

Администрация муниципального округа города Кировска  
с подведомственной территорией Мурманской области

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ХИБИНЫ» ГОРОДА КИРОВСКА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «15» мая 2025 г.  
Протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОДО ЦДТ «Хибины»  
Е.В. Караваева  
«16» мая 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Возраст учащихся: 12–14 лет  
Срок реализации: 1 год (216 часов)

Автор составитель:  
Ялалова Луиза Рашитовна,  
педагог дополнительного образования

г. Кировск  
2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ .....	3
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ .....	5
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	5
1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	5
1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА .....	5
1.4 ПЛАНРИУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	8
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	9
2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	9
2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	9
2.3 ФОРМЫ КОНТРОЛЯ .....	9
2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	10
2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	17
Конспект занятия: Масштаб. Применение масштаба на местности .....	17
Правила прохождения этапов "Навесная переправа" и "Бабочка" в спортивном туризме .	18
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	20
Приложение №1 .....	21
Календарный учебный график.....	21

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм и ориентирование» направлена на формирование у обучающихся навыков техники пешеходного и лыжного туризма, ориентирования, повышения физической подготовки и развития туристских умений. Программа охватывает теоретические и практические аспекты спортивного туризма, включая планирование маршрутов, технику передвижения по различным природным условиям, ориентирование на местности и судейство спортивных соревнований и мероприятий по спортивному туризму.

В рамках программы участники освоят основы ориентирования на местности с использованием карт и компасов, что позволит развить навыки пространственной ориентации и самостоятельного принятия решений в условиях природы. Занятия включают в себя как теоретические занятия, так и практические выходы на природу, где обучающиеся смогут применить полученные знания на практике.

Программа способствует не только физическому развитию, но и формированию командного духа, ответственности и уважения к окружающей среде. Участники научатся планировать и организовывать туристические походы, что поможет им развивать лидерские качества и умение работать в команде.

В результате освоения программы учащиеся получат не только необходимые навыки для успешного участия в спортивных соревнованиях по туризму и ориентированию, но и возможность активно проводить время на свежем воздухе, укрепляя здоровье и развивая любовь к природе.

**Направленность программы** - туристско-краеведческая.

**Уровень программы** — продвинутый.

**Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- «Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МАОДО «ЦДТ «Хибины» г. Кировска.

**Актуальность программы** по спортивному туризму, спортивному ориентированию можно обосновать несколькими ключевыми аспектами:

**1. Популяризация активного образа жизни:** в условиях современного общества, где наблюдается рост сидячего образа жизни и связанных с ним заболеваний, программы, способствующие физической активности и здоровому образу жизни, становятся особенно важными. Туризм и ориентирование способствуют развитию общей выносливости, силы и координации.

**2. Развитие навыков ориентирования:** Умение ориентироваться на местности — это не только полезный навык для туристов, но и важная компетенция в повседневной жизни. Программа может обучать детей и подростков навыкам работы с картами, компасом и современными навигационными системами.

**3. Социальные и командные навыки:** Участие в туристических мероприятиях и соревнованиях развивает командный дух, лидерские качества и умение работать в группе. Эти навыки важны не только в спорте, но и в будущем профессиональном и личном общении.

**4. Экологическое воспитание:** Туризм часто связан с природой, что создает возможности для обучения детей основам экологии, бережного отношения к окружающей среде и устойчивого развития. Программа может включать элементы эко просвещения, что актуально в свете глобальных экологических вызовов.

**5. Развитие личностных качеств:** Туризм и ориентирование способствуют формированию таких качеств, как ответственность, самостоятельность, уверенность в себе и настойчивость. Эти качества важны для успешной социализации молодежи.

**6. Подготовка судей и организаторов мероприятий:** Обучение судейству мероприятий по туризму предоставляет возможность молодым людям развивать организационные навыки, а также углубить знания о правилах и методах проведения соревнований. Это может стать основой для будущей профессиональной деятельности в сфере спорта и организации мероприятий.

**7. Культурное обогащение:** Туризм способствует знакомству с культурным наследием различных регионов, что важно для формирования уважения к многообразию культур и традиций.

Таким образом, дополнительная обще развивающая программа по туризму, ориентированнию и судейству мероприятий является актуальной и востребованной, так как она отвечает на современные вызовы общества, способствует всестороннему развитию личности и формирует полезные навыки для будущей жизни.

**Отличительные особенности программы.** Обучающиеся смогут освоить 2 вида спорта в одной программе: спортивный туризм и спортивное ориентирование. А также попробуют быть юными судьями соревнований.

**Новизна** данной программы заключается в том, что обучающиеся будут углубленно изучать туризм, краеведение, ориентирование, для них появится новая форма проведения занятий: учебно-тренировочные сборы и судейство спортивных соревнований и мероприятий.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучающихся 12–14 лет, независимо от пола, имеющие начальные знания и умения по туристско-краеведческой направленности.

**Срок освоения программы:** 9 месяцев.

**Объем программы:** 216 академических часов.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут после каждого занятия. В период полярной ночи 1 академический час становится 40 минут, перерыв 15 минут. Также планируются практические занятия (учебно-тренировочные походы и учебно-тренировочные сборы) до 8 академических часов в день.

**Форма проведения занятий:** лекция, беседа, дискуссия, экскурсия, учебная прогулка/экскурсия, рассказ, упражнения, задания, соревнования, учебно-тренировочный поход, учебно-тренировочные сборы, учебные экскурсии.

**Количество обучающихся в группе:** до 12 человек.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая и коллективная форма. При необходимости занятия проводятся через платформу «Сферум» в дистанционном формате

## 1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** формирование у обучающихся комплексных знаний и практических навыков в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и организации туристических мероприятий, способствующих развитию физической культуры, экологической грамотности, командного взаимодействия и личностной ответственности.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- сформировать у обучающихся представление о спортивном туризме, спортивном ориентировании.
- сформировать у обучающихся понимание организации и судейства мероприятий по туризму.
- сформировать у обучающихся правильное отношение к окружающей среде, миру.

Развивающие: - способствовать развитию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости.

- способствовать развитию навыков туристской деятельности, ориентированию на местности, оказанию первой помощи.
- способствовать развитию организаторских способностей и умений, ответственности, смелости.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию у детей чувство товарищества, командного духа, ответственности, выдержки, терпения.
- способствовать воспитанию патриотизма, любви к родине и окружающему миру.
- способствовать воспитанию бережного отношения к природе.

## 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Входящая диагностика
2	Спортивный туризм	98	16	82	Текущий контроль
3	Походная подготовка.	30	6	26	
4	Ориентирование.	34	11	26	
5	Первая помощь	20	4	10	
6	Судейство мероприятий по туризму.	22	6	14	
7	Учебная экскурсия	8	2	6	
8	Итоговое занятие.	2	1	1	Итоговый контроль.
<b>Итого часов за год:</b>		<b>216</b>	<b>47</b>	<b>169</b>	

### 1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

## **Раздел 1. Вводное занятие.**

**Тема 1. Вводное занятие – 2 часа: теория 1 час, практика 1 час.** Знакомство с программой, обучающимися. Опрос, беседа, тестирование по темам туризма и краеведения. Входящий контроль.

## **Раздел 2. Спортивный туризм. 98 часов: теория 16 часов, практика 82 часа.**

### **Тема 2. Техника спортивного туризма — 22 часа: теория 2 часа, практика 20 часов.**

Теория. Прохождение дистанции безопасно. Теоретические аспекты прохождения этапов спортивного туризма.

Электронные образовательные ресурсы:

1. <https://yandex.ru/video/preview/5644550519884304772?how=tm>
2. <https://yandex.ru/video/preview/11362399183690346988>
3. <https://yandex.ru/video/preview/1181110939154043496>
4. [https://vk.com/video-170647894\\_456242427](https://vk.com/video-170647894_456242427)
5. <https://yandex.ru/video/preview/11466211013158892687>

Практика. Прохождение этапов спортивного туризма: навесная переправа, наклонная навесная переправа, траверс, подъем, спуск, бревно, переправа по параллельным перилам, переправа методом «бабочка», переправа методом «конверт», переправа методом «вертикальный маятник», переправа методом «горизонтальный маятник». Прохождение этапов спортивного туризма в формате дистанция. Прохождение этапов спортивного туризма в формате марафон. Прохождение этапов спортивного туризма в формате соревнований.

### **Тема 3. Подготовка к соревнованиям по технике туризма. 18 часов: теория 2 часа, практика 16 часов.**

Теория. Что такое страховка. Что такое страховочно-спасательная веревка. Как правильно страховать участника. Почему важно страховать в перчатках. Способы страховки участника.

Электронные образовательные ресурсы:

1. <https://rutube.ru/video/7f88a16aa975b709f3e0631516893b9e/>
2. <https://yandex.ru/video/preview/7752590269940162660>

Практика. Подготовка к соревнованиям по технике туризма и к туристским слетам. Прохождение дистанции пешеходного туризма в личном зачете, в связке, в группе.

### **Тема 4. Учебно-тренировочные сборы. 8 часов: теория 2 часа, практика 6 часов.**

Теория. Особенности пешеходного туризма, подбор снаряжения под этот вид туризма. Особенности лыжного туризма, подбор снаряжения под этот вид туризма. Особенности велосипедного туризма, подбор снаряжения под этот вид туризма. Особенности горного туризма, подбор снаряжения под этот вид туризма. Особенности спелео туризма, подбор снаряжения под этот вид туризма. Особенности водного туризма, подбор снаряжения под этот вид туризма. Особенности парусного туризма, подбор снаряжения под этот вид туризма. Особенности конного туризма, подбор снаряжения под этот вид туризма.

Электронные образовательные ресурсы:

1. <https://rutube.ru/video/039f5b9eb3e068dc479e7979bc6b8142/>
2. [https://vk.com/video-170647894\\_456241879](https://vk.com/video-170647894_456241879)
3. [https://vk.com/video-189529794\\_456239082](https://vk.com/video-189529794_456239082)
4. <https://rutube.ru/video/3318f580bd16eb66f4a3aa8af06b0996/>

Практика. Тренировки по технике туризма, по общефизической подготовке. Обобщение пройденного материала. Соревнование внутри объединения по технике туризма, ориентированию и вязанию туристских узлов.

### **Тема 5. Техника лыжного туризма. 26 часов: теория 4 часа, практика 22 часа.**

Теория. Правила прохождения этапов по технике лыжного туризма. Возможные ошибки, штрафные баллы. Техника безопасности на занятиях по лыжной технике туризма.

Практика. Техника передвижения по склону на лыжах. Спуски, подъемы. Техника передвижения по склону на лыжах. Техника передвижения на лыжах по учебной трассе. Техника лыжного туризма. Преодоление крутого склона. Прохождение дистанции лыжная.

Прохождение дистанции лыжная в связке, в группе. Прохождение дистанции лыжная на время. Соревнование дистанция лыжная в объединении.

**Тема 6. Учебно-тренировочный поход. 18 часов: теория 0 часов, практика 18 часов.**

Практика. Техника передвижения на лыжах вне трасс. Техника передвижения на лыжах по снегу: подъём, спуск, узкие тропы. Техника передвижения по скальному рельефу. Техника передвижения по травянистому рельефу. Техника передвижения по снежному и снежно-скальному рельефу.

**Тема 7. Туристские узлы. 6 часов: теория 3 часа, практика 3 часа.**

Теория: Выбор веревок для вязания узлов. Что такое нагрузка на веревку.

Практика: Вязание туристских узлов. Вязание узлов на время.

**Раздел 3. Походная подготовка. 30 часов: теория 6 часов, практика 24 часа.**

**Тема 8. Походная подготовка. 30 часов: теория 6 часов, практика 24 часа.**

Теория. Виды палаток, виды тентов, виды снаряжения.

Практика. Установка бивуака. Установка тента различными способами. Установка санитарной зоны. Должности в походе, функции и задачи. Походное меню, раскладка продуктов питания, калорийность. Составление походного меню под каждый вид туризма. Постановка палатки разных типов. Установка тента разными способами. Установка бивуака. Разведение костра в снежных условиях. Уход за туристским снаряжением.

**Раздел 4. Ориентирование. 34 часа: теория 11 часов, практика 23 часов.**

**Тема 9. Прохождение дистанции по спортивному ориентированию. 12 часов: теория 0 часов, практика 12 часов.**

Практика. Прохождение дистанции по маркированной трассе. Прохождение дистанции выбор. Прохождение дистанции спортивного лабиринта.

**Тема 10. Топографические знаки и масштаб. 16 часов: теория 4 часа, практика 12 часов.**

Теория. Топографические знаки гидрографических объектов. Топографические знаки объектов рельефа. Топографические знаки водных объектов. Топографические знаки объектов искусственного сооружения. Сличение карты спортивного ориентирования с местностью.

Электронные образовательные ресурсы:

1. [https://vk.com/video-199490038\\_456239301](https://vk.com/video-199490038_456239301)
2. [https://vk.com/video152810538\\_456240444](https://vk.com/video152810538_456240444)
3. <https://dzen.ru/video/watch/60a3d81e297db851bc4ebca5?f=video>

Практика. Сличение карты спортивного ориентирования с местностью. Рисование карты с топографическими знаками. Разрисовывание топографической карты. Изучение топографических знаков по группам. Топографический диктант.

**Тема 11. Прохождение соревнований по лабиринту 6 часов: теория 1 час, практика 5 часов.**

Теория. Правила вида спорта спортивного ориентирования. Правила прохождения спортивного лабиринта. Правила составления карты спортивного ориентирования.

Практика. Прохождение дистанции спортивного лабиринта.

**Раздел 5. Первая помощь. 20 часов: теория 4 часа, практика 16 часов.**

**Тема 12. Первая помощь. 20 часов: теория 4 часа, практика 16 часов.**

Теория. Транспортировка пострадавшего. Вязание носилок. Транспортировка пострадавшего из подручных способов. Транспортировка пострадавшего. Вязание носилок из веревок. Оказание первой помощи пострадавшему на природе. Оказание первой помощи пострадавшему в горах. Оказание первой помощи: бинтование, наложение жгута. Вязание

носилок. Транспортировка пострадавшего. Наложение шины пострадавшему. Типы наложений. Первая помощь при травмах конечностей. Первая помощь при внутренних травмах.

Практика. Транспортировка пострадавшего. Вязание носилок. Транспортировка пострадавшего из подручных способов. Транспортировка пострадавшего. Вязание носилок из веревок. Оказание первой помощи пострадавшему на природе. Оказание первой помощи пострадавшему в горах. Оказание первой помощи: бинтование, наложение жгута. Вязание носилок. Транспортировка пострадавшего. Наложение шины пострадавшему. Типы наложений. Первая помощь при травмах конечностей. Первая помощь при внутренних травмах.

#### **Раздел 6. Судейство мероприятий по туризму. 22 часа: теория 6 часов, практика 16 часов.**

Теория. Судейство соревнований по спортивному туризму. Разбор глав регламента по спортивному туризму, дистанция пешеходная. Основные правила и положения. Нормативные документы по спортивному туризму. Нормативные документы по походной деятельности.

Практика. Практика судейства на соревнованиях. Практика судейства на мероприятиях. Подготовка к судейству туристского мероприятия для младших школьников. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию бегом.

#### **Раздел 7. Учебная экскурсия. 8 часов: 2 часа теория, 6 часов практика.**

Теория. Виды экскурсий. Для чего нужна данная экскурсия?.

Практика. Посещение учебной экскурсии и анализ экскурсии.

#### **Раздел 7. Итоговое занятие. 2 часа: теория 1 час, практика 1 час.**

##### **Тема 13. Итоговое занятие. 2 часа: теория 1 час, практика 1 час.**

Теория. Подведение итогов учебного года, рефлексия. Награждение по итогам.

Практика. Итоговый контроль в форме тестирования.

### **1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- Обучающийся проявляет бережное отношение к окружающей среде.
- Обучающийся проявляет инициативу в решении вопросов, а также при организации мероприятий по туризму.
- обучающийся проявляет ответственное отношение к себе, окружающим, миру.

#### **Предметные:**

##### *Обучающийся должен знать:*

- правила вида спорта спортивный туризм и спортивное ориентирование, регламенты по спортивному туризму, дистанция пешеходная.
- правила прохождения этапов спортивного туризма по дистанции пешеходная и дистанция лыжная.
- топографические знаки, как пользоваться компасом, масштаб.
- для чего нужны узлы, где они используются.
- правила оказания первой помощи, правила наложения различных повязок, правила транспортировки пострадавшего, вязания носилок.

##### *Обучающийся должен уметь:*

- работать с информацией по соревнованиям.
- проходить этапы дистанции пешеходная и лыжная.
- организовывать страховку другим участникам и своей команде.

- сличать карту с местностью и правильно ориентировать топографическую карту.
- ориентироваться на местности.
- оказывать первую помощь.
- отличать экскурсию от похода.

#### **Метапредметные:**

- обучающийся применяет полученные знания и навыки на уроках в школе, таких как ОБЖ, физическая культура, география.
- обучающийся может самостоятельно проявить инициативу в организации мероприятия.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Количество учебных часов на учебный год: 216 часов.

Занятия по программе проводятся с сентября по 31 мая учебного года, включая каникулярное время, кроме зимних каникул (праздничные дни) и дополнительных каникул в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой.

Календарный учебный график - Приложение 1.

### **2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Ресурсное обеспечение развития детского туризма состоит из рекреационных ресурсов (природные ресурсы, историко-культурные, инфраструктура туризма), объектов социально-культурного обеспечения и уровня социально-экономического развития г. Кировска.

Детская туристская база, расположенная в микрорайоне Кукисвумчорр, является местом проведения практических занятий и учебных сборов по программам туристской направленности.

Для демонстрации и выполнения учащимися практических заданий (презентаций, докладов, учебных фильмов) установлен компьютер, подключенный к сети интернет, оснащенный всеми необходимыми программами, имеющими лицензию; оформлены информационные стеллы, учебная литература.

Для организации туристской работы в учебном объединении в наличии имеются:

- палатки, тенты, палатки хозяйственные, палатка – шатер, спальные мешки, туристические коврики, газовые горелки, рюкзаки, сани – волокушки;
- самонадувающиеся коврики, туристские коврики;
- навигатор, компасы, рации, портативные радиостанции; фонари налобные;
- тренога, костровое оборудование, котелки, термосы;
- альпинистские веревки, каски, карабины, спусковые устройства, биперы, лавинные лопаты, щупы, жумары, ледорубы и т.д.;
- индивидуальные страховочные системы верх и низ — 12 штук;
- веревки для вязания узлов;
- перчатки для спортивного туризма;
- туристские компасы, карта топографическая, курвиметр;
- туристские лыжи, беговые лыжи, лыжные ботинки, снегоступы;
- скалодром с зацепами;
- бинокль;
- аптечки, ремнаборы, манекены для отработки навыков сердечно-легочной реанимации.

### **2.3 ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за

развитием каждого обучаемого. Контроль результатов развития обучающихся проводится три раза в год.

Входящая диагностика осуществляется в начале учебного года, при поступлении обучающегося в учебное объединение, в виде тестирования.

Промежуточный контроль осуществляется в середине учебного года с 16–20 декабря, в виде тестирования.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года с 19–23 мая, в виде соревнований по спортивному туризму и ориентированию.

Формы оценки качества знаний - сдача зачетов (теоретическая и практическая часть).

Результативность обучения по модулям программы определяется средствами бесед, устных и письменных опросов, тестов, сдачи нормативов и прохождения дистанции и оценивается по уровням освоения – «высокий», «средний», «низкий» (см. Оценочные материалы).

## 2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг образовательной деятельности проводится по мере освоения обучающимися программы во время практических занятий в форме педагогического наблюдения и выборочного опроса по отдельным важным вопросам программы. В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за творческим и физическим развитием каждого обучаемого.

Уровни освоения программного материала:

Уровни/кол-во баллов	Параметры	Показатели
Высокий уровень/ 71-100% освоения материала	Теоретические знания.	Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам. Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое внимание к выполнению заданий.
	Практические навыки и умения	Способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий
Средний уровень/ 31-70% освоения материала	Теоретические знания.	Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания.
	Практические навыки и умения	Владеет базовыми умениями и навыками, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов.
Низкий/ 10-30% освоения материала	Теоретические знания.	Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога.
	Практические навыки и умения	Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять работу только с подсказкой педагога. В работе допускает грубые ошибки.

**Оценочные материалы** – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

**Критерии оценки.**

<b>Критерий</b>	<b>Условия оценки</b>		
	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
Спортивный туризм	Имеет представление	Знает не в полном объеме	Знает и выполняет правильное прохождение этапов спортивного туризма. Знает правила и регламенты вида спорта.
Походная подготовка.	Имеет представление	Требуется помочь при выходе в поход различной категории сложности, обустроить базового лагеря	Умеет самостоятельно собраться в поход различной категории сложности, прогнозировать опасности на маршруте, обустроить базовый лагерь. Подготовить маршрут, маршрутные документы, раскладку походного меню.
Лыжный туризм.	Имеет представление	Проходит этапы лыжного туризма с незначительными ошибками. Знает термины из лыжного туризма в неполном объеме.	Умеет самостоятельно проходить этапы лыжного туризма, без подсказки педагога.
Спортивное ориентирование.	Имеет представление	Проходит дистанции спортивного ориентирования с ошибками, не укладывается в контрольное время. На соревнованиях снятие или не укладывается в контрольное время. Знает не все топо-знаки на карте.	Проходит трассу по карте спортивного ориентирования безошибочно и укладывается в контрольное время.
Первая помощь	Имеет представление	Знает теорию по первой помощи. Допускает незначительные ошибки при наложении жгута, повязок.	Знает теорию по первой помощи. Правильно выполняет задания по наложению жгута, повязок. Умеет оказывать первую помощь.

### Формы аттестации/контроля

Тема	Вид контроля
Спортивное ориентирование	Тест, тематическая игра/соревнование
Спортивный туризм.	Практическая работа на местности
Лыжный туризм.	Тест, тематическая игра/соревнование
Походная подготовка.	Тест, тематическая игра/соревнование
Первая помощь	Спортивная игра/соревнование/нормативы

Контроль освоение программы учащихся по теоретическим и практическим знаниям, проводится на протяжении всего обучения и обобщается в итоговой таблице (с обязательным приложением протокола Ф-1) утвержденной Положением об организации туристско-краеведческой работы в МАОДО «ЦДТ «Хибины».

пп\п	Ф.И. учащегося	Теоретическая подготовка учащегося		Практическая подготовка учащегося														Обще учебные навыки			
		Теоретические знания (по основным разделам программы)		Владение специальной терминологией		Практические умения и навыки, предусмотренные программой				Владение специальным оборудованием				Творческие навыки		Обще учебные навыки					
		ВУ	СУ	Н С У	ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ	ВУ	

Теоретические знания (по основным разделам программы):

ВУ – учащийся успешно осваивает теоретический материал, самостоятельно разрабатывает по заданным темам буклеты и презентации.

СУ – учащийся имеет удовлетворительные знания материала, активно участвует при обсуждениях темы.

НСУ – учащийся знает изучаемый материал.

Владение специальной терминологией (по результатам опроса, тестирования):

ВУ – учащийся знает и понимает используемую терминологию, может свободно применять в диалогах.

СУ – учащийся понимает используемую терминологию.

НСУ – учащийся не знает используемую терминологию, может путаться при ответах.

Практические умения и навыки, предусмотренные программой (палатка, костер, бивак, еда, ОКДЗ, ДП, ПП, СС, ЛОГ, СО):

ВУ – 8-10 баллов

СУ – 4-7 баллов

НСУ – 0-3 баллов

Владение специальным оборудованием (по результатам практических занятий):

ВУ – учащийся знает и понимает используемое оборудование, может свободно применять на практике.

СУ – учащийся знает основное используемое оборудование, применяет в отработанных на занятиях примерах, не может использовать при нестандартных ситуациях.

НСУ – учащийся не знает основное оборудование и не понимает области его применения.

Творческие навыки (ЗГ, ТК, ПО):

ВУ – 3 баллов

СУ – 2 баллов

НСУ – 0-1 баллов

Общеучебные навыки (ОП, ТБ, ДО):

ВУ – 3 баллов

СУ – 2 баллов

НСУ – 0-1 баллов

Муниципальное автономное образование дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Хибины» города Кировск»

ПРОТОКОЛ Ф – 1

Итогового определения уровня умений и навыков, свойств и качеств личности, учащихся по результатам слежения за развитием детей, подростков, молодежи в процессе туристско-краеведческого дополнительного образования

с « » 20 г. по « » 20 г.; гр. №

№ п./п	ФИО	Шк Кл.	Г.о	П	К	Б	Е	ОКДЗ	Д	ДП	ПП	ТБ	В	ДО	ДВ КОТУ	ЛДС	ОДО	ЗГ	ОП	СС	ЛОГ	СО

Подписи:

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

## **Условные обозначения к форме – 1**

### **П Палатка**

0,8 - 1 – учащийся знает виды и типы палаток, умеет правильно и самостоятельно выбрать место для установки палатки, умеет устанавливать и размещать в ней вещи.

0,4 - 0,7 - учащийся знает виды и типы палаток, устанавливает и выбирает место для палатки с помощью педагога, может самостоятельно разместить в ней вещи.

0 - 0,3 – учащийся знает, что такое палатка, но не имеет практических навыков по установке и выбору места.

### **К Костер**

0,8 - 1 -учащийся знает технологию оборудования костра, соблюдает технику безопасности, знает типы костров и способы разжигания при различных погодных условиях, обеспечивает эколого-обоснованное обращение с поверхностным почвенно-травяным покровом, предусматривает комфортность и безопасность.

0,4 - 0,7 - учащийся с помощью педагога может развести и оборудовать костер, соблюдает технику безопасности, знает типы костров, обеспечивает эколого-обоснованное обращение с поверхностным почвенно-травяным покровом.

0 - 0,3 -учащийся имеет бытовой уровень по разведению костра и выбору места, не имеет практических навыков по способам разжигания костров при различных погодных условиях.

### **Б Бивак**

0,8 - 1 - учащийся умеет выбрать безопасное, уютное и комфортное место, умеет оборудовать бивак с учетом всех необходимых бытовых служб (отхожих мест, умывания, сушилки), умеет предусмотреть наличие близости воды и дров.

0,4 - 0,7 - учащийся с помощью педагога может оборудовать бивак, самостоятельно оценить правильность выбора места

0 - 0,3 - учащийся не имеет практических навыков по установке и выбору места для бивака, но может самостоятельно оценить правильность выбора места

### **Е Еда**

0,8 - 1 - учащийся умеет составить раскладку продуктов, может продумать меню в зависимости от сложности похода, самостоятельно может приготовить пищу для себя и других участников в условиях нецивилизованного быта.

0,4 - 0,7 - учащийся умеет составить раскладку продуктов, может продумать меню в зависимости от сложности похода, но не может самостоятельно приготовить пищу,

0 - 0,3 - учащийся не умеет готовить пищу в походных условиях

### **ОКДЗ Ориентирование, знание и использование знаков дорожного движения.**

0,8 - 1 - учащийся знает основные знаки дорожного движения, условные знаки топографических карт, знает классификации карт, умеет пользоваться компасом и определять расстояние по карте, понимает отображение местности на карте, легко ориентируется на местности с помощью карты.

0,4 - 0,7 - учащийся знает основные знаки дорожного движения, условные знаки топографических карт, знает классификации карт, умеет пользоваться компасом, понимает отображение местности на карте.

0 - 0,3 - учащийся знает основные знаки дорожного движения, знает и может пользоваться компасом.

#### Д Движение

1 - учащийся умеет с экономией энергии и безопасно передвигаться независимо от средств в заданном темпе.

0 – учащемуся сложно передвигаться в заданном группой темпе.

#### ДП Доврачебная помощь

0,8 - 1 – учащийся знает теорию, может самостоятельно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, знает и может применить на практике приемы транспортировки пострадавшего.

0,4 - 0,7 – учащийся знает теорию, умеет диагностировать ранения пострадавшего, знает приемы оказания первой доврачебной помощи.

0 - 0,3 - учащийся знает теорию, но не может применить на практике полученные знания.

#### ПП Преодоление препятствий

1 - учащийся умеет проходить маршрут, по которому движется группа согласно инструкции, легко и уверенно.

0 – учащийся умеет проходить маршрут, по которому движется группа согласно инструкции, но чувствует себя неуверенно и нуждается в помощи.

#### ТБ Техника безопасности

1 – учащийся знает и использует правила техники безопасности, умеет оценить возможные риски и трудности на маршруте, ведет себя предусмотрительно.

0 – учащейся пренебрегает правилами техники безопасности, при прохождении маршрута не умеет оценивать возможные риски.

#### В Выносливость

1 - учащийся эмоционально устойчив к стрессовым ситуациям, умеет действовать в экстремальных условиях, спокойно переносит изменения при движении на маршруте.

0 – учащейся быстро устает, не может сохранять спокойствие, раздражителен при изменениях и внезапных сложностях на маршруте.

#### ДО Должностной обязанности в походе

1 - учащийся знает и выполняет возложенные на него обязанности.

0 – учащийся отказывается выполнять возложенные на него обязанности

ДВКОТУ (Доброжелательность, взаимопомощь, коммуникабельность, отзывчивость, терпимость, уравновешенность)

1 - учащийся имеет все перечисленные качества

0 – учащийся обладает некоторыми из перечисленных качеств

ЛДС (Лидерство, умение организовать группу, дело, самостоятельность)

ОДО (Ответственность, дисциплинированность, организованность)

1 - учащийся имеет все перечисленные качества

0 – учащийся обладает некоторыми из перечисленных качеств

ЗГ (Участие в выполнении задания группы, активность, неравнодушность, инициативность)

1 - учащийся имеет все перечисленные качества

0 – учащийся обладает некоторыми из перечисленных качеств

ОП (Умение составить отчет о походе)

1 - учащийся знает и может самостоятельно составить отчет о походе.

0 – учащийся не может выполнить отчет

СС (Спортивно-соревновательная деятельность)

1 - учащийся активно принимает участие во всех проводимых мероприятиях

0 – учащийся не проявляет интереса к соревновательной деятельности

ЛОГ (Личная и общественная гигиена и санитария)

1 - учащийся знает и может самостоятельно позаботиться о ЛОГ

0 – учащийся не выполняет мер для поддержания ЛОГ

СО (Умение снаряжаться, одеваться по сезону в соответствии с условиями похода, его длительностью, видом и темпом передвижения)

1 – учащийся знает и может самостоятельно собраться на предполагаемый маршрут с учетом всех требований

0 – учащийся может собраться только под контролем старшего (преподавателя, родителя).

## **2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Методы обучения и их формы:**

- Словесные. В качестве источника знаний выступает печатное или устное слово.

Выделяют несколько подвидов: объяснение, рассказ, лекция, беседа, дискуссия, работа с книгой.

- Наглядные. В этом случае источники знаний представляют собой наблюдаемые явления, предметы, наглядные пособия, стенды.

– Практические. В данном методе основным источником знаний является практика. Выполняя различные практические работы: учебно-тренировочные занятия, прогулки, походы, участие в конференциях, мероприятиях, соревнованиях, обучающиеся осваивают материалы, получают необходимые навыки и умения. Также обучающиеся сами становятся организаторами и судьями соревнований и мероприятий по туризму и ориентированию.

### **Формы организации учебной деятельности:**

Групповая форма.

Индивидуальная форма.

### **Конспект занятия: Масштаб. Применение масштаба на местности**

Цель: познакомить учащихся с понятием масштаба, видами масштаба, способами его определения и чтения картографического изображения. Развитие умения применять знания о масштабе в повседневной жизни.

План:

I. Организационный этап (1 мин.)

Приветствие, проверка готовности кабинета к занятию.

II. Актуализация знаний (5 мин.)

Вопросы к обучающимся:

- Что такое карта?
- Чем отличается реальная местность от её изображения на карте?
- Почему реальные объекты нельзя показать на картах в натуральную величину?  
Педагог подводит обучающихся к мысли, что карты изображают территорию уменьшенными размерами благодаря использованию специального показателя — масштаба.

III. Изучение нового материала (20 мин.)

1. Понятие масштаба

Масштаб показывает степень уменьшения размеров объектов относительно реальных величин. Обозначается двумя основными способами:

Числовым масштабом (например, 1 : 10000).

Линейным масштабом (графическое изображение отрезков линий с указанием соответствующих расстояний на местности).

Пример числового масштаба: Если масштаб равен 1 : 10000, значит каждый сантиметр на карте соответствует 100 метрам на реальной местности.

2. Практические виды масштаба

Различают три вида масштаба:

Математический (числовой);

Графический (линейный);

Натурный (словесный).

Задача: привести пример каждого типа масштаба самостоятельно (педагог помогает и проверяет правильность примеров).

3. Использование масштаба на практике

Рассмотрим конкретные ситуации:

- Как определить расстояние между городами по карте?
- Сколько метров занимает территория школы на плане школьного двора?
- По какой формуле рассчитывается реальный размер объекта, зная его длину на карте и масштаб?

Практическая формула расчета расстояния на местности:

Реальное расстояние=Числовой знаменатель/Длина линии на карте×100000(см).

IV. Закрепление материала (15 мин.)

Обучающиеся выполняют практические задания индивидуально или в парах:

Задания:

Определите масштаб карты, если известно, что длина дороги длиной 8 км равна 1 см на карте. Решение: переведём километры в сантиметры ( $1 \text{ км} = 1000 \text{ м} \times 100 \text{ см}/\text{м}$ ):

$$8 \text{ км} = 8 \times 10^5 \text{ см}. 8 \text{ км} = 8 \times 10^5 \text{ см}.$$

Тогда масштаб карты:

$$M = 18 \times 10^5 (\text{или } 1: 800 000). M = 8 \times 10^5 (\text{или } 1: 800 000).$$

Найдите истинную длину озера, если на карте оно имеет размеры 5 см при масштабе 1 : 50000. Решение:

$$L_{\text{реал}} = 5 \text{ см} \times 50 000 = 250 000 \text{ см} = 2500 \text{ м}. L_{\text{реал}} = 5 \text{ см} \times 50 000 = 250 000 \text{ см} = 2500 \text{ м}.$$

Какой длины будет линия на карте, представляющая дорогу длиной 12 км, если масштаб составляет 1 : 20000? Решение:

$$L_{\text{карты}} = 12 000 \text{ м} / 20 000 = 0,6 \text{ м} = 60 \text{ см}. L_{\text{карты}} = 20000 / 12000 \text{ м} = 0,6 \text{ м} = 60 \text{ см}.$$

V. Итоги (5 мин.)

Домашнее задание: составить карту своего маршрута домой от школы с соблюдением выбранного масштаба.

**Правила прохождения этапов "Навесная переправа" и "Бабочка" в спортивном туризме** основаны на регламентах спортивных соревнований по туристскому многоборью и зависят от возраста участников, уровня сложности трассы и целей соревнования. Приведённые ниже рекомендации соответствуют общим принципам безопасности и спортивного туризма, однако важно учитывать конкретные условия мероприятия и положения организатора соревнований.

Этап «Навесная переправа»:

Описание этапа: Участники пересекают горизонтально натянутый трос, используя систему страховочных элементов.

Правила прохождения:

Подготовка перед стартом: Участник проверяет состояние снаряжения — карабины, верёвка, зажимы, страховка.

Страховка: Обязательное использование двойной самостраховки и правильной техники прикрепления к основной веревке.

Переправа: Переход осуществляется пешком либо сидя на подвесной конструкции («транте»), соблюдая баланс и равновесие. Скорость передвижения должна соответствовать безопасной технике прохождения.

Финиширование: после пересечения финишной линии участник снимает подвеску и фиксируется страховочным элементом для спуска вниз.

Безопасность: запрещается прохождение навеса двумя участниками одновременно, недопустимы прыжки с подвески или попытки ускорить движение резкими движениями.

Этап «Бабочка»:

Описание этапа: Участнику предстоит перебраться по верёвочной петле ("бабочке"), закрепленной между двумя деревьями или конструкциями, двигаясь вперед методом скольжения вдоль петли руками.

Правила прохождения:

Подготовительный этап: проверяется надежность крепления и отсутствие повреждений снаряжения.

Начало движения: Участник захватывает обе стороны петли руками и подтягивается ногами вверх, зафиксировав ноги под петлей для удержания тела.

**Прохождение:** Движение вперёд осуществляется скользящими движениями рук вдоль петли с последующим подтягиванием ног и корпуса. Важно сохранять контроль над скоростью и плавностью движений.

**Контроль баланса:** постоянно следить за положением тела относительно оси вращения, избегать раскачивания и падения.

**Завершение этапа:** По завершении перехода руки фиксируются на финальной точке веревки, откуда участник аккуратно сползает вниз.

Эти этапы требуют высокой физической подготовки, ловкости и умения контролировать своё тело в условиях ограниченного пространства и повышенной опасности. Рекомендуется соблюдать технику безопасности и проходить подобные испытания исключительно под наблюдением опытных инструкторов или судей соревнований.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Для педагога:**

1. Глушко Т.С. Базовые и новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности с методикой оздоровительной тренировки: спортивное ориентирование: учебно-методическое пособие / сост. Т.С. Глушко, А.К. Зязин. - Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГАС», 2022. – 44 с.
2. Константинов Ю.С., Спортивно-оздоровительный туризм. Теория и практика" Константинов Ю.С., 2023 год, 230 стр..
3. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 195 с.

### **Для детей и родителей:**

1. Игра по спортивному ориентированию: <https://vk.com/club224713688>.
2. Игра для отработки навыков ориентирования: <https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fwww.catchingfeatures.com%2Fb%2Fskiomapmetry.html&utf=1>

### **Электронные образовательные ресурсы:**

1. Методические материалы детско-юношеского туризма, в помощь педагогу. ЭОР: <https://юныйтурист.рф/page/1596531536535-avtorskie-programmy>.
2. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал. Москва 2025 г. ЭОР: [https://tssr.ru/files/materials/4028/Vestnik\\_1\\_2025.pdf](https://tssr.ru/files/materials/4028/Vestnik_1_2025.pdf)
3. Правила вида спорта «Спортивный туризм»: [https://tssr.ru/files/materials/2619/regplay\\_2021.pdf](https://tssr.ru/files/materials/2619/regplay_2021.pdf)
4. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм», дистанция пешеходная — дистанция: [https://tssr.ru/files/materials/1896/regplay\\_2021\\_pesh.pdf](https://tssr.ru/files/materials/1896/regplay_2021_pesh.pdf)

**Приложение №1**  
**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 пешеодного 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.	
42			Спортивное ориентирование. Сличение карты с местностью.	Дидактическая игра, задание.
43			Спортивное ориентирование. Условные знаки и топографические знаки, отличие.	Дидактическая игра. Тестирование.
44			Спортивное ориентирование. Топографические знаки.	Дидактическая игра. Опрос.
45			Практика судейства на мероприятиях.	Судейство.
46			Практика судейства на мероприятиях.	Судейство.
47			Практика судейства на мероприятиях.	Судейство.
48			Походная подготовка. Составление маршрута.	Выполнение задания.
49			Походная подготовка. Должности в походе, функции и задачи.	Задание. Дидактическая игра.
50			Походная подготовка. Походное меню, раскладка продуктов питания, калорийность	Задание, опрос.
			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			2	Техника лыжного туризма. Прохождение дистанции лыжная в группе.		Упражнение.
68			2	Техника лыжного туризма. Прохождение дистанции лыжная в зачете.		Соревнование. Зачет.
69			2	Прохождение дистанции лыжная на время.		Соревнование. Зачет.
70			2	Соревнование дистанция лыжная в объединении.		Соревнование. Зачет.
71			2	Соревнование дистанция лыжная в объединении.		Соревнование. Зачет.
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.	КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	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		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	Апрель	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Вязание носилок. Транспортировка пострадавшего.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	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. Установка бивуака.		Упражнение. Задание. Опрос.
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		Соревнование.

				заданном направлении.		
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