

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие сведения				
1.1	Ознакомление с планом работы объединения. Техника безопасности при выполнении работ. Основные понятия курса обучения	2	1	1	Опрос
	Итого:	2	1	1	
2	Ориентирование на местности				
2.1	Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом	2	1	1	Тестирование
2.2	Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента	2	1	1	Тестирование
2.3	Карты спортивного ориентирования. Принцип чтения карт	2	1	1	Практическое задание
2.4	Определение расстояния на местности. Рельеф местности. Ориентирование с помощью карты и компаса, а также без компаса	2	1	1	Практическое задание
2.5	Общая физическая подготовка: прогулка или подвижные игры в спортивном зале	2	0	2	Практическое задание
2.6	Азимут. Движение по азимуту. Ориентиры. Маршрут на карте и на местности	2	1	1	Практическое задание
2.7	Тактика и техника прохождения маршрута. Стандартные положения в спортивном ориентировании	2	1	1	Практическое задание
2.8	Топографические диктанты 3 уровня сложности	2	0	2	Практическое задание
2.9	Итоговое занятие по блоку знаний «Ориентирование на местности»: составление карты близлежащего леса	2	0	2	Практическое задание
	Итого:	18	6	12	
3.	Соревнования				
3.1	Подготовка и участие в соревнованиях на уровне учреждения, муниципалитета, региона в течение учебного года	42	0	42	Соревнования
	Итого:	42	0	42	
4.	Медицинская подготовка				
4.1	Потеря сознания (обмороки, сотрясение мозга, травматический шок). Асфиксия	2	1	1	Практическое задание

	(удушьё), отравление угарным газом, утопление				
4.2	Общая физическая подготовка: прогулка или подвижные игры в спортивном зале	2	0	2	Практическое задание
4.3	Ожоги и перегревание тела (ожоги, солнечные удары, тепловые удары, поражение молнией и электрическим током). Охлаждение тела (обморожение отдельных частей тела, общее замерзание организма)	2	1	1	Практическое задание
4.4	Кровотечения и раны (внутреннее кровотечение, кровоизлияние, носовое кровотечение, раны, потертости). Ушибы, переломы, вывихи. Попадание инородных тел в глаз, ухо	2	1	1	Практическое задание
4.5	Итоговое занятие по блоку знаний «Медицинская подготовка»: транспортировка пострадавшего. Состав походной аптечки и применение медикаментов	2	1	1	Практическое задание
	Итого:	10	4	6	
5.	Специальная туристская подготовка				
5.1	Специальное личное и групповое снаряжение, узлы	4	2	2	Практическое задание
5.2	Движение на маршруте. Техника движения через заросли, кусты, заболоченные участки, по сыпучему и скальному грунту. Передвижение по открытому пространству, заболоченному участку с помощью жердей, по кочкам. Преодоление завалов	6	2	4	Практическое задание
5.3	Переправы. Переправа вброд, без веревки, с помощью веревки. Переправа на параллельных веревках, навесная переправа по бревну «Маятник»	6	2	4	Практическое задание
5.4	Техника безопасности, командная страховка	2	1	1	Практическое задание
5.5	Итоговое занятие по блоку знаний «Специальная туристская подготовка»: работа со специальным снаряжением	2	0	2	Практическое задание
	Итого:	20	7	13	
6	Поход выходного дня				

6.1	Поход выходного дня: выбор места похода, составление маршрутного листа, направление его в МКК на согласование	2	1	1	Практическое задание
6.2	Поход выходного дня: распределение ролей в походе, составление меню, списка продуктов и снаряжения, обсуждение деталей	2	1	1	Практическое задание
6.3	Поход выходного дня: проверка и укладка снаряжения	2	1	1	Практическое задание
6.4	Поход выходного дня: двухдневный поход с ночевкой	6	0	6	Практическое задание
6.5	Поход выходного дня: подготовка отчета о походе	2	1	1	Практическое задание
	Итого:	14	4	10	
7.	Трехдневный поход				
7.1	Трехдневный поход: выбор места похода, составление маршрутного листа, направление его в МКК на согласование	2	0	2	Практическое задание
7.2	Трехдневный поход: распределение ролей в походе, составление меню, списка продуктов и снаряжения, обсуждение деталей	2	0	2	Практическое задание
7.3	Трехдневный: проверка и укладка снаряжения	4	0	4	Практическое задание
7.4	Трехдневный поход: трехдневный поход с 2-мя ночевками	24	2	22	Практическое задание
7.5	Трехдневный поход: осмотр, очистка и просушка снаряжения после похода	2	0	2	Практическое задание
7.6	Трехдневный поход: подготовка отчета о двухдневном походе	2	0	2	Практическое задание
	Итого:	36	2	34	
8.	Итоговое занятие				
8.1	Итоговое занятие: подведение итогов	2	0	2	Практическое задание
	Итого:	2	0	2	
	Всего по программе:	144	24	120	