

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Туристско-краеведческая направленность
«Городская станция юных туристов»

ПРИМЕРНЫЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

**Первый модуль «Начальная туристской подготовки»
(первый-второй год обучения)**

Учебно-тематический план занятий. Первый год обучения

| | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | | |
|----|---|--------------|-----------|-----------|
| | | всего | теор. | практ. |
| . | Общая туристская подготовка | 52 | 26 | 26 |
| .1 | История и концепция безопасности в спортивном туризме. | 4 | 2 | 2 |
| .2 | Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области. | 2 | 2 | - |
| .3 | Снаряжение для пеших походов. | 8 | 4 | 4 |
| .4 | Туристский полевой лагерь. | 4 | 2 | 2 |
| .5 | Организация питания в путешествии. | 8 | 4 | 4 |
| .6 | Первая помощь в путешествии. | 6 | 4 | 2 |
| .7 | Основы топографии и ориентирования на местности. | 14 | 4 | 10 |
| .8 | Экипировка лыжника на прогулке. | 2 | 2 | - |
| .9 | Обеспечение безопасности занятий туризмом. Вводный инструктаж. | 4 | 2 | 2 |
| . | Общая физическая подготовка | 72 | 4 | 68 |
| .1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. | 1 | 1 | - |
| .2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | 3 | 1 | 2 |
| .3 | Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения. | 68 | 2 | 66 |
| . | Специальная подготовка | 86 | 20 | 66 |
| .1 | Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам. | 4 | 4 | - |
| .2 | Топография в туристском походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности. | 16 | 2 | 14 |
| .3 | Краеведение на маршруте похода. Фиксация движения по маршруту. Летопись путешествия. | 10 | 4 | 6 |
| .4 | Техника полевого походного быта. | 18 | 2 | 16 |

| | | | | |
|--|---|------------|-----------|------------|
| .5 | Снаряжение для преодоления препятствий маршрута. Устройство и эксплуатация. | 12 | 4 | 8 |
| .6 | Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы. | 8 | 2 | 6 |
| .7 | Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах. | 18 | 2 | 16 |
| . | Специальная физическая подготовка | 54 | 6 | 48 |
| .1 | Упражнения по преодолению водных преград. | 36 | 4 | 32 |
| .2 | Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы). | 18 | 2 | 16 |
| | Итого: | 264 | 56 | 208 |
| Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые в сетке часов по программе | | | | |
| . | Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга | | | |
| . | Соревнования на комбинированном контрольном туристском маршруте | | | |
| . | Пешеходный поход 2-3 степени сложности | | | |

***Учебно-тематический план занятий
Второй год обучения***

| | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | | |
|----|--|--------------|-----------|------------|
| | | всего | теор. | прак. |
| . | Общая туристская подготовка | 20 | 12 | 8 |
| .1 | Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области. | 2 | 2 | - |
| .2 | Снаряжение для пеших походов. | 4 | 2 | 2 |
| .3 | Туристский полевой лагерь. | 2 | - | 2 |
| .4 | Организация питания в путешествии. | 4 | 2 | 2 |
| .5 | Первая помощь в путешествии. | 4 | 4 | - |
| .6 | Обеспечение безопасности занятий туризмом. Вводный инструктаж. | 4 | 2 | 2 |
| . | Общая физическая подготовка | 72 | 4 | 68 |
| .1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. | 1 | 1 | - |
| .2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | 3 | 1 | 2 |
| .3 | Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения. | 68 | 2 | 66 |
| . | Специальная подготовка | 174 | 22 | 152 |
| .1 | Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам. | 4 | 4 | - |
| | Топография в туристском походе. Карты | 36 | 4 | 32 |

| | | | | |
|--|---|------------|-----------|------------|
| .2 | топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности. | | | |
| .3 | Краеведение на маршруте похода. Летопись путешествия. | 38 | 6 | 32 |
| .4 | Техника полевого походного быта. | 34 | 2 | 32 |
| .5 | Снаряжение для преодоления препятствий маршрута. Устройство и эксплуатация. | 10 | 2 | 8 |
| .6 | Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы. | 18 | 2 | 16 |
| .7 | Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах. | 34 | 2 | 32 |
| . | Специальная физическая подготовка | 86 | 6 | 80 |
| .1 | Упражнения по преодолению водных преград. | 52 | 4 | 48 |
| .2 | Упражнения по преодолению склонов. | 34 | 2 | 32 |
| | Итого: | 352 | 44 | 308 |
| Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые в сетке часов по программе | | | | |
| . | Соревнования на приключенческом контрольном туристском маршруте | | | |
| . | Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга | | | |
| . | Соревнования на пешеходном контрольном туристском маршруте | | | |
| . | Пешеходный поход первой категории сложности | | | |

***Учебно-тематический план занятий
Третий-шестой год обучения***

| | Наименование темы | Кол-во часов по годам обучения всего, теоретич./практич. | | | |
|----|---|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | 3 г.о. | 4 г.о. | 5 г.о. | 6 г.о. |
| . | Общая туристская подготовка | 20 12/8 | 20 12/8 | 20 12/8 | 20 12/8 |
| .1 | Безопасность, как концепция вида спорта «спортивный туризм». Значение и деятельность туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссий. Определение сложности путешествия. | 4 | 2 | 2 | 2 |
| .2 | Обзор новых видов туристского снаряжения. | 2 | 4 | 4 | 4 |
| .3 | GPS-ориентирование. | 14 | 14 | 14 | 14 |
| . | Общая физическая подготовка | 72 4/68 | 120 4/116 | 120 4/116 | 120 4/116 |
| .1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. | 2 | 2 | 2 | 2 |
| .2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на | 2 | 2 | 2 | 2 |

| | | | | | |
|---------------|--|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| | тренировках. | | | | |
| .3 | Физические упражнения. | 68 | 116 | 116 | 116 |
| . | Специальная подготовка | 220 70/150 | 276 82/194 | 276 82/194 | 276 82/194 |
| .1 | История и география районов совершения путешествий. | 8 | 8 | 8 | 8 |
| .2 | Навыки и умения спортсмена - участника соревнований туристских походов. | 40 | 48 | 48 | 48 |
| .3 | Навыки и умения спортсмена - участника соревнований на контрольных туристских маршрутах. | 40 | 52 | 52 | 52 |
| .4 | Тактика и техника лыжного туризма. | 40 | 54 | 54 | 54 |
| .5 | Навыки и умения спортсмена. | 40 | 54 | 54 | 54 |
| .6 | Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию. | 40 | 48 | 48 | 48 |
| .7 | Психологическая подготовка. | 6 | 6 | 6 | 6 |
| .8 | Гигиена и оказание первой помощи в путешествиях. | 6 | 6 | 6 | 6 |
| . | Специальная физическая подготовка | 84 0/84 | 112 0/112 | 112 0/112 | 112 0/112 |
| .1 | Упражнения по преодолению водных преград. | 42 | 64 | 64 | 64 |
| .2 | Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы). | 36 | 42 | 42 | 42 |
| .3 | Упражнения на лыжах. | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Итого: | | 396 | 528 | 528 | 528 |

Приложение к учебно-тематическому плану:

Зачетные массовые туристские мероприятия и многодневные туристские путешествия обучающихся на третьем-шестом году занятий по программе

| Год обуч. | Мероприятия |
|------------------------|--|
| Третий год обучения | Соревнования на приключенческом контрольном туристском маршруте. Соревнования спортивных походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга. Соревнования на лыжном контрольном туристском маршруте. Лыжный поход третьей степени сложности (Ленинградская область). Соревнования на горном контрольном туристском маршруте. Пешеходный поход второй категории сложности (Мурманская область, Хибинь). |
| Четвертый год обучения | Соревнования на приключенческом контрольном туристском маршруте. Соревнования спортивных походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга. Соревнования на лыжном контрольном туристском маршруте. Лыжный поход первой категории сложности (Мурманская область, район г. Кандалакша). Соревнования на горном контрольном туристском маршруте. |

| | |
|---------------------|---|
| | Горный поход первой категории сложности (Зап. Кавказ, Архыз). |
| Пятый год обучения | Соревнования на приключенческом контрольном туристском маршруте. Соревнования спортивных походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга. Соревнования на лыжном контрольном туристском маршруте. Лыжный поход второй категории сложности (Мурманская область, Хибины). Соревнования на горном контрольном туристском маршруте. Горный поход первой-второй категории сложности (Зап. Кавказ, Архыз). |
| Шестой год обучения | Соревнования спортивных походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга. Соревнования на лыжном контрольном туристском маршруте. Лыжный поход второй-третьей категории сложности (Мурманская область, Ловозерье-Хибины). Соревнования на горном контрольном туристском маршруте. Горный поход второй категории сложности (Алтай). |

Третий модуль «Инструкторская подготовка»

Примерный учебно-тематический план

шестой - седьмой год обучения

| № | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | | |
|------------|---|--------------|-----------|------------|
| | | всего | теор. | прак. |
| 1 | Специальная подготовка | 230 | 74 | 156 |
| 1.1 | Туристско-педагогическая подготовка | 90 | 38 | 52 |
| 1.1.1 | Содержание и правовые основы профессиональной деятельности инструктора детско-юношеского туризма. | 2 | 2 | - |
| 1.1.2 | История туризма в России. Концепция безопасности в спортивном туризме. Важность исторических знаний. | 2 | 2 | - |
| 1.1.3 | Образовательный потенциал детско-юношеского туризма. Педагогические категории и технологии занятий туризмом с детьми. | 4 | 4 | - |
| 1.1.4 | Экономико-правовые основы детско-юношеского туризма в системе образования. Делопроизводство в туризме. | 6 | 2 | 4 |
| 1.1.5 | Организационные особенности работы деятельности детских туристских объединений в образовательных учреждениях основного и дополнительного образования. | 2 | 2 | - |
| 1.1.6 | Туристские возможности Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Детские прогулки и путешествия. | 2 | 2 | - |
| 1.1.7 | Деятельность туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссий и маршрутно-квалификационных комиссий образовательных учреждений России. | 6 | 2 | 4 |

| | | | | |
|------------|---|-----------|-----------|-----------|
| | Определение сложности путешествия. | | | |
| 1 .1.8 | Работа с туристской документацией: маршрутный лист, маршрутная книжка, отчет о походе, справка о совершении путешествия, книжка разрядника. | 6 | - | 6 |
| 1 .1.9 | Соревнования на контрольных туристских маршрутах и туристские слеты. Организация и проведение. | 20 | 4 | 16 |
| 1 .1.10 | Обеспечение безопасности туристских соревнований. | 6 | 4 | 2 |
| 1 .1.11 | Соревнования спортивных походов и экспедиций. Организация и проведение. | 14 | 2 | 12 |
| 1 .1.12 | Планирование и оценка результативности работы туристско-краеведческих и туристско-спортивных объединений обучающихся. | 8 | 4 | 4 |
| 1 .1.13 | Психолого-педагогические аспекты обеспечения безопасности туристских походов и экспедиций. | 2 | 2 | - |
| 1 .1.14 | Психологическая подготовка туристской группы. | 6 | 2 | 4 |
| 1 .1.15 | Техника безопасности в туристских походах. | 4 | 4 | - |
| 1 .2 | Пешеходный туризм. Методика преподавания. | 86 | 24 | 62 |
| 1 .2.1 | Снаряжение для пеших походов. | 4 | 2 | 2 |
| 1 .2.2 | Организация питания в путешествии. | 12 | 4 | 8 |
| 1 .2.3 | Первая помощь в путешествии. | 8 | 4 | 4 |
| 1 .2.4 | Техника полевого походного быта. | 10 | 2 | 8 |
| 1 .2.5 | Основы топографии и ориентирования на местности. | 12 | 2 | 10 |
| 1 .2.6 | Техника преодоления препятствий маршрута. | 10 | 2 | 8 |
| 1 .2.7 | Тактика пеших походов и особенности путешествий в горах. | 8 | 2 | 6 |
| 1 .2.8 | Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы. | 10 | 2 | 8 |
| 1 .2.9 | Соревнования по скальному рельефу. Подготовка дистанции и обеспечение безопасности. Судейство соревнований. | 6 | 2 | 4 |
| 1 .2.10 | Особенности путешествий в пещерах. | 6 | 2 | 4 |
| 1 .3 | Лыжный туризм. Методика преподавания. | 54 | 12 | 42 |
| 1 .3.1 | Снаряжение для лыжных походов. | 4 | 2 | 2 |

| | | | | |
|--|---|------------|-----------|------------|
| 1 .3.2 | Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах. | 18 | 2 | 16 |
| 1 .3.3 | Тактика и особенности обеспечения безопасности лыжных походов. | 2 | 2 | - |
| 1 .3.4 | Безопасность участия в массовых лыжных мероприятиях. | 10 | 2 | 8 |
| 1 .3.5 | Соревнования по лыжному туризму. Подготовка дистанции и обеспечение безопасности. Судейство соревнований. | 10 | 2 | 8 |
| 1 .3.6 | Техника полевого походного быта в зимнее время. | 10 | 2 | 8 |
| 2 . | Общая физическая подготовка | 120 | - | 120 |
| 2 .1 | Физические упражнения. | 120 | - | 120 |
| 3 . | Специальная физическая подготовка | 178 | - | 178 |
| 3 .1 | Упражнения по преодолению водных преград. | 64 | - | 64 |
| 3 .2 | Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы). | 64 | - | 64 |
| 3 .3 | Упражнения на лыжах. | 50 | - | 50 |
| | Итого: | 528 | 74 | 454 |
| Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые в сетке часов по программе. | | | | |
| <p>Объединение обучающихся, работающих по программе инструкторской подготовки, может не совершить спортивного путешествия, как туристская группа. Члены инструкторского объединения обучающихся могут привлекаться к стажерской практике в объединениях обучающихся младших годов обучения и совершать спортивные путешествия в составе младших объединений.</p> <p>Точно так же инструкторское объединение может не выступать единой командой на соревнованиях на контрольных туристских маршрутах. В течение года юные инструкторы привлекаются к проведению соревнований в качестве судей этапов, членов службы дистанции, спасательной и комендантской службы соревнований.</p> <p>Тем самым в годовой программе работы конкретного инструкторского объединения может найтись место любому массовому туристскому мероприятию, проводящемуся Городской станцией юных туристов, и любому из походов, перечисленных в тематических планах работы объединений предыдущих годов обучения.</p> | | | | |

| | | | | |
|--|---|------------|-----------|------------|
| .5 | Снаряжение для преодоления препятствий маршрута. Устройство и эксплуатация. | 12 | 4 | 8 |
| .6 | Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы. | 8 | 2 | 6 |
| .7 | Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах. | 18 | 2 | 16 |
| . | Специальная физическая подготовка | 54 | 6 | 48 |
| .1 | Упражнения по преодолению водных преград. | 36 | 4 | 32 |
| .2 | Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы). | 18 | 2 | 16 |
| | Итого: | 264 | 56 | 208 |
| Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые в сетке часов по программе | | | | |
| . | Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга | | | |
| . | Соревнования на комбинированном контрольном туристском маршруте | | | |
| . | Пешеходный поход 2-3-степени сложности | | | |

Учебно-тематический план занятий
Второй год обучения

| | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | | |
|----|--|--------------|-----------|------------|
| | | всего | теор. | прак. |
| . | Общая туристская подготовка | 20 | 12 | 8 |
| .1 | Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области. | 2 | 2 | - |
| .2 | Снаряжение для пеших походов. | 4 | 2 | 2 |
| .3 | Туристский полевой лагерь. | 2 | - | 2 |
| .4 | Организация питания в путешествии. | 4 | 2 | 2 |
| .5 | Первая помощь в путешествии. | 4 | 4 | - |
| .6 | Обеспечение безопасности занятий туризмом. Вводный инструктаж. | 4 | 2 | 2 |
| . | Общая физическая подготовка | 72 | 4 | 68 |
| .1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. | 1 | 1 | - |
| .2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | 3 | 1 | 2 |
| .3 | Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения. | 68 | 2 | 66 |
| . | Специальная подготовка | 174 | 22 | 152 |
| | Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным | 4 | 4 | - |

| | | | | |
|--|---|------------|-----------|------------|
| .1 | признакам. | | | |
| .2 | Топография в туристском походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности. | 36 | 4 | 32 |
| .3 | Краеведение на маршруте похода. Летопись путешествия. | 38 | 6 | 32 |
| .4 | Техника полевого походного быта. | 34 | 2 | 32 |
| .5 | Снаряжение для преодоления препятствий маршрута. Устройство и эксплуатация. | 10 | 2 | 8 |
| .6 | Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы. | 18 | 2 | 16 |
| .7 | Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах. | 34 | 2 | 32 |
| . | Специальная физическая подготовка | 86 | 6 | 80 |
| .1 | Упражнения по преодолению водных преград. | 52 | 4 | 48 |
| .2 | Упражнения по преодолению склонов. | 34 | 2 | 32 |
| | Итого: | 352 | 44 | 308 |
| Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые в сетке часов по программе | | | | |
| . | Соревнования на приключенческом контрольном туристском маршруте | | | |
| . | Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга | | | |
| . | Соревнования на пешеходном контрольном туристском маршруте | | | |
| . | Пешеходный поход первой категории сложности | | | |

**Учебно-тематический план занятий
Третий-шестой год обучения**

| | Наименование темы | Кол-во часов по годам обучения всего, теоретич./практич. | | | |
|----|---|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | 3 г.о. | 4 г.о. | 5 г.о. | 6 г.о. |
| . | Общая туристская подготовка | 20 12/8 | 20 12/8 | 20 12/8 | 20 12/8 |
| .1 | Безопасность, как концепция вида спорта «спортивный туризм». Значение и деятельность туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссий. Определение сложности путешествия. | 4 | 2 | 2 | 2 |
| .2 | Обзор новых видов туристского снаряжения. | 2 | 4 | 4 | 4 |
| .3 | GPS-ориентирование. | 14 | 14 | 14 | 14 |
| . | Общая физическая подготовка | 72 4/68 | 120 4/116 | 120 4/116 | 120 4/116 |
| | Краткие сведения о строении и | 2 | 2 | 2 | 2 |

| | | | | | |
|---------------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| .1 | функциях организма человека и влиянии физических упражнений. | | | | |
| .2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | 2 | 2 | 2 | 2 |
| .3 | Физические упражнения. | 68 | 116 | 116 | 116 |
| . | Специальная подготовка | 220 70/150 | 276 82/194 | 276 82/194 | 276 82/194 |
| .1 | История и география районов совершения путешествий. | 8 | 8 | 8 | 8 |
| .2 | Навыки и умения спортсмена - участника соревнований туристских походов. | 40 | 48 | 48 | 48 |
| .3 | Навыки и умения спортсмена - участника соревнований на контрольных туристских маршрутах. | 40 | 52 | 52 | 52 |
| .4 | Тактика и техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. | 40 | 54 | 54 | 54 |
| .5 | Тактика и техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена. | 40 | 54 | 54 | 54 |
| .6 | Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию. | 40 | 48 | 48 | 48 |
| .7 | Психологическая подготовка. | 6 | 6 | 6 | 6 |
| .8 | Гигиена и оказание первой помощи в путешествиях. | 6 | 6 | 6 | 6 |
| . | Специальная физическая подготовка | 84 0/84 | 112 0/112 | 112 0/112 | 112 0/112 |
| .1 | Упражнения по преодолению водных преград. | 42 | 64 | 64 | 64 |
| .2 | Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы). | 36 | 42 | 42 | 42 |
| .3 | Упражнения на лыжах. | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Итого: | | 396 | 528 | 528 | 528 |

Приложение к учебно-тематическому плану:
Зачетные массовые туристские мероприятия и многодневные туристские путешествия обучающихся на третьем-шестом году занятий по программе

| Год обуч. | Мероприятия |
|---------------------|--|
| Третий год обучения | Соревнования на приключенческом контрольном туристском маршруте. Соревнования спортивных походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга. Соревнования на лыжном контрольном туристском маршруте. Лыжный поход третьей степени сложности (Ленинградская область). Соревнования на горном контрольном туристском маршруте. Пешеходный поход второй категории сложности (Мурманская область, Хибинь). |
| Четвертый | Соревнования на приключенческом контрольном туристском маршруте. |

| | |
|---------------------|--|
| год обучения | <p>Соревнования спортивных походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга.</p> <p>Соревнования на лыжном контрольном туристском маршруте.</p> <p>Лыжный поход первой категории сложности (Мурманская область, район г. Кандалакша).</p> <p>Соревнования на горном контрольном туристском маршруте.</p> <p>Горный поход первой категории сложности (Зап. Кавказ, Архыз).</p> |
| Пятый год обучения | <p>Соревнования на приключенческом контрольном туристском маршруте.</p> <p>Соревнования спортивных походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга.</p> <p>Соревнования на лыжном контрольном туристском маршруте.</p> <p>Лыжный поход второй категории сложности (Мурманская область, Хибины).</p> <p>Соревнования на горном контрольном туристском маршруте.</p> <p>Горный поход первой-второй категории сложности (Зап. Кавказ, Архыз).</p> |
| Шестой год обучения | <p>Соревнования спортивных походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга.</p> <p>Соревнования на лыжном контрольном туристском маршруте.</p> <p>Лыжный поход второй-третьей категории сложности (Мурманская область, Ловозерье-Хибины).</p> <p>Соревнования на горном контрольном туристском маршруте.</p> <p>Горный поход второй категории сложности (Алтай).</p> |

Третий модуль «Инструкторская подготовка»
Примерный учебно-тематический план
шестой - седьмой год обучения

| № | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | | |
|------------|--|--------------|-----------|------------|
| | | всего | теор. | прак. |
| 1 | Специальная подготовка | 230 | 74 | 156 |
| 1.1 | Туристско-педагогическая подготовка | 90 | 38 | 52 |
| 1.1.1 | Содержание и правовые основы профессиональной деятельности инструктора детско-юношеского туризма. | 2 | 2 | - |
| 1.1.2 | История туризма в России. Концепция безопасности в спортивном туризме. Важность исторических знаний. | 2 | 2 | - |
| 1.1.3 | Образовательный потенциал детско-юношеского туризма. Педагогические категории и технологии занятий туризмом с детьми. | 4 | 4 | - |
| 1.1.4 | Экономико-правовые основы детско-юношеского туризма в системе образования. Делопроизводство в туризме. | 6 | 2 | 4 |
| 1.1.5 | Организационные особенности работы деятельности детских туристских объединений в образовательных учреждениях основного и | 2 | 2 | - |

| | | | | |
|----------------|---|-----------|-----------|-----------|
| | дополнительного образования. | | | |
| 1 .1.6 | Туристские возможности Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Детские прогулки и путешествия. | 2 | 2 | - |
| 1 .1.7 | Деятельность туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссий и маршрутно-квалификационных комиссий образовательных учреждений России. Определение сложности путешествия. | 6 | 2 | 4 |
| 1 .1.8 | Работа с туристской документацией: маршрутный лист, маршрутная книжка, отчет о походе, справка о совершении путешествия, книжка разрядника. | 6 | - | 6 |
| 1 .1.9 | Соревнования на контрольных туристских маршрутах и туристские слеты. Организация и проведение. | 20 | 4 | 16 |
| 1 .1.10 | Обеспечение безопасности туристских соревнований. | 6 | 4 | 2 |
| 1 .1.11 | Соревнования спортивных походов и экспедиций. Организация и проведение. | 14 | 2 | 12 |
| 1 .1.12 | Планирование и оценка результативности работы туристско-краеведческих и туристско-спортивных объединений обучающихся. | 8 | 4 | 4 |
| 1 .1.13 | Психолого-педагогические аспекты обеспечения безопасности туристских походов и экспедиций. | 2 | 2 | - |
| 1 .1.14 | Психологическая подготовка туристской группы. | 6 | 2 | 4 |
| 1 .1.15 | Техника безопасности в туристских походах. | 4 | 4 | - |
| 1 .2 | Пешеходный туризм. Методика преподавания. | 86 | 24 | 62 |
| 1 .2.1 | Снаряжение для пеших походов. | 4 | 2 | 2 |
| 1 .2.2 | Организация питания в путешествии. | 12 | 4 | 8 |
| 1 .2.3 | Первая помощь в путешествии. | 8 | 4 | 4 |
| 1 .2.4 | Техника полевого походного быта. | 10 | 2 | 8 |
| 1 .2.5 | Основы топографии и ориентирования на местности. | 12 | 2 | 10 |
| 1 .2.6 | Техника преодоления препятствий маршрута. | 10 | 2 | 8 |
| 1 .2.7 | Тактика пеших походов и особенности путешествий в горах. | 8 | 2 | 6 |
| 1 .2.8 | Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы. | 10 | 2 | 8 |

| | | | | |
|---|---|------------|-----------|------------|
| 1 .2.9 | Соревнования по на скальном рельефе. Подготовка дистанции и обеспечение безопасности. Судейство соревнований. | 6 | 2 | 4 |
| 1 .2.10 | Особенности путешествий в пещерах. | 6 | 2 | 4 |
| 1 .3 | Лыжный туризм. Методика преподавания. | 54 | 12 | 42 |
| 1 .3.1 | Снаряжение для лыжных походов. | 4 | 2 | 2 |
| 1 .3.2 | Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах. | 18 | 2 | 16 |
| 1 .3.3 | Тактика и особенности обеспечения безопасности лыжных походов. | 2 | 2 | - |
| 1 .3.4 | Безопасность участия в массовых лыжных мероприятиях. | 10 | 2 | 8 |
| 1 .3.5 | Соревнования по лыжному туризму. Подготовка дистанции и обеспечение безопасности. Судейство соревнований. | 10 | 2 | 8 |
| 1 .3.6 | Техника полевого походного быта в зимнее время. | 10 | 2 | 8 |
| 2 . | Общая физическая подготовка | 120 | - | 120 |
| 2 .1 | Физические упражнения. | 120 | - | 120 |
| 3 . | Специальная физическая подготовка | 178 | - | 178 |
| 3 .1 | Упражнения по преодолению водных преград. | 64 | - | 64 |
| 3 .2 | Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы). | 64 | - | 64 |
| 3 .3 | Упражнения на лыжах. | 50 | - | 50 |
| | Итого: | 528 | 74 | 454 |
| Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые в сетке часов по программе. | | | | |
| Объединение обучающихся, работающих по программе инструкторской подготовки, может не совершить спортивного путешествия, как туристская группа. Члены инструкторского объединения обучающихся могут привлекаться к стажерской практике в объединениях обучающихся младших годов обучения и совершать спортивные путешествия в составе младших объединений. | | | | |
| Точно так же инструкторское объединение может не выступать единой командой на соревнованиях на контрольных туристских маршрутах. В течение года юные инструкторы привлекаются к проведению соревнований в качестве судей этапов, членов службы дистанции, спасательной и комендантской службы соревнований. | | | | |
| Тем самым в годовой программе работы конкретного инструкторского объединения может найтись место любому массовому туристскому мероприятию, проводящемуся Городской станцией юных туристов, и любому из походов, перечисленных в тематических планах работы объединений предыдущих годов обучения. | | | | |