

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**  
**«ОСНОВЫ АВТОНОМНОГО ПРЕБЫВАНИЯ**  
**В ЕСТЕСТВЕННОЙ СРЕДЕ»**

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 2

Возраст учащихся – 11-18 лет

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
ГАУДО МФТСЦ  
Хайров Данила Ильгизович

г.Пенза, 2023 г.

<b>Цель рабочей программы на текущей год</b>	сохранение и укрепление здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, формирование социально-активной личности учащихся средствами лыжного туризма
<b>Задачи на текущий учебный год</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья учащихся;</li> <li>- физическое и духовное развитие личности;</li> <li>- формирование чувства патриотизма и гражданственности;</li> <li>- выявление и развитие творческих интересов учащихся через общение с природой и культурными памятниками;</li> <li>- овладение ребенком основными спортивно-техническими навыками в области спортивного туризма и походной деятельности;</li> <li>- пропаганда здорового образа жизни через занятие туризмом;</li> <li>- формирование коммуникативной компетенции.</li> </ul>
<b>Режим занятий в текущем учебном году</b>	<b>3 раза в неделю по 3 часа</b>

### Календарный учебный график

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>
<b>1 год</b>	<b>1 сентября 2023г</b>	<b>31 мая 2024г</b>	<b>36</b>	<b>324</b>

### Календарный план воспитательной работы объединения

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

	учащихся памяти В.Н. Горбункова		
2.	Областные соревнования по спортивному туризму на пешеходному туризму памяти М.И. Васильева	Региональное	участники
3.	Многодневный лыжный агитпоход учащихся «Звездный» по районам Пензенской области	Региональное	участники
4.	Областные соревнования по СТ дистанция-лыжная	Региональное	участники
5.	Областной слет школьников	Региональное	участники
6.	Первенство России по СТ на пешеходных дистанциях	Всероссийское	участники

### Календарно-тематический план для групп 1 года обучения

Месяц	№ зан.	Темазанятия	Кол-вочасов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
Сентябрь	1	Знакомство с образовательной программой. Инструктаж по технике безопасности. Проверка уровня физической подготовленности.	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	Группы узлов, их назначение и применение на практике. Способы вязания узлов. Виды основных верёвок. Требования к верёвкам.	1	2	3	

		Бухтование и маркировка верёвки.				
	8	Общая и специальная физическая подготовка	-	3	3	
	9	Специальная подготовка туриста	-	3	3	
	10	Общая и специальная физическая подготовка	-	3	3	
	11	Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.	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	Упражнения на гимнастической стенке: различные висы, различные движения туловища и рук. Подтягивание туловища и поднимание прямых ног.	1	2	3	
	22	Упражнения на перекладине: различные висы, размахивания, подтягивания и соскоки.	1	2	3	
	23	Общая и специальная физическая подготовка	-	3	3	
	24	Специальная подготовка туриста	-	3	3	
	25	Общая и специальная физическая	-	3	3	

		подготовка				
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		Брусья параллельные: упоры, сгибание в упоре. Передвижения на руках в упоре, стойка на плечах. Смешанные висы и упоры. Опорные	-	3	3	

		прыжки через козла. Лазание по канату: с помощью рук и ног. Упражнения на гимнастической скамейке.				
	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	Отработка организации дежурства и оповещения спасателей.	-	3	3	
	51	Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.	-	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	Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.	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	1
	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	
Апрель	82	Специальная подготовка туриста	-	3	3	
	83	Общая и специальная физическая подготовка	-	3	3	
	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 безопасности. Приемы транспортировки пострадавшего	-	3	3	
	88	Общая и специальная физическая подготовка	-	3	3	
	89	Специальная подготовка туриста	-	3	3	
	90	Общая и специальная физическая подготовка	-	3	3	

		подготовка				
	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	
<b>Итого:</b>			<b>37</b>	<b>287</b>	<b>324</b>	