

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	20	20	20
		12/8	12/8	12/8	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	120	120	120
		4/68	4/116	4/116	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. 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 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	Туристско-педагогическая подготовка	90	38	52
.1.1	Содержание и правовые основы профессиональной деятельности инструктора детско-юношеского туризма.	2	2	-
.1.2	История туризма в России. Концепция безопасности в спортивном туризме. Важность исторических знаний.	2	2	-
.1.3	Образовательный потенциал детско-юношеского туризма. Педагогические категории и технологии занятий туризмом с детьми.	4	4	-
.1.4	Экономико-правовые основы детско-юношеского туризма в системе образования. Делопроизводство в туризме.	6	2	4
.1.5	Организационные особенности работы деятельности детских туристских объединений в образовательных учреждениях основного и дополнительного образования.	2	2	-
.1.6	Туристские возможности Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Детские прогулки и путешествия.	2	2	-
.1.7	Деятельность туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссий и маршрутно-квалификационных комиссий образовательных учреждений России.	6	2	4

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

.3.2	1	Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах.	18	2	16
.3.3	1	Тактика и особенности обеспечения безопасности лыжных походов.	2	2	-
.3.4	1	Безопасность участия в массовых лыжных мероприятиях.	10	2	8
.3.5	1	Соревнования по лыжному туризму. Подготовка дистанции и обеспечение безопасности. Судейство соревнований.	10	2	8
.3.6	1	Техника полевого походного быта в зимнее время.	10	2	8
.	2	Общая физическая подготовка	120	-	120
.1	2	Физические упражнения.	120	-	120
.	3	Специальная физическая подготовка	178	-	178
.1	3	Упражнения по преодолению водных преград.	64	-	64
.2	3	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	20	20	20
		12/8	12/8	12/8	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	120	120	120
		4/68	4/116	4/116	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	276	276	276
		70/150	82/194	82/194	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	112	112	112
		0/84	0/112	0/112	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	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	Туристско-педагогическая подготовка	90	38	52
.1.1	Содержание и правовые основы профессиональной деятельности инструктора детско-юношеского туризма.	2	2	-
.1.2	История туризма в России. Концепция безопасности в спортивном туризме. Важность исторических знаний.	2	2	-
.1.3	Образовательный потенциал детско-юношеского туризма. Педагогические категории и технологии занятий туризмом с детьми.	4	4	-
.1.4	Экономико-правовые основы детско-юношеского туризма в системе образования. Делопроизводство в туризме.	6	2	4
.1.5	Организационные особенности работы деятельности детских туристских объединений в образовательных учреждениях основного и	2	2	-

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

.2.9	1	Соревнования по на скальном рельефе. Подготовка дистанции и обеспечение безопасности. Судейство соревнований.	6	2	4
.2.10	1	Особенности путешествий в пещерах.	6	2	4
.3	1	Лыжный туризм. Методика преподавания.	54	12	42
.3.1	1	Снаряжение для лыжных походов.	4	2	2
.3.2	1	Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах.	18	2	16
.3.3	1	Тактика и особенности обеспечения безопасности лыжных походов.	2	2	-
.3.4	1	Безопасность участия в массовых лыжных мероприятиях.	10	2	8
.3.5	1	Соревнования по лыжному туризму. Подготовка дистанции и обеспечение безопасности. Судейство соревнований.	10	2	8
.3.6	1	Техника полевого походного быта в зимнее время.	10	2	8
.	2	Общая физическая подготовка	120	-	120
.1	2	Физические упражнения.	120	-	120
.	3	Специальная физическая подготовка	178	-	178
.1	3	Упражнения по преодолению водных преград.	64	-	64
.2	3	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.