

Учебный план

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Участники туристских соревнований».
2025-2026 учебный год

№ п/п	Наименование тем и разделов				Формы текущего контроля
		всего	теория	практика	
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	0	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности.	2	2	0	собеседование
2.	Подготовка и совершение походов	45	12	33	
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
3.	Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию	45	15	30	
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
4.	Подготовка к соревнованиям по поисково-спасательным работам	45	15	30	
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
5.	Подготовка к соревнованиям по конкурсной программе	28	8	20	

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
6.	Физическая подготовка	57	7	50	
6.1	Силовая подготовка	22	3	19	нормативы
6.2	Общеразвивающие упражнения	22	3	19	нормативы
6.3	Беговая подготовка	13	1	12	нормативы
	ИТОГО за период обучения:	222	59	163	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 76303107728233964789397311633874605151848191075
Владелец Якимова Наталья Викторовна
Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025