

**Учебный план  
рабочей программы туристско-краеведческой направленности  
«Общездоровьесберегающая и специальная подготовка юных туристов»  
(144 часа)**

№№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	теория	практика	
1	Организационное занятие. Инструктажи безопасности. Знакомство с программой. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов. Инструктаж по правилам техники безопасности на тренировках. Краткие сведения о строении и функциях организма и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм.	2	1	1	Опрос тестирование
2	Общая физическая подготовка. Основная задача физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.	26	4	22	Сдача нормативов
3	Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения туристских маршрутов. Практические занятия	26	4	22	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.	60	2	58	Соревнования: лазание на скорость. Педагогическое наблюдение за отработкой различных трасс в скалолазании.
5	Туристское многоборье. Психологическая подготовка к соревнованиям.	30	2	28	Участие в соревнованиях.
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	