

**Учебный план
базовый уровень, 1-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика	Форма контроля
1.	Введение.	4	4	0	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
2	Наш край.	2	2	0	
2.1	Краеведение: история города и района. Туристские возможности родного края.	2	2	0	Беседа
3.	Основы туристской подготовки.	18	8	10	
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
4	Спортивное ориентирование.	8	2	6	
4.1	Компас. Спортивная карта. Топографические знаки. Азимут. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	8	2	6	Тестирование
5.	Специальная подготовка по спортивному туризму.	96	26	70	
5.1.	Узлы. Страховочная система. Верёвки. Страховка и само страховка. 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
6.	Общая физическая подготовка.	24	0	24	
6.1	Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	20	0	40	Игра
6.2	Выполнение контрольных нормативов.	2	0	2	Зачет
7.	Психолого-педагогическое тестирование и анализ физического развития обучающегося.	2	0	2	Игры тренинги
8.	Скалолазание	14	0	14	
8.1.	ОФП	7	0	7	Игры эстафеты соревнования
8.2.	СФП	7	0	7	
9.	Участие в соревнованиях. Походы.	50	4	46	
9.1	Соревнования. Походы.	50	0	46	Участие в походе и на соревнованиях
	Итого за период обучения:	216	46	170	

**Учебный план
базовый уровень, 2-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Введение.	2	2	0	
1.1	Информация о работе объединения на период 2-го года обучения. Техника безопасности.	2	2	0	Опрос беседа
2.	Спортивное ориентирование.	10	4	14	
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
3.	Специальная подготовка по спортивному туризму.	76	14	62	
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 «Дистанцияпешеходная, индивидуальное прохождение».	8	1	7	Тест Зачет соревнования
3.4	Изучение и прохождение технических этапов 2 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанцияпешеходная-группа».	12	2	10	
3.5	Изучение и прохождение технических этапов 3 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанцияпешеходная, индивидуальное прохождение».	18	2	16	
3.6	Изучение и прохождение технических этапов 3 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанцияпешеходная-группа».	24	4	28	
4.	Скалолазание	28	0	28	
4.1	ОФП	14	0	14	Соревнования игры
4.2	СФП	14	0	14	
5.	Общая физическая подготовка.	28	0	28	
5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	28	0	28	Зачет
5.2	Выполнение контрольных нормативов.	4	0	4	
6.	Участие в соревнованиях. Походы.	62	2	60	
6.1	Соревнования. Походы.	60	0	60	Походы сборы
6.2	Подготовка к походу.	2	2	0	
7.	Мероприятия воспитательного характера	10	2	8	Беседа игра
	Итого за период обучения:	216	24	192	

**Учебный план
базовый уровень, 3-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Введение.	2	2	0	
1.1	Информация о работе объединения на период 3-го года обучения. Техника безопасности.	2	2	0	Опрос
2.	Спортивное ориентирование.	12	6	6	
2.1	Условные знаки.	4	2	2	Письменный контроль

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