

Учебный план (первый год обучения)

| № п./п. | Наименование темы | Количество часов | | |
|---|--|------------------|-----------------------|----------------------|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| <i>I. Введение в туризм.</i> | | | | |
| 1.1 | Вводное занятие. | 1 | 1 | - |
| 1.2 | Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | - |
| Итого: | | 2 | 2 | - |
| <i>II. Основы пешеходного туризма.</i> | | | | |
| 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 |

| III. Основы лыжного туризма | | | | |
|------------------------------------|--|------------|-----------|------------|
| 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 занятия | Практические 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 соревнования. | 1 | 1 | - |
| 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 |

