

## Учебный план

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Участники туристских соревнований».  
2024-2025 учебный год

№ п/п	Наименование тем и разделов				Формы текущего контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности.	2	2	0	собеседование
<b>2.</b>	<b>Подготовка и совершение походов</b>	<b>45</b>	<b>12</b>	<b>33</b>	
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	4	4	0	Фронтальный опрос
2.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	6	4	2	Фронтальный опрос
2.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	6	2	4	Фронтальный опрос
2.4	Подготовка к походу, путешествию.	3	0	3	Фронтальный опрос
2.5	Земля и карта.	3	0	3	Фронтальный опрос
2.6	Топографическая и спортивная карты.	6	0	6	Фронтальный опрос
2.7	Компас, работа с компасом.	6	0	6	Фронтальный опрос
2.8	Измерение расстояний.	3	0	3	Фронтальный опрос
2.9	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	0	6	Фронтальный опрос
2.10	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2	2	0	Фронтальный опрос
<b>3.</b>	<b>Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию</b>	<b>45</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	
3.1	Рельеф, условные знаки	12	4	8	соревнования
3.2	Чтение карты	11	4	7	соревнования
3.3	Топография	12	3	9	соревнования
3.4	Соревнования по спортивному ориентированию.	10	4	6	соревнования
<b>4.</b>	<b>Подготовка к соревнованиям по поисково-спасательным работам</b>	<b>45</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	
4.1	Сигналы бедствия.	15	5	10	соревнования
4.2	Международный код визуальных сигналов “Земля-воздух”.	15	5	10	соревнования
4.3	Ночлег без палатки.	15	5	10	соревнования
<b>5.</b>	<b>Подготовка к соревнованиям по конкурсной программе</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	

5.1	Конкурс вязки узлов	10	2	8	конкурсы
5.2	Конкурс «Знатоки родного края»	10	4	6	конкурсы
5.3	Конкурс полевой прессы	8	2	6	Конкурсы
<b>6.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>57</b>	<b>7</b>	<b>50</b>	
6.1	Силовая подготовка	22	3	19	нормативы
6.2	Общеразвивающие упражнения	22	3	19	нормативы
6.3	Беговая подготовка	13	1	12	нормативы
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>222</b>	<b>59</b>	<b>163</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 76303107728233964789397311633874605151848191075

Владелец Якимова Наталья Викторовна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025