

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ОРИЕНТИРОВЩИКИ»  
Календарный учебный график**

<b>N п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Формы аттестации/контрол я</b>
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.	Входной контроль
2			2	Техника спортивного туризма. Прохождение этапов: переправы.		Мини-соревнование.
3			2	Учебно-тренировочный поход		Опрос, наблюдение.
4			2	Учебно-тренировочный поход		Опрос, наблюдение.
5			2	Учебно-тренировочный поход		Опрос, наблюдение.
6			2	Техника спортивного туризма. Прохождение этапов: подъем, спуск, траверс.		Мини-соревнование.
7			2	Техника спортивного туризма. Прохождение этапов дистанция пешеходная.		Мини-соревнование, опрос.
8			2	Страховка в спортивном туризме:		Опрос.

9	Октябрь	Аудиторная(теоретическая)/ Практическое занятие на местности	2	верхняя командная страховка. Страховка в спортивном туризме: верхняя командная страховка.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	Опрос, тестирование.
10			2	Учебно-тренировочный поход		Тестирование, опрос.
11			2	Учебно-тренировочный поход		Тестирование, опрос.
12			2	Учебно-тренировочный поход		Тестирование, опрос.
13			2	Общефизическая подготовка		Нормативы.
14			2	Техника спортивного туризма. Прохождение дистанции пешеходная в личном зачете.		Соревнование. Нормативы.
15			2	Техника спортивного туризма. Прохождение дистанции пешеходная в личном зачете.		Соревнование. Нормативы.
16			2	Изучение бесштрафной и штрафной оценки нарушения.		Соревнование. Нормативы.

17		2	Прохождение дистанции пешеходная на естественном рельефе. Топографические	Соревнование. Нормативы.
18		2	знаки карты спортивного ориентирования.	Дидактическая игра.
19		2	Топознаки гидрографии	Дидактическая игра.
20		2	Топознаки растительности	Дидактическая игра.
21		2	Подготовка к соревнованиям спортивного ориентирования	Соревнование.
22		2	Подготовка к соревнованиям спортивного ориентирования	Соревнование.
23		2	Прохождение дистанции маркированная по карте спортивного ориентирования.	Соревнование.
24		2	Прохождение дистанции маркированная по карте спортивного	Соревнование.

25	Ноябрь	Аудиторная(теоретическая)/ Практическое занятие на местности	2	ориентирования. Учебно- тренировочные сборы.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	Соревнование. Упражнения.
26			2	Учебно- тренировочные сборы.		Соревнование. Упражнения.
27			2	Виды спортивного туризма. Особенности пешеходного и лыжного туризма.		Дидактическая игра. Опрос.
28			2	Подбор снаряжения под этот вид туризма. Особенности водного и парусного туризма.		Дидактическая игра. Опрос.
29			2	Подбор снаряжения под этот вид туризма. Особенности спелео и горного туризма.		Задание. Игра.
30			2	Подбор снаряжения под этот вид туризма. Особенности конного и велосипедного туризма.		Задание.
31			2	Подбор снаряжения под этот вид туризма. Техника спортивного туризма.		Соревнование.
32			2	Отработка навыков работы с специальным		Соревнование.

33	Декабрь	Аудиторная(теоретическая)/ Практическое занятие на местности	2	туристским снаряжением. Техника спортивного туризма. Отработка навыков работы с специальным туристским снаряжением.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	Соревнование.
34			2	Техника спортивного туризма. Вязание туристских узлов.		Соревнование.
35			2	Техника спортивного туризма. Вязание туристских узлов.		Соревнование.
36			2	Техника спортивного туризма. Вязание туристских узлов.		Соревнование.
37			2	Техника спортивного туризма. Закрепление вязания узлов.		Соревнование. Промежуточный контроль.
38			2	Типы туристских палаток. Сходства и отличия кемпинговых, треккингowych, штурмовых, рыбацких, армейских и торговых палаток.		Задание, тест.
39			2	Материалы палаток. Постановка палаток разных типов.		Задание, тест.

40		2	Ремонт, уход и обслуживание туристской палатки. Постановка палаток разных типов.	Задание, тест.
41		2	Постановка трекинговой палатки при разных условиях: снег, сильный ветер, дождь, летний период.	Задание на время.
42		2	Постановка палатки на время.	Задание на время.
43		2	Постановка туристского лагеря. то такое бивуак?	Задание на время.
44		2	Постановка туристского лагеря. Выбор места для постановки лагеря.	Задание на время.
45		2	Постановка туристского лагеря. Условия для выбора места при постановке лагеря. Ошибки при постановке туристского лагеря.	Задание на время.
46		2	Постановка туристского лагеря в бесснежных условиях.	Задание на время.
47		2	Постановка туристского лагеря в снежных условиях.	Задание на время.

48	Январь	Аудиторная(теоретическая)/ Практическое занятие на местности	2	туристского лагеря в условиях сильного ветра Техника спортивного туризма. Вязание туристских узлов.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	Соревнование.
49			2	Техника спортивного туризма. Вязание туристских узлов.		Соревнование.
50			2	Техника спортивного туризма. Вязание туристских узлов.		Соревнование.
51			2	Учебно-тренировочный поход.		Опрос. Задание.
52			2	Учебно-тренировочный поход.		Опрос. Задание.
53			2	Учебно-тренировочный поход.		Опрос. Задание.
54			2	Топографические знаки. Сличение знаков с местностью		Задание. Упражнения.
55			2	Топографические знаки. Сличение знаков с местностью		Задание. Квиз.
56			2	Общефизическая подготовка.		Тестирование. Нормативы.

			Упражнения на выносливость.		
57			Общефизическая подготовка. Упражнения на силовые качества.		Тестирование. Нормативы.
58			Общефизическая подготовка. Упражнения на гибкость.		Тестирование. Нормативы.
59			Общефизическая подготовка. Круговая тренировка.		Тестирование. Нормативы.
60			Техника спортивного туризма. Повторение туристских узлов.		Зачет по узлам.
61			Топографические знаки. Топографическое домино.		Игра. Задание.
62	Февраль	Аудиторная(теоретическая)/ Практическое занятие на местности	2 Топографические знаки. Сличение карты с местностью.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	Задание. Тест. Опрос.
63			2 Топографические знаки. Сличение карты с местностью. Подготовка к соревнованиям по спортивному		Задание. Тест. Опрос.



64
65
66
67
68

--

	ориентированию.		
2	Прохождение дистанции спортивного ориентирования по маркированной трассе.		Соревнование. Нормативы.
2	Прохождение дистанции спортивного ориентирования по маркированной трассе.		Соревнование. Нормативы.
2	Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию на лыжах. Общефизическая подготовка.		Соревнование. Нормативы.
2	Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию на лыжах. Общефизическая подготовка.		Соревнование. Нормативы.
2	Прохождение дистанции		Соревнование. Нормативы.

69	
70	
71	

	спортивного ориентирования по маркированной трассе. Общефизическая подготовка на выносливость.		
2	Прохождение дистанции спортивного ориентирования по маркированной трассе. Общефизическая подготовка на выносливость.		Соревнование. Нормативы.
2	Прохождение дистанции спортивного ориентирования по маркированной трассе. Общефизическая подготовка на выносливость.		Соревнование. Нормативы.
2	Прохождение дистанции спортивного ориентирования по		Соревнование. Нормативы.

			маркированной трассе. Общефизическая подготовка на выносливость.		
72			2	Прохождение дистанции спортивного ориентирования по маркированной трассе. Общефизическая подготовка на выносливость.	Соревнование.
73	Март	Аудиторная(теоретическая)/ Практическое занятие на местности	2	Прохождение дистанции спортивного ориентирования по маркированной трассе. Общефизическая подготовка на выносливость.	Соревнование.
74			2	Техника лыжного туризма. Техника передвижения на лыжах на подъёме.	Контрольные тесты.
75			2	Техника передвижения на	Контрольные тесты.

76			2	Техника передвижения на лыжах на траверсе.			Контрольные тесты.
77			2	Техника передвижения на лыжах на ледовых участках.			Контрольные тесты.
78			2	Техника передвижения на лыжах в плоскости.			Нормативы. Упражнения.
79			2	Подготовка к соревнованиям по лыжному туризму.			Нормативы. Упражнения.
80			2	Подготовка к соревнованиям по лыжному туризму.			Нормативы. Упражнения.
81			2	Подготовка к соревнованиям по лыжному туризму.			Нормативы. Упражнения.
82			2	Подготовка к соревнованиям по лыжному туризму.			Нормативы. Упражнения.
83			2	Учебно-тренировочные сборы.			Тестирование. Соревнование.
84			2	Учебно-тренировочные сборы.			Тестирование. Соревнование.
85			2	Учебно-тренировочные сборы.			Тестирование. Соревнование.
86	Апрель	Аудиторная(теоретическая)/ Практическое занятие на местности	2	Техника лыжного туризма. Способ подъёма в гору	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул.		Контрольные тесты.

87		2	способом «серпантин». Техника лыжного туризма. Способ подъёма в гору способом «елочка».		Контрольные тесты.
88		2	Техника лыжного туризма. Способ подъёма в гору способом «траверс».		Контрольные тесты.
89		2	Лыжный поход. Общефизическая подготовка.		Тестирование.
90		2	Лыжный поход. Общефизическая подготовка.	Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	Контрольные нормативы.
91		2	Лыжный поход. Общефизическая подготовка.		Контрольные нормативы.
92		2	Лыжный поход. Общефизическая подготовка.		Контрольные нормативы.
93		2	Лыжный поход. Общефизическая подготовка.		Контрольные нормативы.
94		2	Лыжный поход. Общефизическая подготовка.		Тестирование. Опрос.
95		2	Лыжный поход. Общефизическая		Тестирование. Опрос.

96	Май	Аудиторная(теоретическая)/ Практическое занятие на местности	2	подготовка. Лыжный поход. Общефизическая подготовка.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	Тестирование. Опрос.
97			2	Лыжный поход. Общефизическая подготовка.		Тестирование. Опрос.
98			2	Лыжный поход. Общефизическая подготовка.		Тестирование. Опрос.
99			2	Лыжный поход. Общефизическая подготовка.		Тестирование. Опрос.
100			2	Лыжный поход. Общефизическая подготовка.		Тестирование. Опрос.
101			2	Техника спортивного туризма. Прохождение дистанции спортивного туризма.		Соревнование.
102			2	Техника спортивного туризма. Прохождение дистанции спортивного туризма.		Соревнование.
103			2	Страховка в спортивном туризме. Организация нижней		Выполнение зачетного задания.

104
105
106
107
108

--

	страховки.
2	Страховка в спортивном туризме. Организация верхней страховки.
2	Страховка в спортивном туризме. Организация командной страховки.
2	Прохождение дистанции по карте спортивного ориентирования.
2	Прохождение дистанции по карте спортивного ориентирования.
2	Итоговое занятие

Выполнение зачетного задания.
Выполнение зачетного задания.
Опрос. Наблюдение.
Опрос. Наблюдение.
Итоговый контроль