

## Учебный план

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Начальная туристская подготовка»  
2023-2024 учебный год

№ п/п	Наименование тем и разделов				Формы текущего контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	
1.1.	Информация о работе объединения, техника безопасности.	3	3	0	собеседование
<b>2.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>90</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	9	9	0	собеседование
2.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	9	9	0	собеседование
2.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	9	3	6	собеседование
2.4	Подготовка к походу, путешествию.	9	3	6	собеседование
2.5	Земля и карта.	9	3	6	собеседование
2.6	Топографическая и спортивная карты.	9	3	6	собеседование
2.7	Компас, работа с компасом.	9	3	6	собеседование
2.8	Измерение расстояний.	9	3	6	собеседование
2.9	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	9	3	6	собеседование
2.10	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	9	3	6	собеседование
<b>3.</b>	<b>Походная подготовка</b>	<b>60</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	
3.1	Первая помощь	30	18	12	собеседование
3.2	Способы транспортировки пострадавшего	30	18	12	собеседование
<b>4.</b>	<b>Подготовка по спортивному ориентированию</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	
4.1	Рельеф, условные знаки	6	3	3	собеседование
4.2	Чтение карты	12	6	6	собеседование
4.3	Топография	12	6	6	собеседование
<b>5.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>39</b>	<b>9</b>	<b>30</b>	
5.1	Силовая подготовка	15	3	12	нормативы
5.2	Общеразвивающие упражнения	15	3	12	нормативы
5.3	Беговая подготовка	9	3	6	нормативы
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>222</b>	<b>105</b>	<b>117</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022023

Владелец Якимова Наталья Викторовна

Действителен с 12.04.2023 по 11.04.2024