

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттеста- ции/ контроля
		Все- го	Тео- рия	Прак- тика	
1 модуль					
1-13	1. Введение.	4	2	2	
1	Вводное занятие. История возникновения и развития туризма	2	1	1	Опрос, анкетиро- вание
2	Виды туризма. Значение ту- ризма как активного вида отдыха. Всемирный день туризма	2	1	1	Наблюдение, опрос
3-23	2. Основы туристской подготовки	42	15	27	
3-4	Групповое и личное снаря- жение и уход за ним	4	2	2	Наблюдение, опрос, контроль- ное упражнение
5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	Наблюдение, опрос, контроль- ное упражнение
6-7	Техника и тактика в турист- ском походе в походе	4	1	3	Наблюдение, опрос, контроль- ное упражнение
8-12	Туристские узлы	10	1	9	Наблюдение, опрос, контроль- ное упражнение
13-14	Работа с веревками	4	-	4	Наблюдение, опрос, контроль- ное упражнение
15-16	Работа с карабинами	4	-	4	Наблюдение, опрос, контроль- ное упражнение
17	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тре- нировочных занятиях	2	2	-	Наблюдение, опрос
18	Обязанности членов турист- ской группы по должностям	2	1	1	Наблюдение, опрос
19-20	Питание в туристическом походе	4	3	1	Наблюдение, опрос, контроль- ное упражнение
21-23	Профилактика опасностей в	6	4	2	Наблюдение,

	походе				опрос, контрольное упражнение
24-30	3. Общая физическая подготовка	14	-	14	
24-25	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	4	-	4	Наблюдение, контрольные упражнения
26-27	Спортивные игры	4	-	4	Наблюдение, контрольные упражнения
28-30	Лыжная подготовка	6	-	6	Наблюдение, контрольные упражнения
2 модуль					
31-51	4. Топография и ориентирование	42	15	27	
31	Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	2	-	Наблюдение, опрос
32-33	Топографическая подготовка	4	2	2	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
34	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	-	Наблюдение, опрос
35	План, карта	2	1	1	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
36	Компас	2	1	1	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
37-39	Условные знаки	6	2	4	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
40-41	Тактико-техническая подготовка	4	2	2	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
42-43	Азимут. Движение по азимуту.	4	1	3	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
44-46	Чтение карты	6	2	4	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
47	Измерение расстояний	2	1	1	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение

					ное упражнение
48	Способы ориентирования	2	1	1	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
49	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
50-51	Соревнования по спортивному ориентированию	4	1	3	Наблюдение, опрос, соревнование
52-57	5. Общая физическая подготовка	12	-	12	
52-53	Силовая подготовка	4	-	4	Наблюдение, опрос, нормативы ОФП
54-55	Кроссовая подготовка	4	-	4	Наблюдение, опрос, нормативы ОФП
56-57	Эстафеты	4	-	4	Наблюдение, опрос, нормативы ОФП
58-72	6. Туристические соревнования и походы	30	5	25	
58	Всероссийское движение «Школа безопасности»	2	1	1	Наблюдение, опрос
59-63	Туристический слет	8	1	7	Наблюдение, соревнование
64-66	Подготовка к туристическому походу	8	1	7	Наблюдение, контрольные задания
67-70	Туристический поход	8	-	8	Туристический поход
71-72	Подведение итогов туристического похода. Итоговое занятие.	4	2	2	Отчет о походе
	ИТОГО:	144	34	110	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
3 модуль					
1-2	1. Введение	4	1	3	
1-2	Введение. Туристские путешествия. История развития туризма	4	1	3	Наблюдение, тестирование
3-30	2. Туристическая подготовка	56	22	34	
3-4	Личное и групповое туристическое снаряжение	4	4	-	Наблюдение, опрос
5	Организация туристского быта	2	2	-	Наблюдение, опрос
6-7	Обязанности членов туристской группы по должностям	4	4	-	Наблюдение, опрос
8-10	Питание в туристском походе	6	6	-	Наблюдение, опрос
11-20	Техника и тактика в туристском походе	20	2	18	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
21-24	Туристические узлы	8	2	6	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
25	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	Наблюдение
26-29	Лыжный туризм. Поход.	6	1	5	Наблюдение, лыжный поход
30	Подведение итогов похода	2	-	2	Отчет о походе
4 модуль					
31-42	3. Топография и ориентирование	24	12	12	
31-32	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Наблюдение, контрольное упражнение
33-34	Компас. Работа с компасом.	4	2	2	Наблюдение, контрольное

					упражнение
35-36	Измерение расстояний.	4	2	2	Наблюдение, контрольное упражнение
37-40	Способы ориентирования	8	4	4	Наблюдение, контрольное упражнение
41-42	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2	Наблюдение, контрольное упражнение
43-45	4. Краеведение	6	-	6	
43	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	2	-	2	Наблюдение, опрос
44	Изучение района путешествия	2	-	2	Наблюдение, опрос, практическое задание
45	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	-	2	Наблюдение, опрос, практическое задание
46-51	5. Основы гигиены и первая помощь	12	8	4	
46	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	-	Наблюдение, опрос
47	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	2	-	Наблюдение, опрос
48-50	Основные приемы оказания первой помощи	6	4	2	Наблюдение, контрольное упражнение
51	Приемы транспортировки пострадавшего	2	-	2	Наблюдение, контрольное упражнение
52-58	6. Общая специальная и физическая подготовка	16	4	12	
52	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	4	-	Наблюдение, контрольное упражнение

53-58	Общая и специальная физическая подготовка	12	-	12	Наблюдение, опрос, нормативы ОФП
59-72	7. Специальная подготовка	28	12	16	
59	Экстремальные ситуации в природной среде	2	2	-	Наблюдение, опрос
60	Психологические основы выживания в природных условиях	2	2	-	Наблюдение, опрос
61	Правила поведения в экстремальных условиях	2	2	-	Наблюдение, опрос
62	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	2	1	1	Наблюдение, опрос
63	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	2	1	1	Наблюдение, опрос
64-65	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	4	1	3	Наблюдение, опрос
66-68	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	6	1	5	Наблюдение, контрольное упражнение
69-70	Организация поисково-спасательных работ силами группы	4	1	3	Наблюдение, контрольное упражнение
71-72	Соревнования «Школа безопасности». Итоговое занятие	4	1	3	Соревнования, отчет о работе
	ИТОГО	144	59	85	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Все-го	Тео-рия	Прак-тика	
5 модуль					
1-2	1. Введение	4	2	2	
1-2	Вводное занятие. Повторение	4	2	2	Наблюдение, опрос, тестирование

3-30	2. Туристическая подготовка	56	13	43	
3-4	Личное и групповое туристическое снаряжение	4	2	2	Наблюдение, опрос
5	Организация туристского быта	2	1	1	Наблюдение, опрос
6-7	Обязанности членов туристской группы по должностям	4	4	-	Наблюдение, опрос
8-10	Питание в туристском походе	6	2	4	Наблюдение, опрос
11-20	Техника и тактика в туристском походе	20	2	18	Наблюдение, опрос
21-24	Туристические узлы	8	2	6	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
25-30	Основы лыжного туризма	12	-	12	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
6 модуль					
31-34	2. Туристическая подготовка	8	-	8	
31-34	Основы лыжного туризма	8	-	8	Наблюдение, опрос, нормативы ОФП
35-47	3. Топография и ориентирование	24	8	16	
35-36	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Наблюдение, опрос
37-38	Компас. Работа с компасом	4	-	4	Наблюдение, опрос
39-40	Измерение расстояний	4	-	4	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
41-44	Способы ориентирования	8	4	4	Наблюдение, опрос
45-46	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2	Наблюдение, опрос
47-48	4. Краеведение	4	-	4	
47-48	Туристические возможности родного края	4	-	4	Наблюдение, опрос

49-54	5. Основы гигиены и первая помощь	12	2	10	
49-52	Основные приемы оказания первой помощи	8	2	4	Наблюдение, опрос
53-54	Приемы транспортировки пострадавшего	4	-	4	Наблюдение, опрос
54-62	6. Общая и специальная и физическая подготовка	16	4	12	
54-56	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	-	Наблюдение, опрос, контрольное упражнение
57-62	Общая и специальная физическая подготовка	12	-	12	Наблюдение, опрос, нормативы ОФП
63-65	7. Специальная подготовка	6	3	3	
63	Экстремальные ситуации в природной среде	2	1	1	Наблюдение, опрос
64	Психологические основы выживания в природных условиях	2	1	1	Наблюдение, опрос
65	Правила поведения в экстремальных условиях	2	1	1	Наблюдение, опрос
66-72	8. Туристские походы и соревнования	14	2	12	
66-67	Подготовка к туристическому походу	4	1	3	Наблюдение, контрольные задания
68-71	Туристический поход	8	-	8	Туристический поход
72	Подведение итогов туристического похода. Итоговое занятие.	2	1	1	Отчет о походе
	ИТОГО	144	34	110	