

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 «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ВОДНИКИ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся – 11-12 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
ГАУДО МФТСЦ
Вяткина Ольга Леонидовна

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"> - разностороннее физическое развитие учащихся; - обучение технике и тактике водного туризма; - формирование навыков оказания первой помощи и восстановления после физических нагрузок; - обучение грамотному и безопасному поведению на открытых водоемах и в природной среде; - развитие инициативности и самостоятельности; - 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 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	216

**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	1	2	
	2	Основы туристской подготовки. История развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение	2	-	2	
	3	Топография и ориентирование. Понятие о топографической карте	1	1	2	
	4	Краеведение. Изучение района путешествия	1	1	2	
	5	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности. Личная гигиена туриста.	1	1	2	
	6	Общая и специальная физическая подготовка. Строение человеческого организма	1	1	2	
	7	Специальная подготовка туриста. Основы техники туриста-водника. Снаряжение и конструкция плавсредств	2	-	2	
	8	Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2	
	9	Специальная подготовка туриста	-	2	2	
	10	Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2	
	11	Специальная подготовка туриста Основы техники туриста-водника	1	1	2	
	12	Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2	
октябрь	13	Основы туристской подготовки. Личное и групповое туристское снаряжение	-	2	2	
	14	Основы туристской подготовки. Организация туристского быта. Привала и ночлеги	1	1	2	
	15	Топография и ориентирование. Условные знаки	1	1	2	
	16	Краеведение. Изучение района путешествия	1	1	2	
	17	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности. Походная медицинская аптечка.	1	1	2	
	18	Общая и специальная физическая подготовка. Основная задача общей физической подготовки в развитие и совершенствование	1	1	2	

		физических, моральных и волевых качеств туристов.				
	19	Специальная подготовка туриста	-	2	2	
	20	Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2	
	21	Специальная подготовка туриста. Основы техники туриста-водника. Снаряжение и конструкция плавсредств	2	-	2	
	22	Специальная подготовка туриста Основы техники туриста-водника	1	1	2	
	23	Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2	
	24	Специальная подготовка туриста	-	2	2	
	25	Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2	
Ноябрь	26	Основы туристской подготовки. Организация туристского быта. Привала и ночлеги	1	1	2	
	27	Основы туристской подготовки. Подготовка к походу	1	1	2	
	28	Топография и ориентирование. Измерение расстояний	1	1	2	
	29	Краеведение. Изучение района путешествия	-	2	2	
	30	Общая и специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.	1	1	2	
	31	Специальная подготовка туриста	-	2	2	
	32	Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2	
	33	Специальная подготовка туриста	-	2	2	
	34	Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2	
	35	Специальная подготовка туриста	-	2	2	
	36	Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2	

Декабрь	37	Основы туристской подготовки. Подготовка к походу	-	2	2	
	38	Основы туристской подготовки. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий	-	2	2	
	39	Топография и ориентирование. Компас. Работа с компасом	1	1	2	
	40	Краеведение. Общественно полезная работа в походе.	1	1	2	
	41	Специальная подготовка туриста	-	2	2	
	42	Общая и специальная физическая подготовка. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	1	1	2	
	43	Специальная подготовка туриста	-	2	2	
	44	Специальная подготовка туриста	-	2	2	
	45	Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2	
	46	Специальная подготовка туриста	-	2	2	
	47	Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2	
	48	Специальная подготовка туриста	-	2	2	
	49	Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2	
	Январь	50	Основы туристской подготовки. Питание в туристском походе. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий	-	2	2
51		Основы туристской подготовки. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий	-	2	2	
52		Топография и ориентирование. Способы ориентирования. Компас. Работа с компасом	-	2	2	
53		Краеведение. Общественно полезная работа в походе.	1	1	2	
54		Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	2	
55		Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2	
56		Специальная подготовка туриста	-	2	2	
57		Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2	
58		Специальная подготовка туриста	-	2	2	

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

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

	104	Специальная подготовка туриста	-	2	2	
	105	Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2	
	106	Специальная подготовка туриста	-	2	2	
	107	Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2	
	108	Специальная подготовка туриста	-	2	2	
Итого:			40	176	216	

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
	«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