



«Утверждаю»

Директор МАУДО

«Кваркенский Центр

внешкольной работы»

Г.Л. Алтаева

2023 г.

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Юный турист»
педагог Семиренко Юрий Андреевич
1 год обучения – 108 часов, 3 раза в неделю по 1 часу.

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	Теория	практика	
1	Введение	2	2	-	
2	Азбука туристско-бытовых навыков	17	6	11	Тестирование
3	Азбука топографии	11	6	5	Тестирование
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	40	8	32	Соревнования
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	18	6	12	
6	Основы краеведения	9	4	5	Тестирование
7	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	63	10	53	Соревнования
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	20	1	19	
	Всего:	180	43	137	

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-
1.1	Оздоровительная роль туризма	1	1	-
1.2	Правила поведения юных туристов	1	1	-
2.	Азбука туристско – бытовых навыков юного туриста	17	6	11
2.1	Основы безопасности в природной среде	1	1	-
2.2	Основы безопасности дома и в школе	1	1	-
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	1	1	-
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1	1	-
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	1		1

2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1		1
2.7	Организация биваков и охрана природы	1		1
2.8	Туристская группа на прогулке	10	2	8
3.	Азбука топографии	11	6	5
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	2	1	1
3.2	План местности	2	1	1
3.3	Условные знаки	7	4	3
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	40	8	32
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	6	1	5
4.2	Ориентирование на местности	22	2	20
4.3	Виды туристского ориентирования	5	3	2
4.4	Экскурсионное ориентирование	7	2	5
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	18	6	12
5.1	Личная гигиена юного туриста	1	1	-
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	6	2	4
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	5	1	4
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	3	1	2
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	3	1	2
6.	Основы краеведения	9	4	5
6.1	Родословие	2	1	1
6.2	Моя школа	2	1	1
6.3	Природа моего края	5	2	3
7.	Азбука спортивно – оздоровительного туризма	63	10	53
7.1	Пешеходный туризм	24	4	20
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	29	4	25
7.3	Лыжный туризм	10	2	8
8.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	20	1	19
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	18	1	17
8.2	Психолого – педагогическая и врачебно – медицинская диагностика физкультурного и физического развития и тестирование занимающихся	2	-	2
Итого:		180	43	137
Зачетный летний поход – вне сетки часов.				



«Утверждаю»
 Директор МАУДО
 «Кваркенский Центр
 внешкольной работы»:
 Г.Л. Алтаева

" 31 " августа 2023 г.

Учебный план
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
 программы «Юный турист»
 педагог Семиренко Юрий Андреевич
 2 год обучения – 180 часов, 5 раз в неделю по 1 часу.

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	Практика	
1	Введение	4	4	-	
2	Туристско-бытовые навыки юных туристов	36	6	30	Тестирование
3	Основы топографии	30	2	28	Тестирование
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	60	4	56	Соревнования
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	36	6	30	
6	Основы краеведения	14	2	12	Тестирование
7	Спортивно-оздоровительный туризм	130	6	124	Соревнования
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	50	2	48	
	ВСЕГО	360	32	328	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	4	4	-
1.1	Познавательная роль туризма	2	2	-
1.2	Правила поведения юных туристов	2	2	-
2.	Туристско – бытовые навыки юных туристов	36	6	30
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	2	-
2.2	Основы безопасности дома, в школе, в музее	2	2	-
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	2	2
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	2	-	2

2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	4	-	4
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	-	2
2.7	Организация биваков и охрана природы	16	-	16
2.8	Туристская группа в походном стою	4	-	4
3.	Основы топографии	30	2	28
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	2	-	2
3.2	План местности	6	-	6
3.3	Условные топографические знаки	22	2	20
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	60	4	56
4.1	Компас и его устройство	2	-	2
4.2	Ориентирование по компасу	12	2	10
4.3	Ориентирование по плану	6	-	6
4.4	Ориентирование на местности	32	-	32
4.5	Виды туристского ориентирования	4	2	2
4.6	Экскурсионное ориентирование	4	-	4
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	36	6	30
5.1	Личная гигиена туриста	2	2	-
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	14	2	12
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	6	-	6
5.4	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	2	2	-
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	12	-	12
6.	Основы краеведения	14	2	12
6.1	Родословие	2	2	-
6.2	Земляки	4	-	4
6.3	Азбука краеведения	8	-	8
7.	Спортивно – оздоровительный туризм	130	6	124
7.1	Пешеходный туризм	40	2	38
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (весна, осень)	40	-	40
7.3	Туристские узлы и их применение	10	2	8
7.4	Лыжный туризм	40	2	38
8.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	50	2	48
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	46	2	44
8.2	Психолого – педагогическая и врачебно – медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	4	-	4
Итого:		360	32	328
Зачетный летний поход – вне сетки часов.				



«Утверждаю»
 Директор МАУДО
 «Кваркенский Центр
 внешкольной работы»:
 Г.Л. Алтаева
 августа 2023 г.

**Учебный план
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
 программы «Юный турист»
 педагог Потемкина Антонина Александровна
 3 год обучения – 36 часов, 1 раз в неделю по 1 часу**

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	Прак тика	
1	Введение	2	2	-	
2	Туристско-бытовые навыки юных туристов	4	2	2	Тестирование
3	Основы топографии	6	2	4	Тестирование
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	7	3	4	Соревнования
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	2	1	1	
6	Основы краеведения	3	3	-	Тестирование
7	Спортивно-оздоровительный туризм	8	-	8	Соревнования
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	4	1	3	
	ВСЕГО	36	14	22	

Учебно – тематический план 3 года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-
1.1	История отечественного спорта и туризма	1	1	-
1.2	Правила поведения юных туристов	1	1	-
2.	Туристско – бытовые навыки юного туриста	4	2	2
2.1	Основы безопасности Личное снаряжение и уход за ним	1	1	-
2.2	Групповое снаряжение и уход за ним Организация биваков и охрана природы	1	-	1
2.3	Туристские костры Палатки и укрытия	1	-	1

2.4	Туристская группа в походном строю Питание туристской группы	1	1	-
3.	Основы топографии	6	2	4
3.1	Топографическая карта	3	1	2
3.2	Условные топографические знаки	3	1	2
4.	Топографическое и экскурсионное ориентирование	7	3	4
4.1	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	2	1	1
4.2	Ориентирование по компасу и карте	2	1	1
4.3	Ориентирование на местности	1	-	1
4.4	Спортивное ориентирование	1	-	1
4.5	Экскрсионное ориентирование	1	1	-
5.	Первая доврачебная помощь	2	1	1
5.1	Личная гигиена туриста Оказание первой доврачебной помощи	1	1	-
5.2	Измерение температуры тела, пульса, артериального давления Медицинская аптечка Способы транспортировки пострадавшего	1	-	1
6.	Основы краеведения	3	3	-
6.1	Родословие	1	1	-
6.2	Земляки	1	1	-
6.3	Природное наследие	1	1	-
7.	Спортивно – оздоровительный туризм	8	-	8
7.1	Пешеходный туризм	2	-	2
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	2	-	2
7.3	Пешеходные прогулки	2	-	2
7.4	Лыжный туризм	2	-	2
8.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	4	1	3
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	2	1	1
8.2	Психолого – педагогическая и врачебно – медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся	2	-	2
Итого		216	15	201
Зачетный поход – вне сетки часов				