

# Учебный план дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы «Спортивный туризм»

## Учебный план

Этап подготовки	Год обучения	Объём тренировочной работы, часов в неделю	Годовая тренировочная нагрузка на 52 недели, часов.
Этап начальной подготовки	1	6	312
	2	8	416
Тренировочный этап	1	9	468
	2	10	520
	3	12	624
	4	14	728
	5	16	832
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	18	936
	2	20	1040

## Почасовая разбивка учебного курса

№	Разделы программы	Расчет учебных часов по годам								
		Этап начальной подготовки, год обучения		Тренировочный этап (этап спортивной специализации), год обучения					Этап совершенствования спортивного мастерства, год обучения	
				Период начальной специализации		Период углубленной специализации				
		1	2	1	2	3	4	5	1	2
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>										
1.	Введение.	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Основы совершенствования спортивного мастерства в спортивном туризме.								9	6
3.	Туристские возможности родного края, района, своего населённого пункта.	2	2	2	2	2	2	2		
4.	Туристское снаряжение.	4	4	4	4	4	6	4		
5.	Обязанности членов туристско-спортивной группы.	2	2	3	3	4	4	4		
6.	Туристский бивак на спортивном маршруте и спортивных соревнованиях.	3	3	3	3	3	3	3		
7.	Подготовка туристского спортивного маршрута.	3	3	3	3	3	6	3		
8.	Питание на туристском спортивном маршруте и на спортивных соревнованиях, проводимых в природной среде.	2	2	3	3	4	4	4		
9.	Ориентирование и топография.			2	2	2	6	6		
10.	Техническая подготовка на туристском спортивном маршруте и дистанции.				1	2	2	3		
11.	Тактика на туристском спортивном маршруте и дистанции.	2	2	3	4	6	6	6		
12.	Препятствия на туристском спортивном маршруте и техника их преодоления.		2	3	4	6	6	6		
13.	Организация и проведение поисково-спасательных работ.				3	3	6	6		
14.	Доврачебная помощь. Гигиена спортсмена-туриста.	2	2	2	2	3	4	4	3	3
15.	Экстремальные ситуации. Аварийный бивак.				3	3	6	6		

16.	Правила вида спорта «Спортивный туризм». Регламенты проведения спортивных соревнований по видам спортивного туризма.	2	2	2	2	4	4	9	2	2
17.	Судейство соревнований по спортивному туризму.				2	2	3	4		
18.	Анализ соревнований по спортивному туризму.								18	21
19.	Психологическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.								14	14
20.	Восстановительные средства и мероприятия.								9	9
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>24</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>42</b>	<b>55</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>57</b>	<b>57</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>										
1.	Общая физическая подготовка.	169	190	194	107	92	123	137	102	111
2.	Специальная физическая подготовка.	60	68	64	151	137	148	187	190	227
3.	Техническая подготовка.	20	50	40	74	128	141	183	240	244
4.	Тренировочные спортивные маршруты.	24	24	64	64	92	104	82	97	111
5.	Зачётный некатегорийный туристский спортивный маршрут.		32	40	48					
6.	Зачётный категорийный туристский спортивный маршрут.					64	80	96	110	120
7.	Участие в спортивных соревнованиях.	9	16	24	24	48	48	48	94	117
8.	Инструкторская и судейская практика.						6	16	30	35
9.	Контрольные тестирования и переводные экзамены.	6	10	10	10	10	10	14	16	18
<b>ИТОГО часов</b>		<b>288</b>	<b>390</b>	<b>436</b>	<b>478</b>	<b>571</b>	<b>660</b>	<b>763</b>	<b>879</b>	<b>983</b>
<b>ВСЕГО часов</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>