

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. Многоборье»

Учебный план *первого* года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Наблюдение, анализ, анкетирование
2.	Подготовка к к походу выходного дня	32	14	18	Участие в походе
3.	Краеведение	40	10	30	Участие в краеведческом ориентировании по городу
4.	Общая физическая подготовка	92	4	88	Зачет
5.	Походы, слеты, соревнования	28	4	24	Участие в туристском слете отдела ДДЮТ
6.	Основы ориентирования	26	8	18	Участие в соревнованиях по парковому ориентированию
7.	Итоговое занятие.	2	2	-	Мини-презентация о проведенном мероприятии ДДЮТ
	ИТОГО:	252	74	148	

Учебный план *второго* года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		
2.	Пешеходный туризм-дистанции	36	2	34	Участие в соревнованиях 1 класса дистанции
3.	Краеведение	24	-	24	Участие в краеведческом ориентировании по городу
4.	Подготовка к	22	14	8	Участие в учебно-тренировочном сборе

	многодневному выезду				
5.	Общая физическая подготовка	66	4	62	Зачет
6.	Походы, слеты, соревнования	40	8	32	Участие в туристском слете отдела ДДЮТ
7.	Основы ориентирования	30	6	24	Участие в соревнованиях по парковому ориентированию
8.	Итоговое занятие. Защита проектов	2	2	-	Мини-презентация о проведенном мероприятии ДДЮТ
9.	Полевой сбор по пешеходному туризму	30		30	Контрольная дистанция
	Итого:	252	36	216	

Учебный план *третьего* года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Изучение инструктажа по Т.Б.
2	Водный туризм. Начальный уровень	72	30	42	1. Участие конкурсе По родной стране. 2. Степенной поход или краеведческая экспедиция
3	Подготовка туриста - спортсмена	110		110	Участие в соревнованиях на дистанциях-пешеходные
4	Краеведение	17	7	10	Участие в краеведческом ориентировании по городу
5	Физическая подготовка туриста с элементами ориентирования	20	6	14	Зачет
6	Участие в соревнованиях	40	10	30	Участие в соревнованиях на дистанциях-пешеходные; Участие в соревнованиях по парковому ориентированию, ориентирование в школу
7	Итоговое занятие. Защита отчетов по походам	70	2	68	Итоговый отчет о походе или экспедиции
	Поход выходного дня с отработкой практических навыков	72			
8	Учебно-тренировочный сбор с участием во всероссийских соревнованиях	30		30	Составление отчета, публичная защита
	Итого	378	42	336	

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности.	3	3		Изучение инструктажа по Т.Б.
2	Ориентирование	16	2	14	Участие в соревнованиях,
3	Общая физическая подготовка	133		133	Тестирование
4	Специальная техническая подготовка	161		161	Мониторинг спортивных результатов
5	Залинг (участие в соревнованиях)	12		12	Личностная диагностика результативности
6	Учебно-полевой сбор с участием в соревнованиях дистанции-пешеходные (природа) (региональный и всероссийский уровень)	69	20	49	Личностная диагностика
7	Тестирование	5		5	3 раза в год ОФП
8	Подготовка судей и инструкторов по спортивному туризму	27	7	20	Справки о судействе
9	Индивидуальные консультации	18	18		Проверка выполнения заданий, дневника спортсмена
10	Учебно-тренировочный сбор с участием во всероссийских соревнованиях	60	8	52	Диагностика результатов участия в соревнованиях
	Итого:	504	58	446	

Учебный план пятого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности.	3	3		Изучение инструктажа по Т.Б.
2	Ориентирование	16	2	14	Участие в соревнованиях,
3	Общая физическая подготовка	133		133	Тестирование
4	Специальная техническая подготовка	161		161	Мониторинг спортивных результатов
5	Залинг (участие в соревнованиях)	12		12	Личностная диагностика результативности
6	Учебно-полевой сбор с участием в соревнованиях дистанции-пешеходные (природа) (региональный и всероссийский уровень)	69	20	49	Личностная диагностика

7	Тестирование	5		5	3 раза в год ОФП
8	Подготовка судей и инструкторов по спортивному туризму	27	7	20	Справки о судействе
9	Индивидуальные консультации	18	18		Проверка выполнения заданий, дневника спортсмена
10	Учебно-тренировочный сбор с участием во всероссийских соревнованиях	60	8	52	Диагностика результатов участия в соревнованиях
	Итого:	504	58	446	