

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

N 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.

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

				пострадавшему в горах.		
27			2	Учебно-тренировочные сборы по спортивному туризму.		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	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.
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.

34				спортивному туризму. Основные правила и положения.		
35			2	Судейство соревнований по спортивному туризму. Нормативные документы по спортивному туризму.	Беседа, тест.	
36			2	Судейство соревнований по спортивному туризму. Нормативные документы по походной деятельности.	Беседа, тест.	
37			2	Практика судейства на соревнованиях.	Задание.	
38	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. Задание.
39			2	Спортивное ориентирование. Спортивный лабиринт.		Соревнование, упражнение.
40			2	Спортивное ориентирование. Масштаб, применение		Дидактическая игра. Тест.

41			масштаба на местности. Спортивное ориентирование. Сличение карты с местностью.	Дидактическая игра, задание.
42			Спортивное ориентирование. Условные знаки и топографические знаки, отличие.	Дидактическая игра. Тестирование.
43			Спортивное ориентирование. Топографические знаки.	Дидактическая игра. Опрос.
44			Практика судейства на мероприятиях.	Судейство.
45			Практика судейства на мероприятиях.	Судейство.
46			Практика судейства на мероприятиях.	Судейство.
47			Походная подготовка. Составление маршрута.	Выполнение задания.
48			Походная подготовка. Должности в походе, функции и задачи.	Задание. Дидактическая игра.
49			Походная подготовка. Походное меню, раскладка продуктов питания, калорийность	Задание, опрос.
50			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.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	Упражнения, задания.
63	Февраль	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Техника лыжного туризма. Прохождение дистанции лыжная в связке.		Упражнения, задания. Соревнование.
64			2	Техника лыжного туризма. Прохождение дистанции лыжная в связке.		Соревнование.
65			2	Техника лыжного туризма.		Упражнение.

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

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

				помощи: бинтование, наложение жгута.		
86				2 Учебная экскурсия		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.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	Задание.
92	Апрель	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности		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.		Oпрос.
98			2	Походная подготовка. Разведение костра в снежных условиях.		Задание.
99			2	Походная подготовка. Постановка лагеря в снежных условиях.		Задание.
100			2	Походная подготовка. Уход за туристским снаряжением.		Задание.
101			2	Подготовка к судейству туристского мероприятия для младших школьников.		Судейство.
102	Май	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию бегом.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	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