



**Учебно - тематический план
3-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристская подготовка (пешеходный туризм)				Слет, сборы, тестирование
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	6	-	6	
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8	
1.3.	Питание в туристском походе	9	1	8	
1.4.	Подготовка к походу путешеству	13	4	9	
1.5.	Подведение итогов туристского похода	12	-	12	
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	14	1	13	
1.7.	Особенности других видов туризма (по выбору)	8	2	6	
1.8.	Соревнования по туризму	14	2	12	
		86	12	74	
2.	Топография и ориентирование				Слет, поход, сборы, экскурсия, тестирование
2.1.	Топографическая и спортивная карта	10	2	8	
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4	
2.3.	Соревнования по ориентированию	18	2	16	
		34	6	28	
3.	Краеведение				Слет, поход, сборы, экскурсия, тестирование
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	1	3	
3.2.	Краеведческие наблюдения в походе	6	1	5	
3.3.	Обработка краеведческих наблюдений	6	-	6	
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	-	10	
		26	2	24	
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				Поход, тестирование
4.1.	Материально – техническое обеспечение спасателя для оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	
4.2.	Медицинские манипуляции	18	2	16	

4.3.	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий	14	4	10	
4.4.	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой доврачебной помощи.	18	4	14	
		54	12	42	
5.	Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Подвижные игры, туристские эстафеты, туристская полоса препятствий, нормативы ОФП
5.2.	Общая физическая подготовка	20	1	19	
5.3.	Специальная физическая подготовка	31	1	30	
		54	3	51	
6.	Специальная подготовка				Слет, сборы, «Зарница», тестирование
6.1.	Город как источник опасности	8	2	6	
6.2.	Окружающая среда и опасность в повседневной жизни	12	2	10	
6.3.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	20	2	18	
6.4.	Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте	12	2	10	
6.5.	Экстремальные ситуации криминогенного характера	4	2	2	
6.6.	Проблемы экологической безопасности	4	2	2	
6.7.	Юридические и правовые основы спасательной деятельности	2	2	-	
6.8.	Работа в индивидуальных средствах защиты	8	-	8	
		70	14	56	
	ИТОГО за период обучения	324	49	275	

Зачетное многодневное мероприятие (поход, Лагерь, слет и т.п.) – вне сетки часов