

Учебно-тематический план на 216 часов (1-й год обучения)

«Туристы-краеведы»

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	<i>Введение. Инструктаж по ТБ.</i>	1	1		
1.	<i>Основы туристской подготовки</i>				Организация и проведение зачетного похода и составление отчета о пройденном походе
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	–	Беседа Опрос
1.2.	Воспитательная роль туризма	1	1	–	Беседа Наблюдение
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Беседа Наблюдение. Контрольная работа
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	18	2	16	Беседа, наблюдение Учебно -тренировочный поход
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	Беседа, наблюдение
1.6.	Питание в туристском походе	10	2	8	Наблюдение Контрольная работа
1.7.	Туристские должности в группе	4	2	2	Беседа Наблюдение Контрольная работа
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	10	2	8	Беседа Наблюдение Контрольная работа
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	2	6	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
1.10.	Туристские слеты и соревнования	26	2	24	Участие. наблюдение
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	6	2	4	Контрольная работа, опрос
		96	20	76	
2.	<i>Топография и ориентирование</i>				Выступление на соревнованиях по спортивному ориентированию, контрольные забеги
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Опрос, Наблюдение
2.2.	Условные знаки	6	2	4	Беседа Наблюдение
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2	Опрос, Наблюдение Контрольная работа

2.4.	Компас. Работа с компасом	4	2	2	Беседа
2.5.	Измерение расстояний	3	1	2	Наблюдение
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2	Беседа
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	5	1	4	Наблюдение
		30	12	18	
3.	<i>Краеведение</i>				Краеведческое задание.
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	2	4	Беседа Наблюдение Контрольная работа
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
3.3.	Изучение района путешествия	8	2	6	Беседа. Наблюдение
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4	Наблюдение
		30	8	22	
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>				Практические занятия
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1	Опрос, Наблюдение
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	Контрольная работа
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4	Беседа. Наблюдение
		14	6	8	
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>				Сдача контрольных нормативов и работ
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	–	Опрос
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Опрос
5.3.	Общая физическая подготовка	26	1	25	Практические задания
5.4.	Специальная физическая подготовка	15	1	14	Практические задания
		45	4	41	
	ИТОГО за период обучения:	216	51	165	

Учебно-тематический план на 216 часов (2-й год обучения).

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	<i>Подведение итогов летнего полевого сезона. Инструктаж по технике безопасности.</i>	5	1	4	Беседа

2	Основы туристской подготовки				Организация и проведение зачетного похода и составление отчета о пройденном походе
2.1.	Туристские путешествия. История развития туризма	1	1	–	Беседа Опрос
2.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Беседа Наблюдение
2.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	7	1	6	Беседа Наблюдение. Контрольная работа
2.4.	Подготовка к походу, путешествию	7	1	6	Беседа, наблюдение Учебно - тренировочный поход
2.5.	Питание в туристском походе	9	1	8	Беседа, наблюдение
2.6.	Туристские должности в группе	5	1	4	Наблюдение Контрольная работа
2.7.	Техника и тактика в туристском походе	10	2	8	Беседа Наблюдение Контрольная работа
2.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	2	8	Беседа Наблюдение Контрольная работа
2.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	5	1	4	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
2.10.	Действие группы в аварийных ситуациях	5	1	4	Участие. наблюдение
2.11.	Подведение итогов туристского путешествия	9	1	8	Контрольная работа, опрос
		74	14	60	
3.	Топография и ориентирование				Выступление на соревнованиях по спортивному ориентированию, контрольные забеги
3.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Опрос, Наблюдение
3.2.	Компас, работа с компасом	3	1	2	Беседа Наблюдение
3.3.	Измерение расстояний	3	1	2	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
3.4.	Способы ориентирования	5	1	4	Беседа
3.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	5	1	4	Наблюдение
3.6.	Соревнования по ориентированию	6	2	4	Беседа, Наблюдение
		6	8	18	
4.	Краеведение				Краеведческое задание.
4.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	9	1	8	Беседа Наблюдение Контрольная работа

4.2.	Изучение района путешествия	8	–	8	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
4.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	9	1	8	Беседа. Наблюдение
		26	2	24	
5.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь				Практические занятия
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	1	-	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
5.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	4	1	3	Опрос, Наблюдение
5.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	6	2	4	Контрольная работа
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	Беседа. Наблюдение
		14	5	9	
6.	Общая и специальная физическая подготовка				Сдача контрольных нормативов
6.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-	Опрос
6.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Опрос
6.3.	Общая физическая подготовка	23	-	23	Практические задания
6.4.	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Практические задания
		41	2	39	
7.	Водный туризм				Выступление на соревнованиях, контрольные забеги. Учебно - тренировочный поход
7.1.	Снаряжение и конструкция плавсредств	5	1	4	Беседа Наблюдение
7.2.	Общая логия рек, речной поток	1	1	–	Беседа Наблюдение. Контрольная работа
7.3.	Техника движения и управления плавсредством	9	1	8	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
7.4.	Обеспечение безопасности водного похода	5	1	4	Практические задания
7.5.	Организация и проведение водного похода 1 категории сложности	5	1	4	Организация и проведение зачетного похода
7.6.	Соревнования по водному туризму	5	1	4	Участие. Опрос
		30	6	24	
Итого за период обучения		216	37	179	

Учебно-тематический план на 216 часов (3-й год обучения).

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	<i>Подведение итогов летнего полевого сезона Инструктаж по технике безопасности.</i>	6	2	4	Беседа
2.	<i>Туристская подготовка в водном туризме</i>			Организация и проведение зачетного похода и составление отчета о пройденном походе	
2.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Беседа Наблюдение. Контрольная работа
2.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	10	2	8	Беседа, наблюдение Учебно -тренировочный поход
2.3.	Подготовка к походу, путешествию	7	1	6	Беседа, наблюдение
2.4.	Питание в туристском походе	5	1	4	Наблюдение Контрольная работа
2.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	23	2	21	Беседа Наблюдение Контрольная работа
2.6.	Подведение итогов туристского путешествия	4	–	4	Беседа Наблюдение Контрольная работа
2.7.	Особенности других видов туризма	6	2	4	Наблюдение Контрольная работа
		61	10	51	
3.	<i>Топография и ориентирование</i>			Выступление на соревнованиях по спортивному ориентированию, контрольные забеги	
3.1	Топографическая и спортивная карта	5	1	4	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
3.2.	Ориентирование в сложных условиях	12	1	11	Опрос, Контрольная работа
3.3.	Соревнования по ориентированию	12	2	10	Зачетные забеги.
		29	4	25	
4.	<i>Краеведение</i>			Краеведческое задание	
4.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	14	2	12	Беседа Наблюдение Контрольная работа Экскурсии.
4.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4	Беседа Наблюдение. Практические занятия
		20	4	16	
5.	<i>Обеспечение безопасности</i>			Практические занятия	

5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
5.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	7	1	6	Опрос, Наблюдение
5.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	8	2	6	Контрольная работа. Опрос, Наблюдение.
		18	4	14	
6.	Общая и специальная физическая подготовка			Сдача контрольных нормативов и работ	
6.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2	Опрос
6.2.	Общая физическая подготовка	15	–	15	Практические задания
6.3.	Специальная физическая подготовка	25	–	25	Практические задания
		43	1	42	
7.	Водный туризм.			Выступление на соревнованиях, контрольные забеги. Учебно -тренировочный поход	
7.1	Обеспечение безопасности в водном туризме	9	2	7	Беседа Наблюдение. Контрольная работа
7.2.	Лоция рек, динамика речного потока	1	1	-	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
7.3.	Техническая подготовка туриста-водника	10	2	8	Практические задания
7.4.	Тактика проведения водного похода	5	1	4	Организация и проведение зачетного похода
		25	6	19	
8.	Факультативные занятия:				
	фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	14	по усмотрению руководителя		Контрольная работа
ИТОГО за период обучения:		216			