

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 № 1/23- 24 от 04 сентября 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**

**«Мир путешествий»**

Направленность деятельности: **туристско-краеведческая**

Год обучения: **четвертый**

Количество педагогических часов: **528 часов**

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

Возраст обучающихся: **13-17 лет**

**Пшеничникова Оксана Юрьевна**  
педагог дополнительного образования  
Городской станции юных туристов

Санкт-Петербург  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занимается группа уже четвертый год. Коллектив состоит из части группы 5 го группы 3 го. Коллектив сплочен, дети слаженно взаимодействуют друг с другом, помогают друг другу не только в походных ситуациях, но и в жизненных. Старшие ребята участвуют в жизни младших в качестве тьюторов и совершенствуют не только свои знания по спортивному туризму, но и помогают при проведении занятий младших обучающихся. Практически все выполнили юношеские и взрослые разряды по спортивному туризму. Группа успешно выступает на соревнованиях и контрольных выездах. Главным направлением в подготовке является дисциплина «маршрут». вспомогательным – дисциплина «дистанция». В обучении вспомогательная дисциплина помогает успешно закончить учебный год, развивать чувства коллективизма и командной работы, повышает работоспособность и умение ориентироваться в экстремальных условиях, что положительно влияет на развитие в сфере дисциплин «маршрут».

### Цели и задачи:

#### Обучающие:

- Закрепление навыков полевого походного быта (в безлесой зоне, в горных условиях)
- Освоение и углубление навыков по оказанию первой помощи.
- Формирование понимания принципов адаптации организма спортсмена к условиям многодневного похода, основных принципов тренировки.
- Совершенствовать умения и навыки техники пешеходного туризма и ориентирования.
- Формирование умений и навыков техники и тактики горного туризма.
- Совершенствование умения пользоваться специальным туристским снаряжением в различных условиях совершения горных и пеших походов.

#### Развивающие:

- Развивать физическую подготовленность обучающихся.
- Способствовать укреплению здоровья.
- Развивать физические качества, необходимые в данном виде спорта.
- Развивать детское самоуправление через комплексы туристско-краеведческих должностей.
- Развивать умение анализировать результаты участия в контрольных мероприятиях.

#### Воспитательные

- Способствовать поддержанию мотивации для занятий спортивным туризмом
- Воспитывать качества необходимые для формирования походной группы.
- Воспитание бережного отношения к природе.
- Воспитание культуры здорового образа жизни и поддержание в дальнейшей жизни.
- Развитие морально-волевых качеств и применение их в экстремальных ситуациях.

### Ожидаемый результат:

- Повышение уровня физической подготовленности занимающихся;
- Подтверждение юношеских и взрослых разрядов по спортивному туризму;
- Успешное участие в контрольных мероприятиях;
- Успешное участие в смотре-конкурсе спортивных походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга «По Родной стране».
- Успешное прохождение пеших походов 1-2 категории сложности.

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

№ п/п	Дата и место проведения	Наименование мероприятия	Предполагаемое количество участников
1	Весь период 2023/24 года, СПб	Этапы кубка Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях Класс дистанции- 2,3	10-15
2	15-17 сентября 2023 года, Ленинградская область, по назначению	Соревнования "Приключенческий маршрут". Осенний городской слет юных инструкторов туризма. класс А	10-12
3	06-08 октября 2023 года, Ленинградская область, Приозерский район	Учения-соревнования по поисково-спасательным работам в природной среде среди добровольных общественных и профессиональных (штатных) спасательных формирований и туристских коллективов Северо-Западного федерального округа «ПСР-2023»	7-8
4	Осенние каникулы, Краснодарский край	Пеший поход 1 категории сложности	10-15
5	30 ноября 2023 года, СПб	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  Устный тур - Пешие походы	10-15
6	ноябрь-апрель 2023/24 года, СПб	Этапы кубка Ленинградской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях Класс дистанции- 2,3	10-15
7	27-28 января 2024 г, ж/д ст. Лемболово	Звёздный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга, посвященный снятию блокады Ленинграда, маршрут 3	10-15
8	Весенние каникулы, ЛО	Учебно-тренировочные сборы	10-15
9	Май 2024 года, Ленинградская область, Лемболово	Учебно-тренировочные сборы, участие в Первенстве Санкт-Петербурга и Всеволожского района в дисциплине «дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная – связка»" «дистанция – пешеходная – группа»" Класс дистанции- 2,3	10-15
10	19-21 апреля 2024 года, Ленинградская область, Приозерский район, пл. 148 км	Региональные соревнования обучающихся на горном контрольном туристском маршруте	10-12
11	10-11 мая 2024 года Ленинградская область, по назначению	Региональные соревнования обучающихся «Кубок юных защитников Ленинграда»	10-12
12	Июль, Урал, Таганай	Пеший поход 1(2) категории сложности	10-12

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГА С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Дата и место проведения	Наименование мероприятия
1	Сентябрь 2023 г.	Родительское собрание. Знакомство с родителями. Обсуждение планов на 2023-2024 учебный год. Организационные вопросы: медицинские допуски, заключение договоров, страхование обучающихся, прививки от клещевого энцефалита.
2	Октябрь 2023 г.	Организация помощи в сборе детей для похода.
3	Декабрь 2023 г.	Совместный новогодний праздник для детей и родителей.
4	Март 2024 г.	Организация помощи в сборе детей для похода.
	Июнь 2024 г.	Родительское собрание. Обсуждение предстоящего похода (снаряжения, техники безопасности, маршрута, условий пребывания).
5	Весь период	Организация помощи в сборе детей для выезда на мероприятия
6	Весь период	Взаимодействие с родителями в социальных сетях. <a href="https://vk.com/sporttourism106">https://vk.com/sporttourism106</a> , ватсап

## 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>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
1,1	Безопасность, как концепция вида спорта «спортивный туризм». Значение и деятельность туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссий. Определение сложности путешествия.	2	2	-
1,2	Обзор новых видов туристского снаряжения.	6	4	2
1,3	GPS-ориентирование.	10	4	6
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>116</b>
2,1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	2	-
2,2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	-
2,3	Физические упражнения.	116	-	116
<b>3</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>238</b>	<b>44</b>	<b>194</b>
3,1	Тактико-технические действия участника в группе дисциплин "дистанция-пешеходная"*(группа, связка)	70	10	60
3,2	Навыки и умения спортсмена - участника соревнований туристских походов.	40	4	36
3,3	Тактика и техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена.	26	2	24
3,4	Тактика и техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена.	34	10	24
3,5	Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию.	36	10	26
3,6	Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы.	16	4	12
3,7	Гигиена и оказание первой помощи в путешествиях.	16	4	12
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>68</b>	<b>-</b>	<b>68</b>
4,1	Упражнения по преодолению водных преград.	34	-	34
4,2	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).	34	-	34
<b>5</b>	<b>Организация и проведение летнего похода</b>	<b>84</b>		<b>84</b>
5,1	Работа по должностям на маршруте.	20	-	20
5,2	Преодоление естественных препятствий	22	-	22
5,3	Краеведческая работа	20	-	20
5,4	Техника полевого походного быта	22	-	22
<b>ИТОГО:</b>		<b>528</b>	<b>58</b>	<b>470</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	Этапы кубка Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях Класс дистанции- 2,3	весь период	16
2	Соревнования "Приключенческий маршрут". Осенний городской слет юных инструкторов туризма. класс А	15-17.09	16
3	Учения-соревнования по поисково-спасательным работам в природной среде среди добровольных общественных и профессиональных (штатных) спасательных формирований и туристских коллективов Северо-Западного федерального округа «ПСП-2023»	06.10-08.10	20
4	Пеший поход 1 категории сложности	осенние каникулы	0
5	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 Устный тур - Пешие походы	30.11.2023	4
6	Этапы кубка Ленинградской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях Класс дистанции- 2,3	весь период	16
7	Звёздный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга, посвященный снятию блокады Ленинграда, маршрут 3	27-28.01	8
8	Учебно-тренировочные сборы	весенние каникулы	47
9	Учебно-тренировочные сборы, участие в Первенстве Санкт-Петербурга и Всеволожского района в дисциплине «дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная – связка» «дистанция – пешеходная – группа» Класс дистанции- 2,3	май	19
10	Региональные соревнования обучающихся на горном контрольном туристском маршруте	19-21.04	16
11	Региональные соревнования обучающихся «Кубок юных защитников Ленинграда»	10.05-11.05	16
12	Пеший поход 1(2) категории сложности	июль	84