

Учебный план
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 «Спортивный туризм-дистанция маршрут»
 стартовый уровень 2024-2025 уч.год.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие.					
1.1	Введение.	2	1	1	опрос
1.2	Правила безопасности.	1	1		
	Итого	3	2	1	
2. Основы туристской подготовки					
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3		опрос
2.2	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	тестирование
2.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	12	3	9	Наблюдение, поход
2.4	Подготовка к походу, путешествию	6	3	3	опрос, поход
2.5	Питание в туристском походе	3	1	2	наблюдение
2.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	3	3		Наблюдение, поход
2.7	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях Основы выживания.	12	3	9	Наблюдение, поход
	Итого	42	17	25	
3. Специальная подготовка					
3.1	Техника и тактика горного похода	9	3	6	наблюдение поход
3.2	Техника и тактика пешего похода	9	3	6	поход, наблюдение
3.3	Техника и тактика водного похода Динамика водного потока	18	6	12	поход, соревнования
3.4	Техника и тактика лыжного похода	3	1	2	опрос
3.5	Основы безопасности, страховка и самостраховка	30	6	24	наблюдение,
3.6	Преодоление препятствий различной сложности с применением специального снаряжения (Дистанция пешеходная 1-3 класс)	36	6	30	соревнования
3.7	Правила Спортивный Туризм	9	3	6	соревнования, первенство
	Итого	114	28	86	
4. Топография и ориентирование					
4.1	Топографическая карта, определение расстояния по карте и на местности, лощия	6	1	5	Тестирование, соревнования

4.2	Компас. Работа с компасом	3	1	2	Тестирование, соревнования
4.3	Способы ориентирования	6	3	3	Тестирование, соревнования
4.4	GPS ориентирование	9	3	6	
ИТОГО		24	8	16	
5. Природа родного края					
5.1	Туристские возможности родного края	3	3		опрос
5.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы	3		3	опрос, поход, наблюдение
ИТОГО		6	3	3	
6. Основы гигиены, первая помощь.					
6.1	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4	опрос, соревнования
6.2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	3		опрос, наблюдение
6.3	Основные приемы оказания первой помощи, ИВЛ	6	3	3	опрос, наблюдение, соревнования
ИТОГО		15	8	7	
7. Физическая подготовка					
7.1	Тренировка выносливости, развитие силы (КСУ)	6		6	Наблюдение, нормативы
7.2	Лыжная подготовка	3		3	Наблюдение, нормативы
7.3	Беговая подготовка	9		9	Наблюдение, нормативы
ИТОГО		18		18	
ИТОГО за период обучения:		222	66	156	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 76303107728233964789397311633874605151848191075

Владелец Якимова Наталья Викторовна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025