

Учебный план «Спортивный туризм» (стартовый)
2026-2027 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	0	опрос
итого		3	2	1	
2. Специальная подготовка					
2.1	Основы безопасности, страховка и самостраховка	6	3	3	Тестирование, наблюдение,
2.2	Дистанция пешеходная 1-2 класс	100	0	100	Соревнования
2.3	Дистанция лыжная 1-2 класс	18	0	18	соревнования
2.4	Правила Спортивный Туризм	9	9	0	Опрос, тестирование
итого		133	12	121	
3. Топография и ориентирование					
3.1	Топографическая карта	3	1	2	Тестирование, соревнования
3.2	Спортивная карта	3	1	2	Тестирование, соревнования
3.3	Компас, работа с компасом	2	0	2	наблюдение
3.4	GPS ориентирование	6	1	5	соревнования
3.5	Спортивное ориентирование	9	3	6	соревнования
итого		23	6	17	
4. Первая помощь.					
4.1	Основные приемы оказания ПП	3	1	2	опрос
4.2	Транспортировка пострадавшего	3	1	2	Опрос наблюдение
итого		6	2	4	
5. Физическая подготовка					
5.1	Тренировка на развитие выносливости и силы	18	0	18	Наблюдение, нормативы
5.2	Беговая подготовка	21	0	21	Наблюдение, нормативы
5.3	Лыжная подготовка	18	0	18	Наблюдение, нормативы
итого		57	0	57	
ИТОГО за период обучения:		222	22	200	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 76303107728233964789397311633874605151848191075
Владелец Якимова Наталья Викторовна
Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025