

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
«Спортивный туризм. Дистанция»

1-ого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
				В помещении	На местности	
1	Вводное занятие	2	2	-	-	Беседа
2	Подготовка к однодневному походу	30	10	4	16	Поход
3	Краеведение	40	8	-	32	Тест
4	Общая физическая подготовка	94	12	38	44	Зачет
5	Походы, слеты, соревнования	52	2	-	50	Поход
6	Основы топографической подготовки туриста и спортсмена-ориентировщика	32	6	2	24	Тест, контрольная дистанция
7	Итоговое занятие	2	2	-	-	Беседа
	Итого:	252	42	44	166	

2-ого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
				В помещении	На местности	
1	Туристское снаряжение	22	6	8	8	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	42	-	12	30	Тест
3	Основы топографической подготовки	24	2	2	20	Соревнования
4	Питание в походе	6	4	2	-	Зачет

5	Теория совершения походов	30	12	2	16	Тест
6	Первая помощь	8	8	-	-	Тест
7	Походы	48	-	4	44	Контрольный маршрут
8	Соревнования и подготовка к ним	70	4	10	56	Рейтинг
9	Итоговое занятие	2	2	-	-	Беседа
Итого:		252	38	40	174	

3-его года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
				В помещении	На местности	
1	Теория совершения походов	58	14	16	28	Тест
2	Соревнования и подготовка к ним	102	10	18	74	Рейтинг
3	Обязанности в туристской группе	21	6	15	-	Отчет
4	Общая и специальная физическая подготовка	84	2	22	60	Тест
5	Краеведение	6	6	-	-	Опрос
6	Лыжный туризм	42	2	20	20	Поход
7	Водный туризм	30	10	12	8	Поход
8	Первая помощь	3	-	3	-	Зачет
9	Топография	10	2	-	8	Зачет
10	Узлы	20	4	12	4	Зачет
11	Итоговое занятие	2	2	-	-	Беседа
Итого:		378	58	118	202	

4-ого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
				В помещении	На местности	
1	Общая и специальная физическая подготовка	118	2	72	44	Тест
2	Ориентирование	38	4	-	34	Зачет
3	Первая помощь	4	4	-	-	Зачет
4	Питание в туристском походе	2	2	-	-	Зачет
5	Поисково-спасательные работы	62	2	8	52	Зачет
6	Походная практика	64	24	20	20	Контрольный маршрут
7	Соревнования и подготовка к ним	174	8	46	120	Рейтинг
8	Судейство	30	6	12	12	Зачет
9	Школа инструкторов	10	8	2	-	Зачет

10	Итоговое занятие	2	2	-	-	Беседа
	Итого:	504	62	160	282	

5-ого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
				В помещении	На местности	
1	Физическая подготовка	130	4	70	56	Тест
2	Узлы и схемы закрепления веревок.	46	18	12	16	Зачет
3	Топографическая подготовка	20	4	4	12	Зачет
4	Судейство	24	2	2	20	Судейство районных соревнований
5	Соревнования и подготовка к ним	120	12	24	84	Рейтинг
6	Скалолазание	8	-	4	4	Зачет
7	Походная практика	106	36	14	56	Отчет
8	Первая помощь	16	12	4	-	Зачет
9	Ориентирование	32	6	-	26	Соревнование
10	Итоговое занятие	2	2	-	-	Беседа
	Итого:	504	96	134	274	