

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета № 3

от «29» мая 2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №127 от «29» мая 2023

Директор ДДЮТ \_\_\_\_\_ Н.А. Савченко

**Учебные планы  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Комбинированный туризм»**

**Учебный план 1-ого года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Психологическая подготовка туриста	22	8	14	Тест
3	Тактическая подготовка туриста	30	12	18	Разработка маршрута похода
4	Техническая подготовка туриста	40	12	28	Сдача нормативов по технике туризма
5	Спортивная туристская подготовка	30	6	24	Прохождение дистанции соревнований в контрольное время
6	Общая физическая подготовка	32	8	24	Выполнение нормативов по общей физической подготовке
7	Велосипедный туризм. Базовый уровень.	36	12	24	Участие в нестационарном мероприятии
8	Основы выживания. Базовый уровень	28	8	20	Выполнение нормативов по навыкам выживания
9	Итоговое занятие	2	2	-	Тест
<b>Нестационарные мероприятия</b>					
10	Комбинированный поход	30	4	26	Письменная защита
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>74</b>	<b>178</b>	

**Учебный план 2-ого года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Психологическая подготовка туриста	32	16	16	Тест
3	Тактическая подготовка туриста	24	10	14	Разработка маршрута похода
4	Техническая подготовка туриста	32	8	24	Сдача нормативов по технике туризма
5	Спортивная туристская подготовка	32	8	24	Прохождение дистанции соревнований в контрольное время
6	Общая физическая подготовка	32	8	24	Выполнение нормативов по общей физической подготовке
7	Велосипедный туризм. Углубленный уровень.	36	12	24	Участие в нестационарном мероприятии
8	Основы выживания. Углубленный уровень	30	12	18	Выполнение нормативов по навыкам выживания
9	Итоговое занятие	2	2	-	Тест
<b>Нестационарные мероприятия</b>					
9	Комбинированный поход	30	4	26	Письменная защита
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>82</b>	<b>170</b>	

### Учебный план 3-ого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Психологическая подготовка туриста	32	16	16	Тест
3	Тактическая подготовка туриста	35	18	17	Разработка маршрута похода
4	Техническая подготовка туриста	68	12	56	Сдача нормативов по технике туризма
5	Спортивная туристская подготовка	56	12	44	Прохождение дистанции соревнований в контрольное время
6	Общая физическая подготовка	56	8	48	Выполнение нормативов по общей физической подготовке
7	Велосипедный туризм.	46	12	34	Участие в

	Углубленный уровень.				нестационарном мероприятии
8	Спасательные работы в автономных условиях	36	8	28	Выполнение нормативов по навыкам выживания
9	Итоговое занятие	2	2	-	Тест
Нестационарные мероприятия					
9	Комбинированный поход	45	6	39	Письменная защита
	<b>Итого:</b>	<b>378</b>	<b>96</b>	<b>282</b>	