

### Учебно-тематический план

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы туристской подготовки - 46 часов				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2		беседа
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	4		4	тест
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4		4	беседа
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	4		4	
1.5.	Питание в туристском походе	4		4	игра
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	4		4	игра
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2		2	инструктаж
1.8.	Туристские слеты и соревнования	6		6	Участие, проведение
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	4	4		беседа
1.10.	Действия группы	8	2	6	инструктаж

	в аварийных ситуациях				
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	4	2	2	фотоотчет
2	Топография и ориентирование				24 часа
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4		4	тест
2.2.	Компас. Работа с компасом	4		4	игра
2.3.	Измерение расстояний	4		4	
2.4.	Способы ориентирования	2		2	
2.5.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2		2	тест
2.6.	Соревнования по ориентированию	4		4	
3	Краеведение				6 часов
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	2		презентация
3.2.	Изучение района путешествия	2	2		презентация
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	2		фотоотчет
4	Основы медицинских знаний				21 час
4.1.	Профилактика травматизма и заболеваний	1	1		инструктаж
4.2.	Средства оказания первой медицинской помощи	8		8	Тест
4.3.	Первая медицинская помощь при травмах	10		10	Тест
4.4.	Первая	1	1		Тест

	медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях				
4.5.	Первая медицинская помощь при отравлениях	1	1		Тест
5	Общая и специальная физическая подготовка				35 часов
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1		
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4		4	
5.3.	Общая физическая подготовка	20		20	норматив
5.4.	Специальная физическая подготовка	10		10	
6	Начальная специальная подготовка				12 часов
6.1.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	4	4		беседа
6.2.	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде	2	2		беседа
6.3.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	2	2		беседа
6.4.	Оказание помощи людям в условиях	2	2		

	природной среды				
6.5.	Основы безопасного ведения спасательных работ.	2	2		беседа
	Итого	144 часа	32 часа	112 часов	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568791

Владелец Кузнецов Александр Викторович

Действителен с 11.03.2024 по 11.03.2025