

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
«ОРГАНИЗАТОРЫ ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ»**

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся – 13-14 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
ГАУДО МФТСЦ
Андросов Ярослав Евгеньевич

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 туризмом.
Задачи на текущий учебный год	<p><u>Образовательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить с направлениями спортивного туризма, ориентированием; - познакомить с основами туристско-бытовых навыков; - научить уметь определять стороны горизонта; - научить пользоваться компасом, картой; - научить правилам поведения на занятиях в городской и природной среде; - соблюдение правил техники безопасности при прохождении дистанций и движении по маршрутам спортивных походов. <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развить интерес к спортивно-туристской деятельности и путешествиям; - развить интерес к познанию окружающего мира. <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развить чувство уважения к членам объединения; - воспитать трудолюбие и аккуратность; - привить навыки работы в команде; - формировать культуру общения.
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 год	1 сентября 2023 г	31 мая 2024 г	36	324

Календарно-тематический план для группы 1 года обучения

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-вочасов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
Сентябрь	1	Знакомство с образовательной программой. Инструктаж по технике безопасности. Проверка уровня физической подготовки.	2	1	3	
	2	Основы туристской подготовки. История развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	3	
	3	Топография и ориентирование. Понятие о топографической карте	2	1	3	
	4	Краеведение. Изучение района путешествия	2	1	3	
	5	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности. Личная гигиена туриста.	2	1	3	
	6	Общая и специальная физическая подготовка. Строение человеческого организма	1	2	3	
	7	Специальная подготовка туриста. Основы техники туриста-лыжника.	1	2	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 Основы техники туриста-лыжника	2	1	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	2	1	3	
	15	Топография и ориентирование. Условные знаки	2	1	3	
	16	Краеведение. Изучение района путешествия	2	1	3	
	17	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности. Походная медицинская аптечка.	2	1	3	

	18	Общая и специальная физическая подготовка. Основная задача общей физической подготовки в развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.	2	1	3	
	19	Специальная подготовка туриста	-	3	3	
	20	Общая и специальная физическая подготовка	-	3	3	
	21	Специальная подготовка туриста. Основы техники туриста-лыжника	1	2	3	
	22	Специальная подготовка туриста. Основы техники туриста-лыжника	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.	2	1	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	
	36	Общая и специальная физическая подготовка	-	3	3	
Декабрь	37	Основы туристской подготовки. Подготовка к походу	-	3	3	
	38	Основы туристской подготовки. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий	-	3	3	
	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. Подготовка к походу. Туристские должности в группе	1	2	3	
	62	Основы туристской подготовки. Питание в туристском походе. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий	-	2	2	

	63	Топография и ориентирование. Способы ориентирования	-	3	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. Подготовка к походу	-	3	3	
	75	Основы туристской подготовки. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий. Туристские должности в группе	-	3	3	
	76	Топография и ориентирование. Способы ориентирования	1	2	3	
	77	Общая и специальная физическая подготовка	-	3	3	
	78	Специальная подготовка туриста. 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.	-	3	3	
	87	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение	-	3	3	

		безопасности. Приемы транспортировки пострадавшего				
	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.	-	3	3	
	99	Топография и ориентирование. Ориентирование по местным предметам.	-	3	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	3	
	108	Специальная подготовка туриста	-	3	3	
Итого:			37	287	324	

Календарный план воспитательной работы объединения

№ п/п	Мероприятие	Статус мероприятия	Форма участия
1.	Областные соревнования по спортивному ориентированию среди	Региональное	участники

	учащихся памяти В.Н. Горбункова		
2.	Первенство города Пензы по спортивному туризму памяти МС СССР Ю.Т. Щеголихина	Муниципальное	участники
3.	Областные соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях памяти М.И. Васильева	Региональное	участники
4.	Многодневный лыжный агитпоход учащихся «Звездный» по районам Пензенской области	Региональное	участники
5.	Областные соревнования по технике лыжного туризма	Региональное	участники
6.	Городской слет юных туристов	Муниципальное	участники