

Учебный план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Туристический»

№	Раздел.темы	часы	теория	практика	Форма контроля
1	1.Введение	4	4		
1.1	История спортивного ориентирования	2	2		беседа
1.2	Техника безопасности	2	2		Беседа.опрос
2	Основы туристской подготовки	12	6	6	
2.1	Виды туризма	2	2		
2.2	Техника безопасности	2	2		Визуальный контроль
2.3	Туристское снаряжение	4	2	2	Визуальный контроль
2.4	Организация туристского быта	4	2	2	Правильность выполнения
3	Медико-санитарная подготовка	12	2	10	
3.1	Врачебный контроль и самоконтроль	3	2		Наблюдение, зачетная практика
3.2	Медицинская аптечка	4	2	2	Тест
3.3	Спортивные травмы и их предупреждение	2	2		Беседа, зачетная практика
3.4	Оказание первой доврачебной помощи	4		4	Тест, зачетная практика
4	Туризм и ориентирование	104	26	78	
4.1	Снаряжение ориентировщика, туриста.	4	2	2	Визуальный контроль
4.2	Топография	18	6	12	тест
4.3	Техника безопасности	2		2	Визуальный контроль
4.4	Техническая подготовка	12	4	8	зачет
4.5	Тактическая подготовка	12	6	6	тест
4.6	ОФП	14	-	14	Тест, зачет
4.7	Специальная подготовка	14	-	14	Тест ,зачет
4.8	Психологическая и морально-волевая подготовка	8	4	4	Беседа, опрос
4.9	Правила проведения соревнований. Судейская практика Участие в соревнованиях.	20	4	16	Зачет, сдача на разряд, тест

5	Краеведение	12	8	4	
5.1	История родного края	4	2	2	опрос
5.2	Государственная символика	2	2		опрос
5.3	Ландшафт, климат. Растительный, животный мир.	2	2		беседа
5.4	Охрана природы, памятников истории и культуры родного края	4		4	Зачетная практическая работа
	Итого	144	46	98	