**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем и разделов | всего | теория | практика |
|  | 1. **Основы туристской подготовки**
 |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма. | 4 | 4 |  |
| 1.2 | Личное и групповое снаряжение. | 10 | 2 | 8 |
| 1.3 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 14 | 2 | 12 |
| 1.4 | Питание в туристском походе | 8 | 2 | 6 |
| 1.5 | Подготовка к походу | 8 | 2 | 6 |
| 1.6 | Туристские должности в группе | 8 | 2 | 6 |
| 1.7 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 8 | 2 | 6 |
| 1.8 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Специальная подготовка. | 30 | 2 | 28 |
| 1.9 | Подведение итогов туристского похода | 6 | 2 | 4 |
| 1.10 | Туристские слеты и соревнования | 12 | 2 | 10 |
|  |  | **108** | **22** | **86** |
|  | 1. **Топография и ориентирование**
 |
| 2.1 | Понятие о топографической и спортивной карте | 4 | 2 | 2 |
| 2.2 | Условные знаки | 8 | 2 | 6 |
| 2.3 | Азимут | 6 | 2 | 4 |
| 2.4 | Компас. Работа с компасом | 4 | 2 | 2 |
| 2.5 | Измерение расстояний | 6 | 2 | 4 |
| 2.6 | Игры по ориентированию и топографии | 20 | - | 20 |
|  |  | **48** | **10** | **38** |
|  | 1. **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 | 4 | 2 | 2 |
| 3.4 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 4 | 2 | 2 |
|  |  | **30** | **8** | 22 |
|  | 1. **Основы гигиены. Доврачебная помощь**
 |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | **3** | 1 | 2 |
| 4.2 | Походная 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** |
|  | 1. **Общая физическая подготовка**
 |  |  |  |
| 5.1 | Игры спортивные | **10** | - | 10 |
|  |  | **10** |  | **10** |
|  | **Всего** | **216** | **46** | **170** |