

**Учебный план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Школа туризма»
(первый год обучения)**

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
I. Введение в туризм.				
1.1	Вводное занятие.	1	1	-
1.2	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Итого:		2	2	-
II. Основы пешеходного туризма.				
2.1	Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.	3	1	2
2.2	Особенности пешеходного туризма.	1	1	-
2.3	Туристское снаряжение. Рюкзаки.	3	1	2
2.4	Бивуак. Привалы и ночлеги.	4	2	2
2.5	Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.	3	1	2
2.6	Организация и подготовка пешеходного похода.	2	1	1
2.7	Питание в туристском походе.	2	1	1
2.8	Ориентирование на местности. Топография.	9	3	6
2.9	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	22	3	19
2.10	Подготовка к походу выходного дня.	1	-	1
2.11	Поход в окрестности поселка.	6	-	6
2.12	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-
2.13	Подведение итогов похода. Составление отчетности.	1	-	1

Итого:		52	17	43
<i>III. Основы лыжного туризма</i>				
3.1	Особенности лыжного туризма.	1	1	-
3.2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	14	4	10
3.3	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.	2	1	1
3.4	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.	7	2	5
3.5	Топография и ориентирование на местности.	12	3	9
3.6	Снаряжение.	1	-	1
3.7	Питание.	1	-	1
3.8	Привалы в полевых условиях, костры.	4	1	1
3.9	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	2	1	1
3.10	Организация и подготовка лыжного похода.	2	1	1
3.11	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-
3.12	Подготовка к походу выходного дня.	2	1	1
3.13	Поход выходного дня.	6	-	6
3.14	Подведение итогов похода выходного дня. Составление отчетности.	1	-	1
3.15	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	28	-	28
Итого:		82	16	66
Всего:		144	33	111

Учебный план (второй год обучения)

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические

			занятия	занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
1.2.	Подведение итогов летнего похода.	2	-	2
1.3.	Подготовка ко Дню туриста.	3	1	2
1.4	День туриста 27 сентября.	6	-	6
Итого:		12	2	10
2. Основы пешеходного туризма.				
2.1	История развития туризма. Туристические путешествия.	2	2	-
2.2	Мой край на карте Родины. Краеведческая подготовка.	2	2	-
2.3	Топографическая подготовка, ориентирование в походе, на местности.	12	3	9
2.4	Медицинская подготовка туриста. Первая медицинская помощь в походе.	6	2	4
2.5	Питание в туристском походе.	3	1	2
2.6	Личное, групповое снаряжение.	6	2	4
2.7	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	1	5
2.8	Техника и тактика в туристском походе, спортивная подготовка туриста. Узлы.	14	2	12
2.9	Техника безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Аварийные ситуаций в походе и меры их предупреждения.	1	1	-
2.10	Правила поведения туриста в природе.	1	1	-
2.11	Туристские путешествия, слеты и	1	1	-

	соревнования.			
2.12	Подготовка к однодневным походам.	1	-	1
2.13	Проведение однодневных походов.	8	-	8
2.14	Подведение итогов похода, туристского слета, соревнований.	3	1	2
Итого:		76	19	57
3. Основы лыжного туризма.				
3.1	Особенности лыжных туристских походов.	1	1	-
3.2	Техника, тактика лыжного похода. Узлы. Физическая подготовка туриста-лыжника.	19	3	16
3.3	Техника преодоления естественных препятствий.	9	3	6
3.4	Топография, ориентирование на местности.	9	3	6
3.5	Определение погоды по местным признакам, наблюдение за погодой в походе.	2	2	-
3.6	Общественное и личное снаряжение.	6	2	4
3.7	Привалы в полевых условиях. Костры.	1	1	-
3.8	Гигиена туриста- лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	4	1	3
3.9	Организация и подготовка лыжного похода.	3	1	2
3.10	Техника безопасности, обеспечение безопасности в лыжном походе.	1	1	-
3.11	Однодневные лыжные походы.	8	-	8
3.12	Подведение итогов. Составление отчетности.	1	-	1
Итого:		68	18	50
Всего:		144	37	107

