 |   |
| 100    |     | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности. Приемы транспортировки пострадавшего                   | -   | 3 | 3 |   |

|               |   |           |            |            |  |
|---------------|---|-----------|------------|------------|--|
| 101           | Общая и специальная физическая подготовка | -         | 3          | 3          |  |
| 102           | Специальная подготовка туриста            | -         | 3          | 3          |  |
| 103           | Общая и специальная физическая подготовка | -         | 3          | 3          |  |
| 104           | Специальная подготовка туриста            | -         | 3          | 3          |  |
| 105           | Общая и специальная физическая подготовка | -         | 3          | 3          |  |
| 106           | Специальная подготовка туриста            | -         | 3          | 3          |  |
| 107           | Общая и специальная физическая подготовка | -         | 3          |            |  |
| 108           | Специальная подготовка туриста            | -         | 3          | 3          |  |
| <b>Итого:</b> |   | <b>44</b> | <b>288</b> | <b>324</b> |  |

## Календарный план воспитательной работы объединения

### *Массовые и досуговые мероприятия с учащимися*

| Дата проведения<br><i>(предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)</i> | Наименование мероприятия          | Статус мероприятия<br><i>(внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)</i> | Форма участия<br><i>(организаторы, участники, зрители)</i> |
|--|-----------------------------------|---|--|
| сентябрь   | «Школьный туристический слёт»     | внутреннее  | участники  |
|  | «Посвящение в пловцы»             | внутреннее  | участники  |
| октябрь  | Выезд в лагерь «Меридиан»         | внутреннее  | участники  |
|  | Участие в соревнованиях           |   |  |
| декабрь  | «Новый год на воде»               | внутреннее  | участники  |
| январь   | Выезд в лагерь «Меридиан»         | внутреннее  | участники  |
| февраль  | «Веселые старты»                  | внутреннее  | участники  |
| март   | «Соревнования по водному туризму» | внутреннее  | участники  |
|  | Выезд в лагерь «Меридиан»         | внутреннее  | участники  |
| май  | «Семейный заплыв»                 | внутреннее  | участники  |



