

**Учебный план
рабочей программы туристско-краеведческой направленности
«Туристы-проводники»
(144 часа)**

№№	Название темы	Теория часы	практика	Формы контроля
	Тема 1. Основы туристской подготовки.	24	44	
1.1.	Туристские путешествия. История развития туризма.	2	-	Опрос.
1.2.	Обеспечение безопасности при проведении походов и занятий.	2	-	Диагностика уровня подготовки учащихся
1.3.	Личное и групповое снаряжение.	2	4	Упаковка рюкзака. Установка палаток
1.4.	Организация туристского быта. Биваки. Костры.	4	12	Практическая работа.
1.5.	Туристские должности в группе.	2	4	Практическая работа.
1.6.	Подготовка к походу и путешествию.	2	4	Контрольный поход выходного дня
1.7.	Питание в туристском походе.	2	4	Приготовление пищи в походе
1.8.	Правила движения в группе. Преодоление естественных препятствий.	6	12	Практическая работа.
1.9.	Подведение итогов похода.	2	-	Составление творческого отчета о походе
1.10.	Туристские слёты и соревнования.	2	4	Участие в соревнованиях
	Тема 2. Топография и ориентирование.	11	28	
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	1	4	Контрольные вопросы.
2.2	Условные топографические знаки.	2	4	Тестирование по ориентированию
2.3	Ориентирование по горизонту. Азимут.	2	4	Практические задания.
2.4.	Компас. Работа с компасом.	2	4	Практические задания
2.5.	Способы ориентирования. Измерение расстояний.	1	4	Практическая работа
2.6.	Ориентирование по местным предметам.	2	4	Практическая работа
2.7.	Соревнования по ориентированию.	1	4	Участие в соревнованиях
	Тема 3. Краеведение.	3	6	

3.1.	Родной край. Природные особенности. История развития края. Туристские возможности края.	1	2	Викторина.
3.2.	Туристские возможности Карелии. Изучение района путешествия.	1	2	Участие в конкурсе по краеведению
3.3.	Общественно-полезная работа в походе. Охрана природы памятников истории и культуры.	1	2	Практическая работа.
	Тема 4. Основы гигиены. Первая медицинская доврачебная помощь.	6	6	
4.1.	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка	2	2	Контрольные вопросы
4.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	4	Практическая работа
	Тема 5. Общефизическая и специальная спортивная подготовка.	6	10	
5.1.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений.	2	-	Проверка спортивных нормативов
5.2.	Общефизическая подготовка.	2	4	