

Учебный план «Спортивный туризм» (продвинутый) 2024-2025 учебный год

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие.					
1.1	Введение в программу, Анкетирование.	2	1	1	опрос
1.2	Правила безопасности	1	1		
	итого	3	2	1	
2. Туристская подготовка					
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	3	1	2	опрос, поход
2.5	Питание в туристском походе	3	1	2	наблюдение
2.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	3	1	2	Наблюдение, поход
2.7	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях Основы выживания.	6	3	3	Наблюдение, поход
	итого	33	13	20	
3. Специальная подготовка					
3.1	Техника и тактика горного похода	6	3	3	наблюдение поход
3.2	Техника и тактика пешего похода	6	3	3	поход, наблюдение
3.3	Техника и тактика водного похода	12	3	9	поход, соревнования
3.4	Техника и тактика лыжного похода	3	1	2	наблюдение поход
3.5	Основы безопасности, страховка и самостраховка	6	1	5	наблюдение,
3.6	Преодоление препятствий различной сложности с применением специального снаряжения (Дистанция пешеходная 1-3 класс, дистанция водная 1-3 класс)	90	6	84	Соревнования поход
3.7	Правила Спортивный Туризм	6	3	3	Тестирование, соревнования
3.8	Полномочия МКК	3	2	1	Опрос, тестирование
3.9	Организация походов	3	1	2	Поход, наблюдение
	итого	135	23	112	
4. Топография и ориентирование					
4.1	Топографическая карта, определение	6	1	5	Тестирование,

	расстояния по карте и на местности, логия				соревнования
4.2	Компас. Работа с компасом	3	1	2	Тестирование, соревнования
4.3	Способы ориентирования	3	1	2	Тестирование, соревнования
4.4	GPS ориентирование	6	3	3	Тестирование, соревнования
итого		18	6	12	
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. Первая помощь.					
6.1	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	опрос, соревнования
6.2	Основные приемы оказания первой помощи, ИВЛ	3	1	2	опрос, наблюдение, соревнования
итого		6	2	4	
7. Физическая подготовка					
7.1	Тренировка выносливости, развитие силы (КСУ)	15		15	Наблюдение, нормативы
7.2	Беговая подготовка	6		6	Наблюдение, нормативы
итого		21		21	
ИТОГО за период обучения:		222	49	173	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 76303107728233964789397311633874605151848191075

Владелец Якимова Наталья Викторовна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025