

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 – 3

Возраст учащихся – 13-16 лет

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
ГАУДО МФТСЦ  
Банкетов Дмитрий Михайлович

г. Пенза, 2023 г.

<b>Цель</b> рабочей программы на текущий учебный год	Формирование навыков здорового безопасного образа жизни.	
<b>Задачи</b> на текущий учебный год	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Нормы спортивно-туристских походов</li> <li>· Обязанности членов туристских групп</li> <li>· Состав и назначения медицинской аптечки, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и заболеваниях</li> <li>· Технику безопасности при подготовке к походу на маршруте</li> <li>· Особенности питания в разных походах,</li> <li>· Виды специального снаряжения, их назначения</li> <li>· Классификацию узлов и их назначение</li> </ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Составлять меню на 7 дневный поход</li> </ul> Уметь собирать походную аптечку Уметь составлять карту похода <b>Выполнять:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Походах выходного дня, поход 2 к.с.</li> </ul> Соренования Регионального значения. <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	
<b>Режим занятий</b> в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со семи вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)	<b>Среда</b> 17:30-18:15 18:30-19:15	<b>Четверг</b> 17:00-17:45 18:00-18:45
	<b>Пятница</b> 18:00-18:45	<b>Суббота</b> 15:00-15:45 16:00-16:45
	<b>Воскресенье</b> 16:00-16:45 17:00-17:45	

**Участие обучающихся в мероприятиях разного уровня в течение учебного года**

№	Мероприятие	Дата	Место проведение
---	-------------	------	------------------

		<b>проведения</b>	
1	Областные соревнования по спортивному ориентированию среди учащихся памяти В.Н. Горбункова	Октябрь 2023	г. Пенза
2	Соревнования по СТ на пешеходах дистанциях	октября 2023	ДОЛ «Меридиан»
3	Соревнования по СТ на водных дистанциях	Ноябрь 2023	Пензенская область
4	Агитпоход «Звездный»	января 2024	Пензенская область
5	Дистанция лыжная	13-14 января 2024	ГАУДО МФТСЦ
6	Первенство и Чемпионат Пензенской области дистанция лыжная	января 2024	Вело-лыже-роллерная трасса г. Пенза
7	Областные соревнования по СТ на средствах передвижения (велo)	февраля 2024	МБОУ ДО Дворец детского творчества г. Пенза
8	Чемпионат и Первенство Пензенской области дистанция водная	марта 2024	ДС «Буртасы»
9	Чемпионат и Первенство Пензенской области дистанция на средствах передвижения (велo)	апреля 2024	Г. Пенза
10	Кубок и областные соревнования по СТ дистанция водная	июня 2024	Г. Пенза, п. Мичуринский
11	Поход 1 категории сложности	Июнь	Пензенская область
12	Поход 2 категории сложности	Июль	Республика Карелия

**Календарный учебно-тематический план**  
**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Водный туризм»**  
**на 2023-2024 учебный год**

**(3-й год обучения)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Контроль	
		Дни	Всего	Теория		Практика
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка в водном туризме</b>					
1.1	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	2.09.23(3) 3.09.23(3) 1.10.23(2) 2.10.23(2) 10 4.11.23(3) 12.11.23(3)	16	2	14	Викторина
1.2	Подготовка к походу, путешествию	11.09.23(2) 14.09.23(2) 24.12.23(2) 28.12.23(1) 21.04.24(1) 05.05.24(1)	9	1	8	Заполнение маршрутной документации
1.3	Питание в туристском походе	3.10.23(2) 16.12.23(1) 23.12.23(1) 4.01.24(3) 7 19.05.24(2)	9	1	8	Составление меню
1.4	Подведение итогов туристского путешествия	19.09.23(2) 6.11.23(2)	4	-	4	Конкурс
1.5	Особенности других видов туризма	5.10.23(2) 7.10.23(1) 8.10.23(3) 19.10.23(2) 22.10.23(1) 19.11.23(1)	10	2	8	Соревнования по пешеходному и лыжному туризму.
<b>Всего:</b>			<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>					
2.1	Топографическая и спортивная карта	9.09.23(1)	9	1	8	Соревнования

		10.09.23(2) 9.10.23(3) 10.10.23(2) 9.12.23(1)				
2.2	Ориентирование	12.09.23(2) 16.09.23(3)	5	1	4	Соревнования
<b>Всего:</b>			<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>					
3.1	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	18.09.24(3) 5.01.24(3) 5.04.24(2) 03.05.24(2)	10	2	8	Экологический субботник
<b>Всего:</b>			<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
<b>4.</b>	<b>Обеспечение безопасности</b>					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4.09.23(3)	3	1	2	Зачет
4.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	7.09.23(2) 21.10.23(1) 18.11.23(3) 25.12.23(2) 13.01.24(1)	9	1	8	Участие в ПСР
4.3	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	17.09.23(3) 5.10.23(3) 4.03.24 (2) 9.03.24 (2)	10	2	8	Зачет
<b>Всего:</b>			<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	21.09.23(2) 15.09.23(1)	3	1	2	Контрольные тесты
5.2	Общая физическая подготовка	14.10.23(3) 16.10.23(3) 5.09.23(2) 14.1.23(3) 11 7.12.23(2) 14.12.23(2) 21.12.23(2)	49	-	49	Сдача нормативов

		17. 12.23(2) 11.01 24(2) 21 18. 01 24(2) 27. 01.24(2) 8. 01.24(3) 01.02.24(2) 30 08.02.24(2) 15.02.24(2) 22.02.24(2) 24.02.24(2) 1.03.24 (2) 40 15.03.24 (2) 22.03.24 (2) 29.03.24 (2) 18.03.24 (2) 14.04.24(1)				
5.3	Специальная физическая подготовка	12.10.23(2) 13.10.23(3) 17.10.23(2) 24.09.23(2) 9 5.11.23(2) 15.11.23(3) 17.11.23(3) 1. 12.23(2) 29 8. 12.23(2) 15.12.23(2) 22. 12.2(2) 3.12.23(2) 12.01.24(2) 39 19.01.24(2) 28.01 24(2) 22. 01 24(1) 7. 01.24 (3)	68	-	68	Сдача нормативов

		6. 01 (3) 50 02.02.24(2) 09.02.24(2) 16.02.24(2) 23.02.24(2) 18.02.24(2) 60 10.03.24 (1) 24.03.24 (1) 6.04.24(2) 13.04.24(2) 20.04.24(2)				
	<b>Всего:</b>		<b>120</b>	<b>1</b>	<b>119</b>	
<b>6.</b>	<b>Специальная подготовка</b>					
6.1	Обеспечение безопасности в водном туризме	13.11.23(3) 2. 12.24(1) 03.02.24(1) 26.02.24(1) 11.03.24 (2) 28.04.24(1) 25.05.24(2)	10	2	8	Игра по моделированию аварийных ситуаций
6.2	Техническая подготовка туриста-водника	1.11.23(3) 16.11.23(3) 4. 12.23(2) 11. 12.23(2) 10 18. 12.23(2) 14.0124 (2) 21. 01 24(2) 20. 01 24(1) 05.02.24(2) 19 12.02.24(2) 19.02.24(2) 25.02.24(2) 5.03.24 (2) 12.03.24 (2) 29	46	2	44	Сдача нормативов по технике водного туризма

		19.03.24 (2) 26.03.24 (2) 23.03.24 (2) 29.04.24(2)  30.04.24(3)  40  1.04.24(2)  12.04.24(2)  15.04.24(2)				
6.3	Тактика проведения водного похода	10.02.24(1)  17.02.24(1)  04.02.24(2)  30.03.24 (3) 19.04.24(2)  7.04.24(1)	10	2	8	Зачет
6.4	Организация и проведение соревнований по технике водного туризма	2.11.23(3)  31.03.24 (3) 8.04.24(2)  9.04.24(2)  10  23.04.24(2)  2.04.24(2)	14	2	12	Соревнования
6.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	3.11.23(3)  15.01.24(2)  11.02.24(2)  16.03.24 (2) 22.04.24(3)  12  04.05.24(2)  12.05.24(2)  15.05.24(2)	18	2	16	Прохождение маршрута
	<b>Всего:</b>		<b>82</b>	<b>10</b>	<b>72</b>	
7	<b>Основы судейской подготовки</b>	06.05.24(2)  07.05.24(2)  10.05.24(3)  11.05.24(3)	10	2	8	Зачет
	<b>Всего:</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>29</b>	<b>295</b>	



<b>+Соревнования</b>					
----------------------	--	--	--	--	--