

## Учебно-тематический план

### 1 год обучения

№	тема	Всего часов	теория	практика
1	Введение. Техника безопасности.	2	2	
2	Что такое туризм. Особенности туристских походов	2	2	
3	Общая туристская подготовка			
4	Топография и ориентирование	2		2
5	Туристское снаряжение	2	1	1
6	Туристский быт	2	1	1
7	Медико-санитарная подготовка	1	1	
8	Питание в туристском походе	4	2	2
9	Краеведение и экология			
10	Моя Родина – Нижегородская область.	2	2	
11	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	4		4
12	Введение в экологию	2	2	
13	Физиологическое значение физических упражнений. Основы спортивной тренировки.	3	3	
14	Общая физическая подготовка	6		6
15	Виды туристских соревнований. Основные правила и условия проведения.	3	3	
16	Подготовка к соревнованиям	22	6	15
17	Участие в соревнованиях	15	2	13
18	Зачетный 2-х дневный поход	вне сетки часов		
19	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>27</b>	<b>44</b>

### 2 год обучения

№	тема	Всего часов	теория	практика
1.1	Топография и ориентирование	4	2	2
1.2	Туристское снаряжение	4	2	2
1.3	Туристский быт и навыки	4	2	2
1.4	Медико-санитарная подготовка	4	3	1
1.5	Питание в туристском походе	4	1	3
2	Краеведение и экология			
2.1	Обзор туристских районов	2	2	
2.2	Правила поведения на природе	3	2	1

3	Обеспечение безопасности			
3.1	Правила безопасности при занятиях спортом	3	1	2
3.2	Правила безопасности в походах	3	1	2
3.3	Действия в аварийной ситуации туриста-спортсмена	5	1	4
4	Специальная подготовка			
4.1	Виды туристского многоборья	5	1	4
4.2	Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью	3	1	2
4.3	Технические этапы пешей дистанции 1-го класса	3	1	2
4.4	Техника и тактика пешего туристского многоборья	3	1	2
4.5	Организация страховки и самостраховки.	4	1	3
5.	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль.	3	1	2
5.2	Общая физическая подготовка	7	1	6
5.3	Специальная подготовка	3		3
5.4	Основы скалолазания	5	1	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>25</b>	<b>47</b>

### 3 год обучения

№	тема	Всего часов	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Общая туристская подготовка</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>11</b>
1.1	Топография и ориентирование	3	1	2
1.2	Туристское снаряжение	3	1	2
1.3	Туристский быт и навыки	3		3
1.4	Медико-санитарная подготовка	3	1	2
1.5	Питание в туристском походе	3	1	2
<b>2.</b>	<b>Краеведение и экология</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
2.1	Туристские возможности родного края	2	2	

2. 2	Основы исследования водоема	2	1	1
<b>3</b>	<b>Обеспечение безопасности</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
3. 1	Безопасность на дистанциях соревнований	2	1	1
3. 2	Безопасность в туризме	2	1	1
3. 3	Действия в аварийных ситуациях	1	1	
<b>4.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>33</b>	<b>5</b>	<b>28</b>
4. 1	Технические этапы пешей дистанции 2-го класса	5	1	4
4. 2	Техника и тактика пешего туристского многоборья на дистанциях 1-2	15	2	13
4. 3	Организация и техника страховки в туризме	13	2	11
<b>5</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>
5. 1	Общая физическая подготовка	15	1	14
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>