

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
«Сортивный туризм»**

Учебный план 1-ого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
				В помеще нии	На местности	
1	Вводное занятие	2	2	-	-	
2	Подготовка к походу выходного дня	40	16	8	16	Участие в походе
3	Краеведение	40	8	-	32	Тест
4	Общая физическая подготовка	72	4	28	40	Зачет
5	Походы, слеты, соревнования	32	4	8	20	Участие в соревнованиях
6	Основы ориентирования	34	6	2	26	Тест
7	Итоговое занятие	2	2	-	-	
Нестационарные мероприятия						
8	Полевой сбор по пешеходному туризму	30	4	-	26	Контрольная дистанция
	Итого:	252	46	46	160	

Учебный план 2-ого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
				В помеще нии	На местности	
1	Вводное занятие	2	2	-	-	
2	Пешеходный туризм.	40	12	-	28	Участие в

	Начальный уровень					контрольном выезде
3	Краеведение	22	6	-	16	Тест
4	Подготовка к многодневному пешему походу	24	8	6	10	Участие в походе
5	Общая физическая подготовка	64	10	20	34	Зачет
6	Слеты, соревнования	40	8	-	32	Участие в соревнованиях
7	Основы ориентирования	28	8	2	18	Тест
8	Итоговое занятие	2	2	-	-	
Нестационарные мероприятия						
9	Полевой сбор по пешеходному туризму	30	4	-	26	Контрольная дистанция
	Итого:	252	60	28	164	

Учебный план 3-ого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
				В помещении	На местности	
1	Вводное занятие	2	2	-	-	
2	Пешеходный туризм. Углубленный уровень	80	28	4	48	Поход
3	Лыжный туризм. Начальный уровень	80	28	4	48	Участие в контрольном выезде
4	Водный туризм. Начальный уровень	80	28	4	48	Поход
5	Общая физическая подготовка	63	3	20	40	Зачет
6	Участие в соревнованиях	26	4	6	16	Участие в соревнованиях
7	Итоговое занятие	2	2	-	-	
Нестационарные мероприятия						
8	Поход 1 категории сложности	45	6	-	39	Публичная защита
	Итого:	378	101	38	239	

Учебный план 4-ого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
				В помещении	На местности	
1	Вводное занятие	2	2	-	-	

2	Спелеотуризм. Начальный уровень	90	28	4	58	Экспедиция
3	Горный туризм. Начальный уровень	90	28	4	58	Участие в контрольном выезде
4	Водный туризм. Углубленный уровень	90	28	4	58	Участие в контрольном выезде
5	Лыжный туризм. Углубленный уровень	90	28	4	58	Участие в контрольном выезде
6	Специальная физическая подготовка	44	6	14	24	Зачет
7	Участие в соревнованиях	36	6	12	18	Участие в соревнованиях
8	Итоговое занятие	2	2	-	-	
Нестационарные мероприятия						
9	Поход 1 категории сложности	60	8	-	52	Публичная защита
	Итого:	504	136	42	326	

Учебный план 5-ого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
				В помещении	На местности	
1.	Вводное занятие	2	2	-	-	
2.	Юный судья по виду спорта спортивный туризм. Начальный уровень	46	18	10	18	Судейство районных соревнований
3.	Младший инструктор детско-юношеского туризма. Начальный уровень.	46	18	10	18	Проведение выездного занятия
4.	Юный спасатель. Начальный уровень.	46	18	10	18	Участие в соревнованиях по ПСР
5.	Тренер-преподаватель по спортивному туризму. Начальный уровень.	46	18	10	18	Проведение занятия
6.	Горный туризм. Углубленный уровень	90	28	20	42	Участие в контрольном выезде
7.	Спелеотуризм. Углубленный уровень	90	28	20	42	Экспедиция
8.	Специальная физическая	48	4	16	28	Зачет

	подготовка.					
9.	Участие в соревнованиях	28	6	10	12	Участие в соревнованиях
10.	Итоговое занятие	2	2	-	-	
Нестационарные мероприятия						
11.	Поход 1 категории сложности	60	8	-	52	Публичная защита
	Итого:	504	150	106	248	