

Учебный план

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Участники туристских соревнований».
2023-2024 учебный год

№ п/п	Наименование тем и разделов				Формы текущего контроля
		всего	теория	практика	
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	0	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности.	2	2	0	собеседование
2.	Подготовка и совершение походов	24	8	16	
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	4	4	0	Фронтальный опрос
2.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	2	0	Фронтальный опрос
2.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	4	2	2	Фронтальный опрос
2.4	Подготовка к походу, путешествию.	2	0	2	Фронтальный опрос
2.5	Земля и карта.	2	0	2	Фронтальный опрос
2.6	Топографическая и спортивная карты.	2	0	2	Фронтальный опрос
2.7	Компас, работа с компасом.	2	0	2	Фронтальный опрос
2.8	Измерение расстояний.	2	0	2	Фронтальный опрос
2.9	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	2	0	2	Фронтальный опрос
2.10	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	2	0	2	Фронтальный опрос
3.	Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию	24	16	8	
3.1	Рельеф, условные знаки	6	6	0	соревнования
3.2	Чтение карты	6	6	0	соревнования
3.3	Топография	6	4	2	соревнования
3.4	Соревнования по спортивному ориентированию.	6	0	6	соревнования
4.	Подготовка к соревнованиям по поисково-спасательным работам	24	16	8	
4.1	Сигналы бедствия.	10	8	2	соревнования
4.2	Международный код визуальных сигналов “Земля-воздух”.	10	6	4	соревнования
4.3	Ночлег без палатки.	4	2	2	соревнования

5.	Подготовка к соревнованиям по конкурсной программе	22	18	4	
5.1	Конкурс вязки узлов	10	10	0	конкурсы
5.2	Конкурс «Знатоки родного края»	6	4	2	конкурсы
5.3	Конкурс полевой прессы	6	4	2	Конкурсы
6.	Физическая подготовка	52	2	50	
6.1	Силовая подготовка	22	2	20	нормативы
6.2	Общеразвивающие упражнения	22	0	22	нормативы
6.3	Беговая подготовка	8	0	8	нормативы
	ИТОГО за период обучения:	148	62	86	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022023

Владелец Якимова Наталья Викторовна

Действителен с 12.04.2023 по 11.04.2024