

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. Путешествия»**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Введение в программу»	2	2	-	
2	«Подготовка к однодневному походу»	32	10	22	Учебно-тренировочный поход
3	«Краеведение»	40	-	40	Тест
4	«Общая физическая подготовка»	98	-	98	Сдача нормативов
5	«Походы, слеты, соревнования»	26	2	24	Выполнение разрядов
6	«Основы топографической подготовки туриста и спортсмена-ориентировщика»	24	6	18	Тест, опрос
7	«Повторение пройденного материала»	2	2	-	
8	«Подготовка и проведение учебно-методического похода»	30	4	26	Письменная защита
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>26</b>	<b>226</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
2-ого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Основы техники лыжного туризма	34	2	32	Участие в соревнованиях
3	Краеведение	24	-	24	Тест
4	Теория совершения походов	20	8	12	Участие в походе 3 степени
5	Общая физическая подготовка	74	-	74	Сдача нормативов
6	Походы, слеты, соревнования	38	6	32	Выполнение разрядов
7	Основы топографической подготовки туриста и спортсмена-ориентировщика	28	2	26	Тест, опрос
8	Итоговое занятие	2	2		
9	Учебно-методический поход	30	4	26	Письменная защита
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>26</b>	<b>226</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
3-ого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Углубление знаний о походах	68	34	34	Участие в походе 2ой степени сложности
3	Подготовка туриста - спортсмена	114	6	108	Участие в соревнованиях по спортивному туризму
4	Краеведение	8	8		Тест
5	Физическая подготовка туриста	52	2	50	Сдача нормативов
6	Участие в соревнованиях	50	2	48	Выполнение разрядов
7	Итоговое занятие	2	2		
8	Учебно-методический поход	45	4	41	Письменная защита
	<b>Итого:</b>	<b>341</b>	<b>56</b>	<b>273</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
4-ого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Подготовка младшего инструктора	228	54	174	Учебно-тренировочные походы
3	Подготовка судьи соревнований по туризму	18	2	16	Судейство соревнований в качестве младшего судьи(секретаря)
4	Подготовка к соревнованиям	104	4	100	
5	Краеведение	16	16	-	Тест
6	Общая физическая подготовка	34	2	32	Сдача нормативов
7	Слеты и соревнования	40	-	40	Выполнение разрядов
8	Итоговое занятие	2	2		
9	Учебно-методический поход	60	20	40	Письменная защита
	<b>Итого:</b>	<b>504</b>	<b>102</b>	<b>406</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
5-ого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	6	2	4	
2	Подготовка младшего инструктора	206	60	146	Учебно-тренировочный поход
3	Подготовка судьи туристских соревнований	22	2	20	Судейство соревнований
4	Подготовка и участие в соревнованиях	96	8	88	
5	Специальная физическая	112	2	110	Сдача нормативов

	подготовка туриста.				
6	Итоговое занятие	2	2		
7	Учебно-методический поход	60	20	40	Письменная защита
	<b>Итого:</b>	<b>504</b>	<b>96</b>	<b>412</b>	