

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско – краеведческой направленности  
«Основы туризма»**

**Учебный план**

№	Раздел.	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1 год обучения</b>					
<b>1.</b>	<b>Введение. Техника безопасности на занятии. Входной контроль.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Сдача нормативов по физической подготовке</b>
<b>2.</b>	<b>Основы туристско-бытовых навыков юного туриста</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
	2.1. Основы безопасности в природной среде	2	1	1	
	2.2. Личное снаряжение и уход за ним	4	2	2	
	2.3. Групповое снаряжение и уход за ним	4	2	2	
	2.4. Организация биваков и охрана природы	2	1	1	
<b>3.</b>	<b>Основы топографии</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
	3.1. План местности	2	1	1	
	3.2. Условные знаки	1	1		
<b>4.</b>	<b>Туристское ориентирование</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>Тестирование, соревнования.</b>
	4.1. Ориентирование по сторонам горизонта	2	1	1	
	4.2. Ориентирование на местности	6	3	3	
	4.3. Виды туристского ориентирования	6	3	3	
<b>5.</b>	<b>Личная гигиена и Первая доврачебная помощь</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
	5.1. Личная гигиена юного туриста	1	1		
	5.2. Оказание первой доврачебной помощи	3	1	2	

	5.3.Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	1	1		
<b>6.</b>	<b>Основы краеведения</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	6.1. Родословие	1		1	
	6.2.Природа моего края	1	1		
<b>7.</b>	<b>Основы спортивно-оздоровительного туризма</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	
	7.1. Пешеходный туризм	6	1	5	
	7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.	14	2	12	
	7.3. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	8	1	7	
	7.4. Срезы по разделам	2		2	
<b>8.</b>	<b>Соревнования, походы</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>Итоговый контроль, соревнования</b>
<b>9.</b>	<b>Зачетный летний поход выходного дня (вне сетки часов).</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	