

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
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся – 9-16 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
ГАУДО МФТСЦ
Казаринов Андрей Евгеньевич

г.Пенза, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	Личностное и физическое развитие, позитивная социализация, формирование ответственного отношения учащихся к своему здоровью средствами туризма
Задачи на текущий учебный год	<ul style="list-style-type: none"> - разностороннее физическое развитие учащихся; - обучение технике и тактике пешеходного туризма; - обучение грамотному и безопасному поведению; - укрепление физического здоровья учащихся, закаливание организма; - воспитание чувства ответственности за коллектив, укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу; - воспитание патриотизма.
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

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

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теори я	Практи ка	Всего	
Сентябрь	1	Знакомство с образовательной программой. Инструктаж по технике безопасности. Проверка уровня физической подготовленности.	1	2	3	
	2	Краткий исторический обзор развития туризма как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного туризма. ОФП. СФП.	1	2	3	
	3	Значение физической культуры и спорта.	-	3	3	
	4	Особенности спортивного туризма.	1	2	3	
	5	Комплекс ГТО. ОФП.	-	3	3	
	6	Олимпийское движение (ОИ). СФП.	1	2	3	
	7	Олимпийское движение (ОИ). СФП.	1	2	3	
	8	Классификация соревнований. СФП.	1	2	3	
	9	Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша.	1	2	3	
	10	Права и обязанности участников соревнований.	1	2	3	
	11	Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша.	1	2	3	
	12	Права и обязанности участников соревнований.	1	2	3	
октябрь	13	Правила прохождения дистанции и КП. Финиш. СФП.	1	2	3	
	14	Определение времени и результатов. СФП.	-	3	3	
	15	Терминология технико-тактических элементов. ОФП.	1	2	3	
	16	Терминология технико-тактических элементов. ОФП.	1	2	3	
	17	Физиологические механизмы двигательных навыков. Понятие о тренированности.	-	3	3	
	18	Физиологические методы определения тренированности. Усталость. Утомление. Переутомление. ОФП.	1	2	3	
	19	Профилактика травматизма. Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть.	1	2	3	

	20	Профилактика травматизма. Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть.	1	2	3	
	21	Спортивная форма. ОФП. СФП.	-	3	3	
	22	Специальная подготовка туриста Основы техники туриста-пешеходника	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	Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в зале и на местности, а также для участия в соревнованиях.	1	2	3	
	27	Понятие о личном снаряжении для занятий техникой туризма.	2	1	3	
	28	Топография и ориентирование. Измерение расстояний	1	2	3	
	29	Снаряжение для занятий спортивным ориентированием.	1	2	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	
36	Общая и специальная физическая подготовка	-	3	3		
Декабрь	37	Специальное снаряжение для занятий техникой туризма. Значение каждого элемента.	1	2	3	
	38	Основы туристской подготовки. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий	1	2	3	
	39	Топография и ориентирование. Компас. Работа с компасом	1	3	3	
	40	Снаряжение спортсменов-туристов. Страховочные системы, каски, карабины, верёвки. Одежда и обувь туриста. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.	1	2	3	
	41	Специальная подготовка туриста	-	3	3	
	42	Общая и специальная физическая	1	2	3	

		подготовка. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.				
	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	Организация работы команды на технических этапах дистанций 1 -го, 2-го классов.	2	1	3	
	51	Организация работы команды на технических этапах дистанций 1 -го, 2-го классов.	1	2	3	
	52	Топография и ориентирование. Способы ориентирования. Компас. Работа с компасом	-	3	3	
	53	Распределение обязанностей между членами команды.	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	Распределение обязанностей между членами команды.	3	-	3	
	62	Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.	-	3	3	
	63	Топография и ориентирование. Способы ориентирования	1	2	3	
	64	Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника,	1	2	3	

		взаимопомощь при работе.				
	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	Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью.	2	1	3	
	75	Снятие азимута. Выдерживание азимута.	1	2	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	Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния.	2	1	3	
	85	Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.	2	1	3	
	86	Топография и ориентирование. Ориентирование по местным предметам.	1	2	3	
	87	Чтение объектов с линейных ориентиров.	2	1	3	
	88	Общая и специальная физическая подготовка	-	3	3	

		подготовка				
	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	Анализ выполнения технических приемов участником.	2	1	3	
	98	Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.	2	1	3	
	99	Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.	2	1	3	
	100	Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.	2	1	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:			60	264	324	

Календарный план воспитательной работы объединения

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>
сентябрь	«Школьный туристический слёт»	внутреннее	участники
октябрь	Областные соревнования по	региональное	участники, зрители

	спортивному туризму на пешеходных дистанциях		
январь	Областные соревнования по спортивному туризму на лыжных дистанциях «Снежинка 2024»	региональное	участники, зрители
март	«Веселые старты»	внутреннее	участники