

Учебно – тематический план 1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	2	-
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26	2	24
1.5.	Подготовка к походу путешеству	18	2	16
1.6.	Питание в туристском походе	10	2	8
1.7.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18	2	16
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8
1.10.	Подведение итогов туристского похода	10	2	32
		146	22	124
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2.	Условные знаки	7	3	4
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимуту	6	2	4
2.4.	Компас. Работа с компасом.	6	2	4
2.5.	Измерение расстояний	5	1	4
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	10	2	8
		44	14	30
3.	Краеведение			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	10	2	8
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10
3.3.	Изучение района путешествия	10	2	8
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
		42	8	34
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2
4.2.	Походная медицинская аптечка	3	1	2
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
		20	6	14
5.	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	2	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка	43	1	42
5.4.	Специальная физическая подготовка	25	4	68
		72	4	68
	ИТОГО за период обучения	324	54	270

Зачетный поход I степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) – вне сетки часов.

