

**Учебный план «Спортивный туризм» (базовый)
2025-2026 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		беседа
итого		3	2	1	
2. Туристская подготовка					
2.2	Личное и групповое туристское снаряжение	1	1		тестирование
2.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	12		12	Наблюдение, поход
2.5	Питание в туристском походе	1		1	наблюдение
2.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	1	1		тестирование
итого		15	2	13	
3. Специальная подготовка					
3.3	Техника и тактика водного похода	12		12	поход, соревнования
3.6	Дистанция пешеходная, 2-5 класс,	80	6	74	Соревнования
	Дистанция лыжная 2-5 класс	55	3	52	Соревнования
	Дистанция дистанция водная 2-3 класс	9		9	Соревнования
3.7	Правила Спортивный Туризм	3	3		Тестирование, соревнования
итого		159	12	147	
4. Топография и ориентирование					
4.1	Топографическая и спортивная карта, лотия. Компас. Работа с компасом	3	1	2	Тестирование, соревнования
4.3	Спортивное ориентирование	3		3	Тестирование, соревнования
4.4	GPS ориентирование	3	1	2	Тестирование, соревнования
итого		9	2	7	
6. Первая помощь.					
6.1	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	опрос, соревнования
6.2	Основные приемы оказания первой помощи	1		1	опрос, наблюдение соревнования
итого		3	1	2	
7. Физическая подготовка					
7.1	Тренировка выносливости, развитие силы	3		3	Наблюдение, нормативы

7.2	Беговая подготовка	12		12	Наблюдение, нормативы
	Лыжная подготовка	18		18	Наблюдение, нормативы
ИТОГО		33		33	
ИТОГО за период обучения:		222	19	203	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 76303107728233964789397311633874605151848191075
Владелец Якимова Наталья Викторовна
Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025