

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И  
ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 2  
от 31.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ  
О.В. Смородова  
«31» 08 2021 г.



**Учебные планы  
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Спортивный туризм»  
1 год обучения, базовый уровень**

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика	Форма контроля
<b>1.</b>	<b>Введение.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	Беседа
1.1	Что такое туризм? Кто такие туристы? История туризма. Виды туризма.	2	2	0	Беседа
1.2	Информация о работе кружка на период 1-го года обучения. Техника безопасности.	2	2	0	Беседа
<b>2</b>	<b>Наш край.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
2.1	Краеведение: история города и района. Туристские возможности родного края.	2	2	0	Беседа
<b>3.</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	
3.1	Мы идём в поход: Личное снаряжение туриста. Организация бивака. Личная гигиена в походе. Первая медицинская помощь. Меры безопасности в походе.	4	2	4	Тестирование
3.2	Необходимое групповое снаряжение для 1-2 дневных походов. Палатки, типы, способы установки. Тент. Котлы. Топоры. Пилы. ТБ при работе с ними, их хранение и транспортировка. Правила сушки одежды и обуви.	4	2	2	Тестирование
3.3	Особенности питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, их транспортировка, в зависимости от вида похода.	2	2	0	Игра Тестирование
3.4	Организация бивака: Выбор места. Выбор места под палатки, яма для отходов. Костёр, типы.	6	2	6	Организация бивуака
<b>4</b>	<b>Спортивное ориентирование.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	

4.1	Компас. Спортивная карта. Топографические знаки. Азимут. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	8	2	6	Тестирование
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка по спортивному туризму.</b>	<b>96</b>	<b>26</b>	<b>70</b>	
5.1.	Узлы. Страхочная система. Верёвки. Страховка и самостраховка. Обеспечение безопасности.	8	2	8	Зачет
5.2	Специальное снаряжение. Личное и командное снаряжение. Хранение, уход, транспортировка.	4	2	4	Зачет
5.3	Изучение и прохождение технических этапов 1, 2 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-группа».	52	12	40	Зачет
5.4	Изучение и прохождение технических этапов 1-2 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная, индивидуальное прохождение».	28	6	22	Зачет
5.5	Изучение правил соревнований на дистанциях 1-2 класса спортивного туризма.	2	4	0	Зачет
<b>6.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	
6.1	Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	20	0	40	Игра
6.2	Выполнение контрольных нормативов.	2	0	2	Зачет
<b>7.</b>	<b>Психолого-педагогическое тестирование и анализ физического развития обучающегося.</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Игры тренинги
<b>8.</b>	<b>Скалолазание</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	
8.1.	ОФП	7	0	7	Игры эстафеты соревнования
8.2.	СФП	7	0	7	
<b>9.</b>	<b>Участие в соревнованиях. Походы.</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	
9.1	Соревнования. Походы.	50	0	46	Участие в походе и на соревнованиях
	Итого за период обучения:	216	46	170	

**Учебный план  
2-й год обучения.**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
<b>1.</b>	<b>Введение.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
1.1	Информация о работе объединения на период 2-го года обучения. Техника безопасности.	2	2	0	Опрос беседа
<b>2.</b>	<b>Спортивное ориентирование.</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	
2.1	Условные знаки.	4	2	2	Зачет

2.2	Чтение карты. Чтение рельефа. Изображение рельефа на карте.	2	0	2	Зачет
2.3	Тактические приемы спортивного ориентирования.	4	2	4	Тест
<b>3.</b>	<b>Специальная подготовка по спортивному туризму.</b>	<b>76</b>	<b>14</b>	<b>62</b>	
3.1.	Узлы.	2	0	2	Зачет
3.2	Изучение «пешеходного регламента» и классификации дистанций и их параметров.	6	6	0	Тест
3.3	Изучение и прохождение технических этапов 2 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная, индивидуальное прохождение».	8	1	7	Тест Зачет соревнования
3.4	Изучение и прохождение технических этапов 2 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-группа».	12	2	10	
3.5	Изучение и прохождение технических этапов 3 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная, индивидуальное прохождение».	18	2	16	
3.6	Изучение и прохождение технических этапов 3 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-группа».	24	4	28	
<b>4.</b>	<b>Скалолазание</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	
4.1	ОФП	14	0	14	Соревнования игры
4.2	СФП	14	0	14	
<b>5.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	
5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	28	0	28	Зачет
5.2	Выполнение контрольных нормативов.	4	0	4	
<b>6.</b>	<b>Участие в соревнованиях. Походы.</b>	<b>62</b>	<b>2</b>	<b>60</b>	
6.1	Соревнования. Походы.	60	0	60	Походы сборы
6.2	Подготовка к походу.	2	2	0	
<b>7.</b>	<b>Мероприятия воспитательного характера</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Беседа игра
	<b>Итого за период обучения:</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	

**Учебный план  
3-й год обучения.**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Введение.	2	2	0	

<b>1.1</b>	Информация о работе объединения на период 3-го года обучения. Техника безопасности.	2	2	0	Опрос
<b>2.</b>	<b>Спортивное ориентирование.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>2.1</b>	Условные знаки.	4	2	2	Письменный контроль
<b>2.2</b>	Тактические приемы спортивного ориентирования.	8	4	4	Тест зачет
<b>3.</b>	<b>Специальная подготовка по спортивному туризму.</b>	<b>80</b>	<b>8</b>	<b>72</b>	
<b>3.1</b>	Узлы.	2	0	2	Зачет
<b>3.2</b>	Изучение «пешеходного регламента» и классификации дистанций и их параметров.	4	4	0	Тест
<b>3.3</b>	Изучение и прохождение технических этапов 3 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-связка».	10	4	16	Соревнования
<b>3.4</b>	Изучение и прохождение технических этапов 3 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-группа».	26	0	26	
<b>3.5</b>	Изучение и прохождение технических этапов 3 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная, индивидуальное прохождение».	28	0	28	
<b>4.</b>	<b>Скалолазание</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	
<b>4.1.</b>	ОФП	15	0	15	Соревнования игры эстафеты
<b>4.2.</b>	СФП	15	0	15	
<b>5.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	
<b>5.1</b>	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	36	0	36	Зачет
<b>5.2</b>	Выполнение контрольных нормативов.	2	0	2	Зачет
<b>6.</b>	<b>Участие в соревнованиях. Походы.</b>	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	
<b>6.1</b>	Соревнования. Походы.	42		44	Походы сборы
<b>6.2</b>	Подготовка к походу.	2	2	0	
<b>7.</b>	<b>Мероприятия воспитательного характера</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	Беседа игра
	<b>Итого за период обучения:</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	