

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

**«Лыжные и горные путешествия.
Младшие инструкторы туризма»**

Направленность деятельности: **туристско-краеведческая**

Год обучения: **четвертый**

Количество педагогических часов: **528 часов**

Количество педагогических часов в неделю: **12 часов**

Возраст обучающихся: **14-17 лет**

Михайлова Светлана Владимировна
педагог дополнительного образования
Городской станции юных туристов

Санкт-Петербург
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика группы:

Группа состоит из двух объединенных групп третьего года обучения. Объединение групп потребовалось после того как двоим ребятам исполнилось 18 лет, 3 человека переехали из Санкт-Петербурга, один выбыл по состоянию здоровья. До объединения ребята постоянно взаимодействовали, поэтому проблем с общением не наблюдается, дети обеих групп взаимодействуют друг с другом хорошо. Ребята нацелены на дальнейшее усложнение программы, увеличение нагрузки. В планах на год: лыжный поход 2 категории сложности по Кольскому полуострову в марте и горный поход 1 категории сложности на Кавказе в июле. Так же с этого года группа начинает заниматься по программе младших инструкторов.

Целями и задачами программы в течение четвертого года обучения являются:

Четвертый год обучения является годом углубления пройденного материала первых трех лет обучения, а также продолжение изучения и углубление в направлении спортивные лыжные и горные путешествия. В этом году планируется изучение инструкторской подготовки. В основе обучения так же находятся такие пункты как:

1. Поддержание туристского коллектива:
 - поддержание комфортной атмосферы в группе, мотивация к продолжению занятий туризмом
 - навыки общения (взаимодействия) в коллективе
 - психологические тренинги
 - участие группы в соревнованиях на контрольных туристских маршрутах; участие в соревнованиях по спортивному туризму дисциплина «дистанция»; в учебно-тренировочных сборах; горном походе 1 категории сложности, лыжном походе 2 категории сложности
 - отработка программы в качестве младшего инструктора
2. Закрепление и углубление участниками группы основных туристских навыков:
 - организация ночлега и постановка лагеря в полевых условиях в зимнее время года, в безлесной зоне
 - использование личного и группового туристского снаряжения в горных походах 1 категории и лыжных походах 2 категории сложности
 - снаряжение для горных походов 1 категории и лыжных походов 2 категории сложности
 - углубление знаний в ориентировании на местности, в том числе ночном
 - метеорология
 - техника горного туризма, углубленные знания
 - техника лыжного туризма, углубленные знания
 - спортивный туризм, дисциплина «дистанция» (работа с веревками)
 - организация питания в зимнем лыжном и горном походах, расчет калорийности рациона
 - первая помощь в туристском путешествии
 - изучение поведения личности в экстремальных условиях. Профилактика поведения в походе для предотвращения экстремальных ситуаций
3. Освоение техники безопасности в различных аспектах туристской деятельности: безопасность на транспорте, пожарная безопасность, безопасность при прохождении походов 1 и 2 категорий сложности. Изучение

лавинной безопасности в лыжных походах. Образование снежных лавин, предотвращение спуска снежных лавин, спасательные работы при попадании в снежную лавину.

4. Общефизическая подготовка обучающихся.
5. Увеличение ответственности и самостоятельности обучающихся при подготовке к многодневным походам и при работе по туристским должностям, за счет самостоятельности подготовки к выездам и походам, а также помощь в работе с младшей группой в качестве младших инструкторов.

Ожидаемые результаты

В течение года отработаны занятия по методике «Младший инструктор туризма». В рамках этой методики ребята взяли на себя больше ответственности по организации туристско-краеведческой деятельности. Например, спланировать и заявить двухдневный выезд для младшей группы и большой поход для себя. Группа получила педагогические и методические аспекты.

В завершении четвертого года обучения группа проходит лыжный поход 2 категории сложности и горный поход 1 категории сложности. Таким образом, можно предполагать готовность обучающихся к прохождению походов более высокой категории сложности, а также готовность к роли младшего инструктора туризма.

**ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

№ п/п	Дата и место проведения	Наименование мероприятия	Предполагаемое количество участников
1	10 сентября 2023 Верхнее Суздальское озеро	Судейство на Региональном водном туристско-спортивном празднике	10
2	16 – 17 сентября 2023 Ленинградская область	Региональные соревнования юных инструкторов туризма «Приключенческий маршрут». Маршрут 3	10
3	Ноябрь – декабрь 2023 ГБОУ Балтийский берег ГорСЮТур	Региональные соревнования походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга в программе регионального смотра-конкурса походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга «По родной стране» в 2023 году	10
4	28 января 2024 Ст.Лемболово	Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга в честь 80-ой годовщины снятия блокады Ленинграда. Маршрут 3	10
5	17 – 18 февраля 2024 Ст.Лемболово – Орехово	Лыжный контрольный туристский маршрут. 3 маршрут	10
6	Март 2024 Хибинские и Ловозерские тундры	Лыжный поход 2 категории сложности	10
7	19 – 20 апреля 2024 ст.Капеасалми	Горный контрольный туристский маршрут	10
8	Июль 2024 Кавказ	Горный поход 1 категории сложности	10

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГА С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Дата и место проведения	Наименование мероприятия
1	Сентябрь 2023 в режиме Zoom	Вводное родительское собрание, обзор планируемых мероприятий на год
2	Апрель 2024 в режиме Zoom	Родительское собрание, посвященное весенним и летним мероприятиям.
3	В течение года 2023-2024	Собеседования, консультации (лично; по телефону; посредством социальных сетей)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	ВСЕГО часов	в том числе, час.	
			теория	практика
1	Туристская подготовка	66	12	54
1.1	Нормативные документы по туризму	2	1	1
1.2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	8	2	6
1.3	Техника преодоления естественных препятствий в горном и лыжном походах	14	4	10
1.4	Техника горного туризма	16	0	16
1.5	Техника пешеходного туризма	8	0	8
1.6	Техника лыжного туризма	8	0	8
1.7	Изучение района путешествия	6	3	3
1.8	Работа с туристской документацией: маршрутный лист, маршрутная книжка, отчет о походе, справка о совершении путешествия	4	2	2
2	Обеспечение безопасности в походе	96	32	64
2.1	Техника безопасности в различных аспектах туристской деятельности	4	4	0
2.2	Техника безопасности в горном походе в условиях высокогорья	2	2	0
2.3	Техника безопасности в лыжном походе в условиях заполярья	2	2	0
2.4	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	6	4	2
2.5	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	4	4	0
2.6	Действия в экстремальной ситуации по обеспечению личной и групповой безопасности	16	4	12
2.7	Организация туристского быта в экстремальных условиях	12	2	10
2.8	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	20	4	16
2.9	Оказание первой помощи в путешествиях	10	2	8
2.10	Элементы спасательных работ. Вязка носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего	10	2	8
2.11	Лавинная безопасность в походе	10	2	8
3	Общая и специальная подготовка	94	28	66
3.1	Организация питания в зимнем лыжном походе расчет калорийности	4	2	2
3.2	Организация питания в горном походе расчет калорийности	4	2	2
3.3	Организация опоры в безлесой зоне	16	4	12

3.4	Снаряжение по горному туризму в походе второй категории сложности	4	2	2
3.5	Снаряжение по лыжному туризму в походе второй категории сложности	4	2	2
3.6	Компас. Работа с компасом	4	2	2
3.7	Навигатор. Работа с навигатором, разные системы координат	6	2	4
3.8	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
3.9	Адаптагены в горном походе. Акклиматизация	4	4	0
3.10	Метеорология. Предсказание погоды по местным признакам.	4	2	2
3.11	Парковое ориентирование	10	2	8
3.12	Спортивное ориентирование на местности	28	2	26
4	Общая и специальная физическая подготовка	204	12	192
4.1	Спортивный туризм, дисциплина «дистанция» (работа с веревками)	20	2	18
4.2	Тактика и техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена	80	2	78
4.3	Тактика и техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена	44	8	36
4.4	Физические упражнения	60	0	60
5	Инструкторская подготовка	56	18	38
5.1	Педагогические основы обучения	8	4	4
5.2	Психологические основы обучения	8	2	6
5.3	Психология коллектива	16	2	14
5.4	Права и обязанности руководителя группы	4	4	0
5.5	Подготовка похода выходного дня	8	1	7
5.6	Воспитательная роль туризма	2	2	0
5.7	Воспитательная роль игр	10	3	7
6	Факультативные занятия	12	1	11
6.1	Подготовка письменных отчетов о прошедших походах, творческая подготовка к устному туру по защите отчетов	12	1	11
ИТОГО:		528	103	425
Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые в сетке часов по программе				
№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Кол-во часов	
1	Судейство на Региональном водном туристско-спортивном празднике	10 сентября	4	

2	Региональные соревнования юных инструкторов туризма «Приключенческий маршрут». Маршрут 3	16-17 сентября	16
3	Региональные соревнования походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга в программе регионального смотра-конкурса походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга «По родной стране» в 2023 году	ноябрь-декабрь	8
4	Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга в честь 80-ой годовщины снятия блокады Ленинграда. Маршрут 3	28 января	8
5	Лыжный контрольный туристский маршрут. 3 маршрут	17-18 февраля	16
6	Лыжный поход 2 категории сложности	март	80
7	Горный контрольный туристский маршрут	19-21 апреля	24
8	Горный поход 1 категории сложности	июль	84