

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

ГОРОДСКАЯ СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| Рассмотрена<br>Научно-методическим<br>советом<br>Протокол № 1<br>от 28 августа 2023<br>года | Рассмотрена<br>Педагогическим<br>советом<br>Городской<br>станции<br>юных туристов<br>Протокол № 1/23-<br>24 от 04 сентября<br>2023 года | Принята<br>Педагогическим<br>советом ГБНОУ<br>«Балтийский берег»<br>Протокол № 1<br>от 31 августа 2023<br>года | Утверждена<br>Приказом<br>ГБНОУ<br>«Балтийский берег»<br>№771-р<br>от 31 августа 2023<br>года |
|---|---|--|---|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Городская станция юных туристов»**

**на 2023– 2024 учебный год**

**«Городская станция юных туристов»**

**«Туристы России»**

Направленность деятельности: **туристско-краеведческая**

Год обучения: **пятый**

Количество педагогических часов: **528 часов**

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

Возраст обучающихся: **13 - 16 лет**

**Смирнов Юрий Олегович**  
педагог дополнительного образования  
Городской станции юных туристов

Санкт-Петербург  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Характеристика группы:** Туристы России в возрасте 13-16 лет, большинство участников туризмом занимаются уже четыре года, имеют опыт пеших походов 2 категории сложности в летний период, лыжных походов 2 степени сложности в зимний период, горных походов 1 категории сложности в летний период.

### **Цель:**

Знакомство с другими видами туризма, такими как водный туризм и вело туризм.  
Совершенствование навыков и знаний в пешем, лыжном и в горном туризме.  
Создание условий, для формирования гражданственности у обучающихся.

### **Задачи:**

- всестороннее развитие личности обучающегося, направленное на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического потенциала
- повышение уровня техники преодоления естественных препятствий
- освоение знаний и навыков необходимых для совершения водных походов I категории сложности.
- освоение знаний и навыков необходимых для совершения вело походов 2 степени сложности
- повышение уровня владения навыками оказания первой помощи;
- пропаганда здорового образа жизни
- оздоровление обучающихся.

### **Ожидаемые результаты:**

- улучшение уровня физической подготовки
- улучшение навыков коммуникации
- совершение водного похода I категории сложности
- совершение вело похода 2 степени сложности

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

| <b>№ п/п</b> | <b>Дата и место проведения</b> | <b>Наименование мероприятия</b>  | <b>Предполагаемое количество участников</b> |
|--------------|--------------------------------|--|---|
| 1            | 15.09 - 17.09                  | Региональные соревнования юных инструкторов туризма «Приключенческий маршрут», класс А   | 10-12                                       |
| 2            | 31.10 - 3.11                   | Учебно-тренировочные сборы по Ленинградской области  | 10-12                                       |
| 3            | 29.11 – 30.11                  | 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 | 10-12                                       |
| 4            | январь                         | Региональные соревнования обучающихся Санкт-Петербурга по музейному ориентированию   | 10-12                                       |
| 5            | 28-январь                      | Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга в честь 80-ой годовщины снятия блокады Ленинграда, маршрут 2   | 10-12                                       |
| 6            | 17.02 - 18.02                  | Региональные соревнования обучающихся на лыжном контрольном туристском маршруте. Маршрут 1   | 10-12                                       |
| 5            | 19.04 - 21.04                  | Региональные соревнования обучающихся на горном контрольном туристском маршруте  | 10-12                                       |
| 6            | 10.05 - 11.05                  | Региональные соревнования обучающихся «Кубок юных защитников Ленинграда»   | 10-12                                       |
| 7            | 24.05 - 26.05                  | Региональные соревнования обучающихся на водном контрольном туристском маршруте  | 10-12                                       |
| 8            | 22.06 - 30.06                  | Водный поход I категории сложности по Ленинградской области, байдарки  | 10-12                                       |
| 9            | 16.08 - 19.08                  | Велопоход 2 степени сложности по Ленинградской области   | 10-12                                       |

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГА С РОДИТЕЛЯМИ**

| <b>№ п/п</b> | <b>Дата и место проведения</b> | <b>Наименование мероприятия</b>  |
|--------------|--------------------------------|--|
| 1            | 1.09.2023                      | Родительское собрание. Планы на год. Итоги предыдущего года. Подготовка к велопоходу |
| 2            | 24.11.2023                     | Родительское собрание. Планы на период зимних и весенних каникул                     |
| 3            | 21.04.2023                     | Родительское собрание. Планы на лето.  |
| 4            | 26.05.2023                     | Родительское собрание. Обсуждение летних мероприятий. Сбор документов.               |

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п  | Наименование разделов и тем  | ВСЕГО часов     | в том числе, час. |            |
|--|--|-----------------|-------------------|------------|
|  |  |                 | теория            | практика   |
| <b>1</b>   | <b><i>Общая туристская подготовка</i></b>  | <b>82</b>       | <b>18</b>         | <b>64</b>  |
| 1.1  | Краеведение на маршруте. История Родного края  | 12              | 2                 | 10         |
| 1.2  | Снаряжение для походов. Устройство, эксплуатация, ремонт                                   | 4               | 2                 | 2          |
| 1.3  | Организация питания в путешествии.   | 14              | 2                 | 12         |
| 1.4  | Первая помощь в путешествии.   | 40              | 8                 | 32         |
| 1.5  | Обеспечение безопасности занятий туризмом. Вводный инструктаж.                             | 4               | 2                 | 2          |
| 1.6  | Нормативная база организации походов.  | 8               | 2                 | 6          |
| <b>2.</b>  | <b><i>Общая физическая подготовка</i></b>  | <b>80</b>       | <b>5</b>          | <b>75</b>  |
| 2.1  | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. | 6               | 2                 | 4          |
| 2.2  | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.          | 4               | 1                 | 3          |
| 2.3  | Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения.                      | 70              | 2                 | 68         |
| <b>3.</b>  | <b><i>Специальная подготовка</i></b>   | <b>254</b>      | <b>28</b>         | <b>226</b> |
| 3.1  | Основы метеорологии.   | 4               | -                 | 4          |
| 3.2  | Топография в туристском походе. Спортивное ориентирование.                                 | 42              | 2                 | 40         |
| 3.3  | Работа по туристским должностям.   | 30              | 6                 | 24         |
| 3.4  | Техника полевого походного быта.   | 24              | 2                 | 22         |
| 3.5  | Тактика и техника горного туризма.   | 26              | 4                 | 22         |
| 3.6  | Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы.                         | 18              | 2                 | 16         |
| 3.7  | Тактика и техника лыжного туризма.   | 10              | 2                 | 8          |
| 3.8  | Основы велотуризма   | 50              | 6                 | 44         |
| 3.9  | Тактика и техника водного туризма.   | 50              | 4                 | 46         |
| <b>4.</b>  | <b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>  | <b>112</b>      | <b>6</b>          | <b>106</b> |
| 4.1  | Упражнения по преодолению водных преград.  | 68              | 4                 | 64         |
| 4.2  | Упражнения по преодолению склонов.   | 44              | 2                 | 42         |
| <b>ИТОГО:</b>  |  | <b>528</b>      | <b>57</b>         | <b>471</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» Маршрут 2    | 15.09 - 17.09   | 14                |            |
| 2  | Учебно-тренировочные сборы по Ленинградской области  | 31.10 - 3.11    | 18                |            |

|   |  |               |    |
|---|--|---------------|----|
| 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 | 29.11 - 30.11 | 1  |
| 3 | Региональные соревнования обучающихся Санкт-Петербурга по музейному ориентированию   | январь        | 2  |
| 4 | Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга в честь 80-ой годовщины снятия блокады Ленинграда. Маршрут 2   | 28.январь     | 8  |
| 5 | Региональные соревнования обучающихся на лыжном контрольном туристском маршруте. Маршрут 1   | 17.02 - 18.02 | 8  |
| 5 | Региональные соревнования обучающихся на горном контрольном туристском маршруте  | 19.04 - 21.04 | 14 |
| 6 | Региональные соревнования обучающихся «Кубок юных защитников Ленинграда»   | 10.05 - 11.05 | 14 |
| 7 | Региональные соревнования обучающихся на водном контрольном туристском маршруте  | 24.05 - 26.05 | 24 |
| 8 | Водный поход I категории сложности по Ленинградской области  | 22.06 - 30.06 | 42 |
| 9 | Велопоход 2 степени сложности по Ленинградской области   | 16.08 - 19.08 | 42 |