ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Лыжный туризм»

УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

N п/п	**Месяц**	**Число**	**Время проведения занятия**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1	Сентябрь	4.09-30.09.2023	15.00-15.45 16.00-16.45	Аудиторная(теоретическая)/ Практическое занятие на местности	16	Вводное занятие. Раздел I. Спортивный туризм	МАОДО «ЦДТ Хибины, КЮТ» – теория. Практическое занятие на местности(парк, турбаза «Рябинушка»).	Входящая аттестация. Тестирование, сдача нормативов
2	Октябрь	1.10-31.10.2023		Аудиторная(теоретическая)/ Практическое занятие на местности	16	Раздел I. Спортивный туризм. Раздел III. Топография и ориентирование		Тестирование, сдача нормативов
3	Ноябрь	1-30.11.2023		Аудиторная(теоретическая)/ Практическое занятие на местности	18	Раздел II. Основы лыжного туризма. Раздел IV. Общая и специальная физическая подготовка.		Тестирование, сдача нормативов
4	Декабрь	1-30.12.2023		Аудиторная(теоретическая)/ Практическое занятие на местности	16	Раздел II. Основы лыжного		Тестирование, сдача нормативов

						туризма. Раздел III. Топография и ориентирование		
5	Январь	9.01-31.01.2024		Аудиторная(теоретическая)/ Практическое занятие на местности	14	Раздел II. Основы лыжного туризма. Раздел IV. Общая и специальная физическая подготовка.		Тестирование, сдача нормативов
6	Февраль	1.02-29.02.2024		Аудиторная(теоретическая)/ Практическое занятие на местности	16	Раздел II. Основы лыжного туризма. Раздел IV. Общая и специальная физическая подготовка.		Тестирование, сдача нормативов. Соревнования.
7	Март	1.03-31.03.2024		Аудиторная(теоретическая)/ Практическое занятие на местности	16	Раздел II. Основы лыжного туризма. Раздел IV. Общая и специальная физическая		Тестирование, сдача нормативов. Соревнования.

						подготовка.		
8	Апрель	1.04-30.04.2024		Аудиторная(теоретическая)/ Практическое занятие на местности	16	Раздел I. Спортивный туризм Раздел II. Основы лыжного туризма. Раздел IV. Общая и специальная физическая подготовка.		Тестирование, сдача нормативов. Соревнования.
9	Май	2.05-31.05.2024		Аудиторная(теоретическая)/ Практическое занятие на местности	16	Раздел I. Спортивный туризм Раздел V. Первая помощь.		Тестирование, сдача нормативов. Практический экзамен.
				ИТОГО	**144**			