

Учебный план
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности «Юный турист»

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение образовательную программу	6		
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития туризма. Охрана природы.		1,5	1,5
1.2	Правила поведения и техника безопасности в туризме. Одежда и снаряжение туриста. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена, правила ПДД, безопасный маршрут.		1,5	1,5
2	Основы знаний по туризму.	12		
2.1	Подготовка к походу, путешествию.		1,5	1,5
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		1,5	1,5
2.3	Питание в туристском походе.		1,5	1,5
2.4	Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий.		1,5	1,5
3	Практическая подготовка	198		
3.1	Общая физическая подготовка		3	109
3.2	Специальная физическая подготовка		2	15
3.3	Техническая подготовка		3	40
3.4	Тактическая подготовка		2	2
3.5	Контрольные упражнения и соревнования		3	7
3.6	Уроки ПДД		5	7
	всего	216	27	189

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение образовательную программу	12		
1.1	Вводные занятия. Правила поведения и техника безопасности в туризме. Одежда и снаряжение туриста. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена, правила ПДД, безопасный маршрут.		6	6
2	Знания по туризму.	24		
2.1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		3	3
2.2	Питание в туристском походе.		3	3

2.3	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		3	3
3	Практическая подготовка	180		
3.1	Общая физическая подготовка		3	97
3.2	Специальная физическая подготовка		2	15
3.3	Техническая подготовка		3	40
3.4	Тактическая подготовка		2	2
3.5	Контрольные упражнения и соревнования		3	7
3.6	Уроки ПДД		5	7
	всего	216	33	183