

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
«БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ»

ГОРОДСКАЯ СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ

Рассмотрена Научно-методическим советом Протокол № 1 от 28 августа 2023 года	Рассмотрена Педагогическим советом Городской станции юных туристов Протокол № 3/22- 23 от 31 мая 2023 года	Принята Педагогическим советом ГБНОУ «Балтийский берег» Протокол № 1 от 31 августа 2023 года	Утверждена Приказом ГБНОУ «Балтийский берег» №771-р от 31 августа 2023 года
---	--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Городская станция юных туристов»**

**на 2023– 2024 учебный год**

**«Тур.клуб «Школа Державина», группа 1**

Направленность деятельности: **туристско-краеведческая**

Год обучения: **третий**

Количество педагогических часов: **396 часов**

Количество педагогических часов в неделю: **9 часов**

Возраст обучающихся: **13-15 лет**

**Безбородов Константин Владимирович**

педагог дополнительного образования

Городской станции юных туристов

Санкт-Петербург

2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Краткая характеристика группы:** На предыдущих годах обучения группа успешно освоила базовые навыки пешеходного туризма и совершила спортивный пеший поход 1 категории сложности. Группа готова к освоению техники горного туризма и подготовке к совершению Горного похода 1 категории сложности.

Следует уделить повышенное внимание развитию общей физической подготовки, навыков горного туризма, а также технике преодоления склонов (спуски, подъёмы).

Группа продолжает совершенствовать навыки лыжного и водного туризма и готова к подготовке к совершению лыжного похода 3 степени сложности и водного похода 1 категории сложности.

**Цель:** Совершенствование техники полевого туристского быта, а также техники водного и лыжного туризма. Освоение навыков горного туризма и совершение горного похода первой категории сложности (Архыз).

**Задачи:**

- Подробное изучение техники горного туризма
- Совершенствование лыжной техники.
- Совершенствование водной техники.
- Совершенствование навыков ориентирования на местности, в том числе, ориентирования в зимних условиях и ориентирования на воде.

Результатами третьего года обучения по программе можно считать успешное прохождение городского горного контрольного туристского маршрута, а также прохождение спортивных походов: горного первой категории сложности (Архыз), лыжного 3 степени сложности (Ленинградская обл.), водного 1 категории сложности (Ленинградская обл.)

## ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

### ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

№ п/п	Дата и место проведения	Наименование мероприятия	Предполагаемое количество участников
1	15-17 сентября, Ленинградская обл.	Региональные соревнования юных инструкторов туризма «Приключенческий маршрут», класс Б	12
2	29 – 30 ноября и 1 декабря, Санкт-Петербург	Региональный смотр-конкурс походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга «По родной стране» в 2023 году	12
3	02-06 января, Ленинградская обл.	Лыжный поход 3 степени сложности	12
4	01 -04 мая, Ленинградская обл.	Учебно-тренировочные сборы	12
5	19 – 21 апреля, Ленинградская обл.	Региональные соревнования обучающихся на горном контрольном туристском маршруте	12
6	Май, Санкт-Петербург, Ленинградская обл.	Водный контрольный туристский маршрут	12
7	июнь, Ленинградская обл.	Учебно-тренировочные сборы по горному туризму	12
8	июль, Ленинградская обл.	Водный поход 1 категории сложности	12
9	Август, Западный Кавказ, Архыз	Горный поход 1 категории сложности	12

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГА С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Дата и место проведения	Наименование мероприятия
1	Сентябрь	Родительское собрание посвящённое началу учебного года
2	Декабрь	Родительское собрание перед лыжным сезоном
3	Апрель-Май	Родительское собрание перед летними мероприятиями
4	Июнь	Родительское собрание перед походом
5	В течение года	Личные консультации

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	ВСЕГО часов	в том числе, час.	
			теория	практика
<b>1.</b>	<b>Общая туристская подготовка</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>5</b>
1.1	Вводное занятие. Вводный инструктаж: обеспечение безопасности занятий туризмом.	1	1	0
1.2	Концепция безопасности в спортивном туризме. Работа маршрутно-квалификационной комиссии.	4	3	1
1.3	Гражданско-патриотическое воспитание	6	4	2
1.4	Обзор новых видов туристского снаряжения.	8	6	2
1.5	Итоговое занятие	2	2	0
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>
2.1	Краткие сведения о строении и функциях орга-низма человека и влиянии физических упраж-нений.	2	2	0
2.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1
2.3	Физические упражнения.	32	4	28
<b>3.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>228</b>	<b>43</b>	<b>185</b>
3.1	Навыки и умения спортсмена - участника соревнований туристско-краеведческой направленности.	18	3	15
3.2	Гигиена и первая помощь в путешествии.	12	4	8
3.3	История и география районов совершения путешествий.	8	4	4
3.4	Ориентирование местности. Навыки и умения спортсмена	42	7	35
3.5	Психологическая подготовка.	12	3	9
3.6	Тактика и техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена.	62	8	54
3.7	Тактика и техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена.	50	8	42
3.8.	Тактика и техника водного туризма. Навыки и умения спортсмена.	24	6	18
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>38</b>

4.1	Упражнения по преодолению водных преград.	16	3	13
4.2	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).	26	5	21
4.3	Упражнения на лыжах.	6	2	4
<b>5.</b>	<b>Совершение туристского путешествия</b>	<b>63</b>	<b>0</b>	<b>63</b>
5.1	Полевой туристский быт	12	0	12
5.2	Преодоление препятствий на маршруте	31	0	31
5.3	Топография и ориентирование, GPS ориентирование	12	0	12
5.4	Должности в туристской группе	8	0	8
<b>ИТОГО:</b>		<b>396</b>	<b>76</b>	<b>320</b>
<b>Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые в сетке часов по программе</b>				
№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Кол-во часов	
1	Региональные соревнования юных инструкторов туризма «Приключенческий маршрут», Ленинградская обл.	15 - 17 сентября	16	
2	Региональный смотр-конкурс походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга «По родной стране» в 2023 году, Санкт-Петербург	29 нояб. – 01 дек.	2	
3	Лыжный поход 3 степени сложности, Ленинградская обл.	02 - 06 января	40	
4	Учебно-тренировочные сборы	01 - 04 мая	32	
5	Региональные соревнования обучающихся на горном контрольном туристском маршруте, Ленинградская обл.	19 – 21 апреля	16	
6	Водный контрольный туристский маршрут, Санкт-Петербург, Ленинградская обл.	май	2	
7	Учебно-тренировочные сборы по горному туризму, Ленинградская обл.	июнь	8	
8	Водный поход 1 категории сложности, Ленинградская обл.	июль	21	
9	Горный поход 1 категории сложности, Западный Кавказ, Архыз	Август	34	