ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008E6619B4FB72547B8086D51CDDAE74B5
Владелец: Муртазалиев Ислам Султанович
Действителен: с 22.11.2022 до 15.02.2024

Учебный (тематический план) на 1-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоря	Практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	2	2	
1.4	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	
1.5	Подведение итогов туристского путешествия	4	2	2	
1.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	6	3	3	
1.7	Питание в туристском походе	4	2	2	
1.8	Техника и тактика в туристском походе	4	2	2	
1.9	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	4	2	2	
1.10	Туристские слеты и соревнования	4	2	2	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	
2.2	Компас. Работа с компасом	4	2	2	
2.3	Измерение расстояний	3	1	2	
2.4	Способы ориентирования	4	2	2	
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2	
2.6	Соревнования по ориентированию	4	2	2	
3. Краеведение					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	1	2	
3.2	Изучение района путешествия	2	-	2	
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	-	2	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	
5. Общая и специальная физическая подготовка					

5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	2	2	-	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	
5.3	Общая физическая подготовка	4	2	2	
5.4	Специальная физическая подготовка	13	-	13	
6. Специальная подготовка					
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде	9	6	3	
6.2	Психологические основы выживания в природных условиях	3	3	-	
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	20	5	15	
6.4.	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	8	3	5	
ИТОГО за период обучения:		**144**	**55**	**89**	

Учебный (тематический план) на 2-й год обучения.

№	**Наименование тем и разделов**	**Количество часов**			**Форма аттестации/ контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)					
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2		
1.3	Питание в туристском походе	4	1	3	
1.4	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	
1.5	Подведение итогов похода	4	-	4	
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	6	2	4	
1.7	Особенности других видов туризма (по выбору)	6	2	4	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	6	2	4	
2.2	Ориентирование в сложных условиях	4	2	2	
2.3	Соревнования по ориентированию	6	2	4	
		16	6	10	
3. Краеведение					
3.1	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера.	2	2	-	

3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде.	4	-	4	
4. Первая доврачебная помощь					
4.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2	
4.2	Транспортировка пострадавшего	4	2	2	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	
5.2	Общая физическая подготовка	8	1	8	
5.3	Специальная физическая подготовка	10	1	10	
		24	4	20	
6. Специальная подготовка					
6.1	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	4	2	2	
6.2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	4	2	2	
6.3	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	12	6	6	
6.4	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	10	2	8	
6.5	Организация поисково-спасательных работ силами группы	8	2	6	
6.6	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	4	2	2	
6.7	Соревнования «Школа безопасности».	10	2	8	
7. Факультативные занятия					
7.1	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	4	2	2	
Итого за период обучения:		**144**	**47**	**97**	

Учебный (тематический план) на 3-й год обучения.

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Туристская подготовка(пешеходный туризм)					
1.1	Нормативные документы по туризму	4	2	2	
1.2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	4	2	2	
1.3	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	

1.4	Подведение итогов похода	4	2	2	
1.5	Техника преодоления естественных препятствий	4	2	2	
1.6	Движение в ночное время	4	2	2	
1.7	Топографическая съемка, корректировка карты	6	2	4	
2. Краеведение					
2.1	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество"	2	2	-	
2.2	Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания»	8	2	6	
2.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.	4	-	4	
3.Общая и специальная физическая подготовка					
3.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	8	4	4	
3.2	Общая физическая подготовка	14	4	10	
3.3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	
4. Специальная подготовка					
4.1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	4	4	-	
4.2	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки, пострадавшего	12	4	8	
4.3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	16	5	11	
4.4	Способы добычи пищи и воды	8	4	4	
4.5	Соревнования «Школа безопасности»	8	4	4	
5. Факультативные занятия					
Фотодело, радиосвязь, альпинизм, самодеятельная песня, изготовление снаряжения и др.		10	4	6	
ИТОГО за период обучения		**144**	**53**	**91**	