

## **Приложение № 1**

Приложение к дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Мастерская школьного туризма»

**Рабочая программа  
по курсу «Мастерская школьного туризма»**

«Программа разработана для детей среднего школьного возраста с учетом особенностей их развития. Занятия проводятся 1 раз в неделю с нагрузкой 2 часа. Курс рассчитан на 68 часов. В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой либо теме, в зависимости от корректировки задач».

### 1. Учебно-тематический план по курсу

№/ п	Наименование модуля	Количество часов	теория	практика	Формы аттестации
	Мастерская школьного туризма	68	16	52	Зачет

### 2. Содержание курса

№	Тема	Кол. часов
1.	Вводное занятие.	2
2.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	2
3.	Изучение правил	2
4.	Тактическая подготовка	2
5.	Командная работа на этапах спортивного туризма	2
6.	Наведение этапов спортивного туризма	2
7.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма	2
8.	Техника горного туризма	2
9.	Соревнования по спортивному туризму	2
10.	Планирование маршрута	2
11.	Раскладка	2
12.	Доврачебная помощь	2
13.	Организация походного быта	2
14.	Элементы ПСР	2
15.	Рельеф, условные знаки. Чтение карты	2
16.	Работа с компасом и таблицами. Топография	2
17.	Тактика в спортивном ориентировании	2
18.	Силовая подготовка	2
19.	Общеразвивающие упражнения. Специально беговые упражнения	2
20.	Спортивные игры. Беговая подготовка	2
21.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	2
22.	Изучение правил	2
23.	Тактическая подготовка. Разбор соревнований	2
24.	Наведение этапов спортивного туризма. Командная работа на этапах спортивного туризма.	2
25.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма. Соревнования по спортивному туризму	2
26.	Планирование маршрута. Раскладка	2
27.	Доврачебная помощь. Организация походного быта	2
28.	Элементы ПСР. Рельеф, условные знаки	2
29.	Чтение карты. Работа с компасом и таблицами	2
30.	Топография. Тактика в спортивном ориентировании	2

31.	Силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения специально беговые упражнения	2
32.	Спортивные игры. Беговая подготовка	2
33.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма. Техника горного туризма	2
34.	Соревнования по спортивному туризму. Планирование маршрута	2