

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивный туризм»

№	Разделы программы	Расчёт учебных часов по годам			
		Спортивно-оздоровительный этап			
		1	2	3	4
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1.	Введение.	2	1	1	1
2.	Туристские возможности родного края, района, своего населённого пункта.	4	4	4	2
3.	Туристское снаряжение.	4	5	4	4
4.	Обязанности членов туристско-спортивной группы.	4	2	2	2
5.	Туристский бивак на спортивном маршруте и спортивных соревнованиях.	3	3	3	3
6.	Подготовка туристского спортивного маршрута.	3	3	3	4
7.	Питание на туристском спортивном маршруте и на спортивных соревнованиях, проводимых в природной среде.	2	2	3	2
8.	Ориентирование и топография.	-	-	2	2
9.	Правила вида спорта «Спортивный туризм». Регламенты проведения соревнований по видам спортивного туризма.	4	4	2	2
10.	Тактика и техника на дистанции и спортивном маршруте.	-	-	-	2
11.	Локальные и продолжительные препятствия на спортивном маршруте, техника и тактика их преодоления.	1	3	2	2
12.	Поисково-спасательные работы.	-	-	-	2
13.	Доврачебная помощь. Гигиена спортсмена-туриста.	5	5	7	2
14.	Экстремальные ситуации на спортивных маршрутах и дистанциях. Аварийный бивак.	-	-	-	2
15.	Спортивные соревнования, особенности прохождения дистанций: индивидуальное, командное, связки.	4	4	4	2
16.	Судейство спортивных соревнований.	-	-	-	2
ИТОГО ЧАСОВ:		36	36	36	36
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1.	Общая физическая подготовка.	171	143	123	103
2.	Специальная физическая подготовка.	46	56	56	56
3.	Техническая подготовка.	20	20	30	40
4.	Тренировочные спортивные маршруты.	24	24	24	24
5.	Зачетные некатегорийные спортивные маршруты.	-	18	18	18
6.	Участие в спортивных соревнованиях.	9	9	9	9
7.	Контрольные тестирования и переводные экзамены.	6	6	6	6
ИТОГО часов		276	276	276	276
ВСЕГО часов		312	312	312	312