

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
Календарный учебный график**

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы аттестации/контроля
1	Сентябрь	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Вводное занятие.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	Входящая диагностика
2			2	Знакомство с этапами переправ.		Опрос. Упражнение.
3			2	Прохождение этапов переправы.		Упражнение. Марафон.
4			2	Знакомство с этапом наклонная переправа.		Упражнение. Опрос.
5			2	Выполнение этапов наклонная переправа, блок этапов.		Упражнение. Опрос.
6			2	Прохождение этапов дистанции пешеходная.		Соревнование, опрос.
7			2	Прохождение этапов дистанции пешеходная.		Соревнование, опрос.
8			2	Подготовка к соревнованиям по дистанции пешеходная.		Соревнование, опрос.
9			2	Подготовка к соревнованиям по дистанции пешеходная.		Соревнование, опрос.

10			2	Подготовка к соревнованиям по дистанции пешеходная.		Соревнование, опрос.
11			2	Подготовка к соревнованиям по дистанции пешеходная.		Соревнование, опрос.
12			2	Походная подготовка. Установка бивуака		Опрос, тест, беседа.
13			2	Походная подготовка. Установка бивуака. Подготовка к слёту.		Опрос, тест, беседа.
14	Октябрь	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Походная подготовка. Установка тента различными способами.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	Наблюдение, упражнение, соревнование.
15			2	Походная подготовка. Установка санитарной зоны.		Наблюдение, упражнение, соревнование.
16			2	Подготовка к соревнованиям по технике пешеходного туризма.		Наблюдение, упражнение, соревнование.
17			2	Подготовка к соревнованиям по технике пешеходного туризма.		Наблюдение, упражнение, соревнование.
18			2	Спортивное ориентирование. Прохождение		Соревнование.

				дистанции по маркированной трассе.		
19			2	Спортивное ориентирование. Прохождение дистанции по маркированной трассе.		Соревнование, упражнение.
20			2	Повторение топографических знаков по разделам.		Тест, задание. Дидактическая игра.
21			2	Сличение топонимов с местностью.		Дидактическая игра.
22			2	Транспортировка пострадавшего. Вязание носилок.		Задание, упражнение.
23			2	Транспортировка пострадавшего из подручных способов.		Задание, упражнение.
24			2	Транспортировка пострадавшего. Вязание носилок из веревки.		Задание, упражнение.
25			2	Оказание первой помощи пострадавшему на природе.		Задание, упражнение.
26			2	Оказание первой помощи		Задание, упражнение.

				пострадавшему в горах.		
27	Ноябрь	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Учебно-тренировочные сборы по спортивному туризму.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	Беседа, опрос, упражнение, тест, дидактическая игра.
28			2	Учебно-тренировочные сборы по спортивному туризму.		Беседа, опрос, упражнение, тест, дидактическая игра.
29			2	Учебно-тренировочные сборы по спортивному туризму.		Беседа, опрос, упражнение, тест, дидактическая игра.
30			2	Учебно-тренировочные сборы по спортивному туризму.		Беседа, опрос, упражнение, тест, дидактическая игра.
31			2	Судейство соревнований по спортивному туризму. Разбор регламента глава 1–2.		Беседа, тест.
32			2	Судейство соревнований по спортивному туризму. Разбор регламента глава 3–4.		Беседа, тест.
33			2	Судейство соревнований по		Беседа, тест.

				спортивному туризму. Основные правила и положения.		
34			2	Судейство соревнований по спортивному туризму. Нормативные документы по спортивному туризму.		Беседа, тест.
35			2	Судейство соревнований по спортивному туризму. Нормативные документы по походной деятельности.		Беседа, тест.
36			2	Практика судейства на соревнованиях.		Задание.
37			2	Практика судейства на мероприятиях.		Задание.
38			2	Спортивное ориентирование. Спортивный лабиринт.		Соревнование. Задание.
39	Декабрь	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Спортивное ориентирование. Спортивный лабиринт.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	Соревнование, упражнение.
40			2	Спортивное ориентирование. Масштаб, применение		Дидактическая игра. Тест.

				масштаба на местности.		
41			2	Спортивное ориентирование. Сличение карты с местностью.		Дидактическая игра, задание.
42			2	Спортивное ориентирование. Условные знаки и топографические знаки, отличие.		Дидактическая игра. Тестирование.
43			2	Спортивное ориентирование. Топографические знаки.		Дидактическая игра. Опрос.
44			2	Практика судейства на мероприятиях.		Судейство.
45			2	Практика судейства на мероприятиях.		Судейство.
46			2	Практика судейства на мероприятиях.		Судейство.
47			2	Походная подготовка. Составление маршрута.		Выполнение задания.
48			2	Походная подготовка. Должности в походе, функции и задачи.		Задание. Дидактическая игра.
49			2	Походная подготовка. Походное меню, раскладка продуктов питания, калорийность		Задание, опрос.
50			2	Походная подготовка.		Задание. Опрос.

				Составление походного меню под каждый вид туризма.		
51	Январь	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Техника передвижения на лыжах.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	Соревнование
52			2	Техника передвижения по склону на лыжах. Спуски, подъемы.		Упражнение.
53			2	Техника передвижения по склону на лыжах.		Упражнение. Объяснение.
54			2	Учебная экскурсия		Задание, вопросы.
55			2	Техника передвижения на лыжах по учебной трассе.		Упражнение. Задание.
56			2	Техника передвижения на лыжах по учебной трассе.		Упражнение. Соревнование.
57			2	Техника передвижения на лыжах вне трасс. Учебно-тренировочный поход.		Упражнения, задания.
58			2	Техника передвижения на лыжах вне трасс.		Упражнения, задания.

				Учебно-тренировочный поход.		
59			2	Техника передвижения на лыжах вне трасс. Учебно-тренировочный поход.		Упражнения, задания.
60			2	Техника лыжного туризма. Преодоление крутого склона.		Упражнения, задания.
61			2	Техника лыжного туризма. Прохождение дистанции лыжная.		Упражнения, задания.
62			2	Техника лыжного туризма. Прохождение дистанции лыжная.		Упражнения, задания.
63	Февраль	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Техника лыжного туризма. Прохождение дистанции лыжная в связке.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	Упражнения, задания. Соревнование.
64			2	Техника лыжного туризма. Прохождение дистанции лыжная в связке.		Соревнование.
65			2	Техника лыжного туризма.		Упражнение.

				Прохождение дистанции лыжная в группе.		
66			2	Техника лыжного туризма. Прохождение дистанции лыжная в группе.		Упражнение.
67			2	Техника лыжного туризма. Прохождение дистанции лыжная в зачете.		Соревнование. Зачет.
68			2	Прохождение дистанции лыжная на время.		Соревнование. Зачет.
69			2	Соревнование дистанция лыжная в объединении.		Соревнование. Зачет.
70			2	Соревнование дистанция лыжная в объединении.		Соревнование. Зачет.
71			2	Учебно-тренировочный поход на лыжах.		Задание. Опрос.
72			2	Учебно-тренировочный поход на лыжах.		Задание. Опрос.
73	Март	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Прохождение этапов дистанции лыжная.	МАОДО ЦДТ «Хибины»,	Соревнование.

74			2	Прохождение этапов дистанции лыжная.		Соревнование.
75			2	Вязание туристских узлов.		Упражнение. Зачет.
76			2	Ориентирование по компасу. Азимутальный ход.		Упражнение. Игра.
77			2	Вязание туристских узлов.		Упражнение.
78			2	Ориентирование по компасу, прохождение дистанции на время.		Соревнование.
79			2	Ориентирование по карте и компасу. Нахождение точки движения.		Тестирование.
80			2	Ориентирование в лабиринте.		Соревнование. Норматив.
81			2	Подготовка к соревнованиям по туризму: прохождение дистанции лично.		Соревнование. Норматив.
82			2	Подготовка к соревнованиям по туризму: прохождение дистанции в команде.		Соревнование. Норматив.
83			2	Учебно-тренировочный поход на лыжах.		Задание. Тестирование.
84			2	Учебно-тренировочный поход на лыжах.		Задание. Тестирование.
85			2	Оказание первой	КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	Задание. Тест. Опрос.

				помощи: бинтование, наложение жгута.		
86	Апрель	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Учебная экскурсия	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	Задание. Беседа.
87			2	Вязание туристских узлов.		Соревнование.
88			2	Соревнование по вязанию туристских узлов с элементами судейства.		Соревнование.
89			2	Учебно-тренировочный поход.		Задание.
90			2	Учебно-тренировочный поход.		Задание.
91			2	Вязание носилок. Транспортировка пострадавшего.		Задание.
92			2	Наложение шины пострадавшему. Типы наложений.		Задание.
93			2	Первая помощь при травмах конечностей.		Задание.
94			2	Первая помощь при внутренних травмах.		Задание.
95			2	Походная подготовка. Постановка палатки разных типов.		Задание.
96			2	Походная подготовка. Установка тента разными способами.		Задание.
97			2	Походная подготовка.		Упражнение. Задание.

				Установка бивуака.		Опрос.
98			2	Походная подготовка. Разведение костра в снежных условиях.		Задание.
99			2	Походная подготовка. Постановка лагеря в снежных условиях.		Задание.
100	Май	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Походная подготовка. Уход за туристским снаряжением.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	Задание.
101			2	Подготовка к судейству туристского мероприятия для младших школьников.		Судейство.
102			2	Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию бегом.		Соревнование.
103			2	Прохождение дистанции спортивного ориентирования выбор.		Соревнование.
104			2	Прохождение дистанции спортивного ориентирования в заданном направлении.		Соревнование.

105			2	Походная подготовка. Уход за туристским снаряжением.		Беседа. Упражнение.
106			2	Учебная экскурсия.		Задание.
107			2	Учебная экскурсия.		Задание.
108			2	Итоговое занятие		Итоговый контроль