

**Учебный план
ДООП «Экотуризм (3 ступень)»**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Первый поход				
1.1	Первый поход: выбор места похода, составление маршрутного листа, направление его в МКК на согласование	2	0	2	Практическое задание
1.2	Первый поход: распределение обязанностей в походе, составление меню, списка продуктов и снаряжения, обсуждение деталей	2	0	2	Практическое задание
1.3	Первый поход: проверка и укладка снаряжения	2	0	2	Практическое задание
1.4	Первый поход: общая физическая подготовка, порядок движения группы на маршруте	2	0	2	Практическое задание
1.5	Первый поход: гора Крестовая. Цель: проведение субботника и наблюдение за сменой растительности, совершенствование навыков туристской подготовки	8	0	8	Практическое задание
1.6	Первый поход: подготовка отчета о походе	4	1	3	Практическое задание
	Итого:	20	1	19	
2.	«Юный полярник»: Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего севера				
2.1	Экстремальные ситуации в природной среде. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	2	1	1	Тест
2.2	Сооружение временных укрытий в летний и зимний период	2	1	1	Практическое задание

2.3	Питание в условиях автономного существования. Способы добычи пищи и воды	2	1	1	Практическое задание
2.4	Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	2	1	1	Практическое задание
2.5	Итоговое занятие по блоку «Человек в условиях автономного существования»	2	0	2	Практическое задание
	Итого:	10	4	6	
3.	«Юный полярник»: поисково-спасательные работы и оказание первой помощи в условиях автономного существования				
3.1	Медицинская аптечка в походе	2	1	1	Практическое задание
3.2	Оказание первой помощи при условно заданной травме	2	1	1	Практическое задание
3.3	Транспортировка пострадавшего	2	1	1	Практическое задание
3.4	Итоговое занятие по блоку «Поисково-спасательные работы и оказание первой помощи в условиях автономного существования»	2	0	2	Практическое задание
	Итого:	8	3	5	
4.	Техника пешеходного туризма				
4.1	Специальные туристские узлы: стремя, заячьи уши, булинь, бабий, штык	2	1	1	Практическое задание
4.2	Техника подъема на дерево в страховочной системе	2	1	1	Практическое задание
4.3	Изготовление временного укрытия с помощью веревки и опоры	2	1	1	Практическое задание

4.4.	Навесная, параллельная переправа, спуск по склону спортивным способом	4	1	3	Практическое задание
	Итого:	10	4	6	
5.	Соревнования				
5.1.	Подготовка и участие в соревнованиях на уровне учреждения, муниципалитета, региона в течение учебного года	30	10	20	Соревнования
	Итого:	30	10	20	
6.	Второй поход				
6.1	Второй поход: выбор места похода, составление маршрутного листа, направление его в МКК на согласование	2	0	2	Практическое задание
6.2	Второй поход: распределение обязанностей в походе, составление меню, списка продуктов и снаряжения, обсуждение деталей	2	0	2	Практическое задание
6.3	Второй поход: проверка и укладка снаряжения	2	0	2	Практическое задание
6.4	Второй поход: общая физическая подготовка, порядок движения группы на маршруте	2	0	2	Практическое задание
6.5.	Второй поход: Гора Волосная. Цель: отработка туристических навыков	6	0	6	Практическое задание
6.6	Второй поход: подготовка отчета о походе	4	0	4	Практическое задание
	Итого:	18	0	18	
7.	Третий поход				
7.1	Третий поход: выбор места похода, составление маршрутного листа, направление его в МКК на согласование	2	0	2	Практическое задание
7.2	Третий поход:	2	0	2	Практическое задание

	распределение обязанностей в походе, составление меню, списка продуктов и снаряжения, обсуждение деталей				ое задание
7.3	Третий поход: проверка и укладка снаряжения, изготовление информационных табличек о родниках	2	0	2	Практическое задание
7.4	Третий поход: ОФП, запятая порядок движения группы на маршруте	2	0	2	Практическое задание
7.5	Третий поход: лесополоса на левом берегу реки Нива. Цель: нанесение на карту родников, размещение информационных табличек о родниках и отработка навыков разведения костра, преодоления естественных препятствий	6	0	6	Практическое задание
7.6	Третий поход: подготовка отчета о походе	4	0	4	Практическое задание
	Итого:	18	0	18	
8.	Двухдневный поход				
8.1	Двухдневный поход: выбор места похода, составление маршрутного листа, направление его в МКК на согласование	2	0	2	Практическое задание
8.2	Двухдневный поход: распределение ролей в походе, составление меню, списка продуктов и снаряжения, обсуждение деталей	2	0	2	Практическое задание
8.3	Двухдневный поход: проверка и укладка снаряжения	2	0	2	Практическое задание
8.4	Двухдневный поход: ОФП, порядок движения группы на маршруте	2	0	2	Практическое задание
8.5	Двухдневный поход:	16	6	10	Практическое

	двухдневный поход с ночевкой (район уникального памятника древности – Кандалакшский лабиринт - Вавилон). Цель: сравнение расположения элементов памятника Вавилон с историческими данными и закрепление навыков туристской подготовки (организационной, технической, топографической, физической, психологической)				ое задание
8.5	Двухдневный поход: подготовка отчета о двухдневном походе	4	1	3	Практическое задание
	Итого:	28	7	21	
9.	Итоговое занятие				
9.1	Итоговое занятие: подведение итогов	2	0	2	Опрос
	Итого:	2	0	2	
	Всего по программе:	144	29	115	