

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДСЦ "Саксор" г.о. Самара
 _____ А.П. Пронин



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ПРОГРАММА " СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ"

№№	СОДЕРЖАНИЕ	СОГ-1	СОГ-2	НП-1	НП-2	УТ-1-2	УТ-3-5
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ							
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма Охрана природы	2	3	2	3	3	4
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение туриста	2	3	2	3	3	4
1.3	Действие группы в аварийных ситуациях	2	3	2	3	2	4
1.4	Сведения о видовом разделении спортивных походов	2	5	7	7	8	12
1.5	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения			2	2	2	4
1.6	Характеристики, группы и рекомендации по применению туристских узлов		2			3	4
1.7	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2		1	1	2	4
1.8	Разрядные требования ЕВСК	2	1	1	1	2	4
ИТОГО теоретических занятий		12	22	22	26	30	40
2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ							
2.1.	Общая физическая подготовка	84	150	150	200	200	170
2.2.	специальная физическая подготовка	42	60	60	128	212	398
2.3	Технико - тактическая подготовка	12	50	50	80	126	166
2.4.	Контрольные упражнения и соревнования	4	20	20	24	20	50
3	углубленное медицинское обследование		6	6	6	8	8
4	Восстановительные мероприятия					20	40
5	Инструкторская и судейская практика		4	4	4	8	10
Итого практических занятий		144	295	295	408	546	836
ВСЕГО		156	312	312	468	624	936