

**Учебный план  
на 2020-2021 учебный год  
коллектива по спортивному туризму «Рысь»  
педагог Оконешников А.А.  
1 год обучения**

	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
	Комплектование учебной группы	12	12		
1.	<b><i>Общая подготовка</i></b>				
1.1	Введение. Что такое туризм. Спортивный туризм – вид спорта.	2	2	-	Опрос
1.2	Инструктаж по технике безопасности. Порядок тренировок.	4	4	-	
2.	<b><i>Основы туристской подготовки</i></b>				
2.1	Что такое поход. Маршрут и подготовка к походу.	6	3	3	Зачет
2.2	Правила размещения предметов в рюкзаке. Составление меню.	6	3	3	
2.3	Правила безопасности поведения в пешем походе. Распределение обязанностей в группе.	6	6	-	
3.	<b><i>Тактико-техническая подготовка</i></b>				
3.1	Снаряжение спортсмена – туриста. Самостраховка.	6	2	4	Зачет, контрольные старты
3.2	Вязка узлов и их применение.	12	4	8	
3.3	Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, репшнур).	10	-	10	
3.4.	Тактика преодоления препятствий.	6	6	0	
3.5.	Техника преодоления препятствий	38	16	22	
3.6.	Анализ ситуационных задач.	6	6	0	
4.	<b><i>Топография и ориентирование</i></b>				
4.1	Топографическая и спортивная карта	12	6	6	Опрос, ориент-шоу, соревнование
4.2	Компас. Работа с компасом.	12	6	6	
4.3	Измерение расстояний. Масштаб.	10	5	5	
4.4	Виды ориентиров. Определение точки стояния.	12	6	6	
5.	<b><i>Краеведение</i></b>				
5.1	История Челябинской области.	8	8	-	Опрос
5.2.	Экскурсионная программа	24		24	
6.	<b><i>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.</i></b>				
6.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	12	12	-	Опрос, зачет
6.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	12	6	6	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>113</b>	<b>103</b>	