

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

**«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ОРИЕНТИРОВЩИКИ»**

Направленность: туристско – краеведческая

Уровень программы: продвинутый

Возраст учащихся: 9 - 11 лет

Срок реализации: 1 год (216 часов)

Автор составитель:  
Ялалова Луиза Рашитовна,  
педагог дополнительного образования

г. Кировск  
2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ .....	5
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	6
1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА .....	6
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	10
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	11
2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	11
2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	11
2.3 ФОРМЫ КОНТРОЛЯ .....	11
2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	12
2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	19
Тест по ориентированию на местности (выделены правильные ответы): .....	19
Памятка по подготовке к лыжному походу: .....	20
Блок физических нагрузок для возраста 9–11 лет (общефизическая подготовка): .....	21
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	22
Для детей и родителей: .....	22
Электронные образовательные ресурсы: .....	22
Учебно-методическая литература:.....	22
Периодические издания и интернет-ресурсы: .....	23
Приложение№1 .....	24
Календарный учебный график .....	24

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

## **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа предлагает обучающимся уникальную возможность развивать навыки навигации и ориентирования на местности, что не только укрепляет физическую подготовку, но и формирует уверенность в себе. Подростки учатся работе в команде и решению задач в условиях дикой природы, что способствует развитию лидерских качеств и критического мышления, необходимых для успешной карьеры в таких областях, как экология, туризм или спасательные службы. Погружение в мир активного отдыха и приключений откроет перед ними новые перспективы и вдохновит на выбор профессий, связанных с природой и приключениями.

**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.** В условиях современного общества, где наблюдается рост заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, программа туристско-краеведческой направленности, способствует активному отдыху и физической активности, что важно для поддержания здоровья и профилактики заболеваний. Также программа поможет развить необходимые навыки, которые пригодятся в жизни:

- умение ориентироваться. Является важным навыком, который не только полезен в туристской и спортивной деятельности, но и может пригодиться в повседневной жизни. Умение читать карты и пользоваться компасом развивает аналитическое мышление и пространственное восприятие;
- развитие командных навыков, улучшению коммуникации и социальной адаптации участников. Это особенно актуально для молодежи, которая учится работать в команде и принимать совместные решения.

Кроме этого ребенок приобретет такие черты характера: как настойчивость,

целеустремленность, ответственность и самостоятельность. Эти качества важны не только в спорте, но и в других сферах жизни.

Таким образом, дополнительная обще развивающая программа по спортивному туризму и ориентированию отвечает современным требованиям общества, способствует всестороннему развитию личности и формированию здорового образа жизни.

**Отличительные особенности программы.** Обучающиеся смогут освоить 2 вида спорта в одной программе: спортивный туризм и спортивное ориентирование.

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

**Адресат программы:** программа предназначена для обучающихся 9-11 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.

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

**Формы организации образовательного процесса:** групповая и коллективная форма.

## **1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** Формирование туристской культуры, развитие физических качеств, формирование основ безопасности жизнедеятельности, освоение навыков ориентирования на местности, привитие интереса к активному отдыху и путешествиям среди учащихся младшего подросткового возраста.

**Задачи программы:**

**Тематические образовательные задачи:**

**Основы спортивного туризма**

- Освоение базовых терминов и понятий спортивного туризма.
- Усвоение правил техники безопасности и организации мероприятий.
- Изучение требований подготовки снаряжения и инвентаря.
- Знание особенностей классификации туристских видов спорта и форм участия в соревнованиях.

**Пешеходный туризм**

- Приобретение навыков правильного выбора обуви и экипировки для пеших путешествий.
- Описание типов пешеходных маршрутов и умение составлять планы передвижений.
- Умение определять характер ландшафта и климатические условия района похода.
- Освоение способов защиты от неблагоприятного воздействия погодных условий и насекомых.

**Лыжный туризм**

- Ознакомление с основными видами лыжного снаряжения и одеждой для зимних походов.
- Практика передвижения на лыжах по различным видам снежного покрова и ландшафта.
- Способность организовать бивак зимой и правильно оборудовать лагерь.
- Навык планирования многодневных переходов и грамотного распределения нагрузки.

**Спортивное ориентирование**

- Изучение устройства компаса и основ чтения топографических карт.
- Владение способами ориентирования на местности по карте и компасу.
- Овладение тактическими приемами прохождения дистанции спортивным ориентировщиком.
- Участие в тренировочных мероприятиях и конкурсах на скорость ориентирования.

**Общефизическая подготовка**

- Повышение общей физической подготовленности и улучшение показателей выносливости, скорости реакции и координации движений.
- Укрепление мышечного корсета и поддержание сердечно-сосудистой системы средствами физкультуры и оздоровительной гимнастики.
- Регулярное выполнение упражнений по укреплению опорно-двигательного аппарата и развитию гибкости тела.
- Формирование привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни.

Эти задачи позволяют обеспечить всестороннее физическое и интеллектуальное развитие участников программы, способствуя формированию устойчивого интереса к активным видам досуга и туризму.

**Воспитательные задачи:**

- Патриотическое воспитание - развитие чувства гордости за свою страну, интерес к истории родного края и культурного наследия регионов России.
- Понимание важности сохранения природных ресурсов и культурных ценностей.
- Социальная адаптация и коммуникативные навыки - повышение уровня самостоятельности и ответственности школьников в коллективных действиях.
- Организация взаимодействия между детьми разных возрастов, обучение взаимопомощи и командной работе.
- Физическое развитие и укрепление здоровья - привлечение ребят к здоровому образу жизни путем активного отдыха и занятий спортом.
- Стимулирование позитивного восприятия физической активности и повышение устойчивости организма к нагрузкам.

**Межпредметные задачи:**

- Связь с предметами естественнонаучного цикла - применение географических знаний при изучении карт, определение направлений и местоположений объектов.
- Связь ботаники и экологии с изучением растительного мира и защитой природы.
- Интеграция предметов гуманитарного направления - использование краеведческих сведений для ознакомления с историей своего региона и традициями народов страны.
- Совмещение спортивных тренировок с изучением литературы, фольклора и искусства различных областей России.
- Практическая реализация учебных компетенций - перенос школьных знаний математики и физики на практический уровень в процессе измерения расстояний, определения высот и составления маршрута движения.
- Проведение мини-исследований природоохранительных вопросов, связанных с охраной лесов и водных ресурсов.

### **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	Основы спортивного туризма.	54	15	39	Текущий контроль
3	Пешеходный туризм.	54	12	42	
4	Лыжный туризм.	34	10	24	
5	Спортивное ориентирование.	40	11	29	
6	Общфизическая подготовка.	30	4	26	Итоговая диагностика
7	Итоговое занятие.	2	1	1	
<b>Итого часов за год:</b>		<b>216</b>	<b>54</b>	<b>162</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. Основы спортивного туризма. 54 часа: теория 15 часов, практика 39 часов.**

**Тема 2. Техника спортивного туризма — 34 часа: теория 6 часов, практика 28 часов.**

Теория. Изучение регламента по спортивному туризму. Изучение тем регламента и технических этапов. Изучение бесштрафной и штрафной оценки нарушения. Постановка дистанции на искусственном и естественном рельефе. Изучение понятий: безопасная зона, опасная зона, контрольная линия, технический этап, исходная сторона, целевая сторона, индивидуальная страховочная система. Блокировка верхней и нижней ИСС. Виды страховочно-спасательных веревок. Применение туристских узлов.

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. Вязание туристских узлов.

**Тема 3. Страховка в спортивном туризме. 10 часов: теория 3 часа, практика 7 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. Страховка участника на этапах самонаведения. Страховка участника на скалодроме. Гимнастическая страховка.

**Тема 4. Виды спортивного туризма. 10 часов: теория 6 часов, практика 4 часа.**

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. Задание по видам туризма: 1. собрать участника в поход, 2. собрать нужное снаряжение. Дидактическая игра: собери в поход. Сбор туристского рюкзака/гермика/велобаула.

### **Раздел 3. Пешеходный туризм. 54 часа: теория 12 часов, практика 42 часа.**

#### **Тема 5. Туристская палатка. 10 часов: теория 4 часа, практика 6 часов.**

Теория. Типы туристских палаток. Сходства и отличия кемпинговых, треккинговых, штурмовых, рыбакских, армейских и торговых палаток. Материалы палаток. Ремонт, уход и обслуживание туристской палатки.

Практика. Постановка палаток разных типов. Постановка треккинговой палатки при разных условиях: снег, сильный ветер, дождь, летний период. Постановка палатки на время (соревнование).

#### **Тема 6. Постановка туристского лагеря. 10 часов: теория 4 часа, практика 6 часов.**

Теория. Что такое бивуак? Выбор места для постановки лагеря. Условия для выбора места при постановке лагеря. Ошибки при постановке туристского лагеря.

Электронный образовательный ресурс:

[https://vk.com/video710455277\\_456239294](https://vk.com/video710455277_456239294)

Практика. Постановка туристского лагеря в бесснежных условиях. Постановка туристского лагеря в снежных условиях. Постановка туристского лагеря в условиях сильного ветра.

#### **Тема 7. Учебно-тренировочные походы(прогулки). 18 часов: практика 18 часов.**

Практика. Техника передвижения по скальному рельефу. Техника передвижения по травянистому рельефу. Техника передвижения по снежному и снежно-скальному рельефу. Разведение костра «колодец», «шалаши». Постановка тента и палатки в бесснежных условиях. Постановка тента и палатки в снежных условиях. Постановка тента и палатки в снежных и ветреных условиях.

#### **Тема 8. Учебно-тренировочные сборы. 16 часов: теория 4 часа, практика 12 часов.**

Теория. Режим дня учебно-тренировочных сборов. Просмотр тематического фильма.

Практика. Прохождение дистанции пешеходного туризма. Техника передвижения по рельефу. Постановка бивуака в заданном месте и с определенными условиями.

### **Раздел 4. Лыжный туризм. 34 часа: теория 10 часов, практика 24 часа.**

#### **Тема 9. Техника лыжного туризма. 14 часов: теория 6 часов, практика 8 часов.**

Теория. Техника передвижения на лыжах на подъёме. Техника передвижения на лыжах на спуске. Техника передвижения на лыжах на траверсе. Техника передвижения на лыжах на ледовых участках. Техника передвижения на лыжах в плоскости. Электронные образовательные ресурсы:

1.

[https://rutube.ru/video/a89d1e0c1ff1857e5691fc2951f5dca6/?utm\\_source=embed&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=logo&utm\\_content=a89d1e0c1ff1857e5691fc2951f5dca6&utm\\_term=yastatic.net%2F&referrer=appmetrica\\_tracking\\_id%3D1037600761300671389%26ym\\_tracking\\_id%3D10511990684310253367](https://rutube.ru/video/a89d1e0c1ff1857e5691fc2951f5dca6/?utm_source=embed&utm_medium=referral&utm_campaign=logo&utm_content=a89d1e0c1ff1857e5691fc2951f5dca6&utm_term=yastatic.net%2F&referrer=appmetrica_tracking_id%3D1037600761300671389%26ym_tracking_id%3D10511990684310253367)

2. <https://rutube.ru/video/2353e8bfb760505e7e718c8b9451e7e4/>

Практика. Способ подъёма в гору способом «серпантин». Способ подъёма в гору способом «елочка». Способ подъёма в гору способом «траверс». Преодоление ледового участка на лыжах. Спуск в заданной зоне. Спуск с поворотами на склоне. Спуск способом «поворот». Прохождение дистанции лыжного туризма.

**Тема 10. Подготовка к соревнованиям по лыжному туризму. 8 часов: теория 4 часа, практика 4 часа.**

Теория. Изучение правил вида спорта. Изучение регламента по лыжному туризму. Изучение положения соревнования.

Практика. Подготовка к соревнованиям.

**Тема 11. Лыжный поход. 12 часов: практика 12 часов.**

Практика. Техника передвижения на лыжах по снегу: подъём, спуск, узкие тропы.

**Раздел 5. Спортивное ориентирование. 40 часов: теория 11 часов, практика 29 часов.**

**Тема 12. Топографические знаки карты спортивного ориентирования. 15 часов: теория 6 часов, практика 9 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 12. Прохождение дистанции по карте спортивного ориентирования. 18 часов: теория 2 часа, практика 16 часов.**

Теория. Тактика прохождения дистанции в заданном направлении бегом. Тактика прохождения дистанции в заданном направлении на лыжах. Тактика прохождения дистанции выбор бегом и на лыжах.

Практика. Прохождение дистанции выбор. Прохождение дистанции в заданном направлении. Прохождение дистанции по карте яндекс.

**Тема 13. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию. 7 часов: теория 3 часа, практика 4 часа.**

Теория. Правила вида спорта спортивного ориентирования.

Практика. Прохождение дистанции в заданном направлении. Прохождение дистанции выбор.

**Раздел 6. Общефизическая подготовка. 30 часов: теория 4 часа, практика 26 часов.**

**Тема 14. Общефизическая подготовка на занятиях. 30 часов: теория 4 часа, практика 26 часов.**

Теория. Комплексный контроль на учебно-тренировочных занятиях. Комплексный контроль в учебно-тренировочных походах. Что такое пульс, как за ним следить и что он может сказать о моем здоровье. Что такое разминка, утренняя гимнастика. Теория составления комплекса разминки и утренней гимнастики.

Электронные образовательные ресурсы:

1. <https://rutube.ru/video/c309baef7d9377342a10fe09f1e9fa33/>

2. <https://yandex.ru/video/preview/9347020309730059966>

Практика. Общефизическая подготовка бегуна. Общефизическая подготовка лыжника. Общефизическая подготовка на развитие быстроты. Общефизическая подготовка на развитие ловкости. Общефизическая подготовка на развитие выносливости. Общефизическая подготовка на развитие силы. Общефизическая подготовка на развитие гибкости. Составление комплексов разминки и утренней

гимнастики. Отслеживание результатов: гибкости, силы, выносливости, быстроты.

## **Раздел 6. Итоговое занятие. 2 часа: теория 1 час, практика 1 час.**

### **Тема 15. 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**

### **1. Основы спортивного туризма**

- Обучающиеся смогут уверенно пользоваться терминологией и понятиями спортивной туристической деятельности.
- Будут соблюдать правила безопасности и техники организации туристского мероприятия.
- Научатся подбирать необходимое оборудование и оснащение согласно требованиям конкретного вида туризма.
- Получат представление о видах туристских соревнований и требованиях к участникам.

### **2. Пешеходный туризм**

- Дети научатся выбирать обувь и одежду для длительных пеших прогулок.
- Смогут планировать маршруты и рассчитывать продолжительность пешего перехода.
- Освоят технику преодоления препятствий природного характера (холмы, реки).
- Узнают основы выживания в естественных условиях, включая защиту от неблагоприятных факторов среды.

### **3. Лыжный туризм**

- Участники овладеют правилами подбора лыжного снаряжения и экипировкой для зимнего похода.
- Свободно передвигаются на лыжах по разнообразным трассам и поверхностям снега.
- Знают методы оборудования лагеря и размещения в зимний период.
- Составляют безопасный маршрут лыжного тура и грамотно распределяют физическую нагрузку.

### **4. Спортивное ориентирование**

- Школьники свободно читают карту и используют компас для ориентации на местности.
- Могут выбрать оптимальный путь и рассчитать расстояние между контрольными пунктами.

- Выполняют задания на точность и быстроту ориентирования на местности.
- Активно участвуют в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **5. Общекомплексная подготовка**

- Физически развитые дети демонстрируют высокую выносливость, силу и координацию движений.
- Улучшены показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Имеют привычку регулярно заниматься физкультурой и поддерживать здоровый образ жизни.
- Сохраняют хорошую осанку и гибкость тела благодаря выполнению общекрепляющих упражнений.

Программа позволит обучающимся приобрести знания и навыки, необходимые для самостоятельного осуществления туристско-экскурсионной деятельности, повысить об-

щий уровень физического развития и расширить кругозор в области географии, биологии и краеведения.

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

### **2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Количество учебных часов на 2025-2026 учебный год: 216 часов.

Занятия по программе проводятся с сентября по 31 мая 2025-2026 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;
- складром 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.

Входной контроль осуществляется в начале учебного года с 16-20 сентября 2025 года, при поступлении обучающегося в учебное объединение, в виде тестирования.

Промежуточный контроль осуществляется в середине учебного года с 16–20 декабря 2025 года, в виде тестирования.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года с 19-23 мая 2026 года, 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% усвоения 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% усвоения 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% усвоения 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>
Основы спортивного туризма	Имеет представление	Знает не в полном объеме	Знает и выполняет правильное прохождение этапов спортивного туризма
Пешеходный туризм.	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
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 топознаки на карте.	Проходит трассу по карте спортивного ориентирования без ошибочно и укладывается в контрольное время.
Общефизическая подготовка	Имеет представление	Может выполнять нормативы без учета времени и нагрузки	Самостоятельно поддерживает своё физическое здоровье, выполняет все нормативы с учетом возраста

### Формы аттестации/контроля

Тема	Вид контроля
Спортивное ориентирование	Тест, тематическая игра/соревнование
Основы спортивного туризма.	Практическая работа на местности
Лыжный туризм.	Тест, тематическая игра/соревнование
Пешеходный туризм.	Тест, тематическая игра/соревнование
Общефизическая подготовка	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. обу- чающегося	Теоретическая подготовка				Практическая подготовка																
		Теоретические знания (по основным разделам программы)		Владение специаль- ной терминологией		Практические умения и навыки, предусмотренные программой			Владение спе- циальным об- рудованием			Творческие на- выки			Общеучебные навы- ки							
		ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ

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 « » 202 г. по « » 202 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.

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

Групповая форма.

Индивидуальная форма.

### **Тест по ориентированию на местности (выделены правильные ответы):**

**1.** Выберите один правильный вариант ответа:

- Что обозначает красная линия на стандартной туристской карте?
- Дорога местного значения
- Водоем (река)

**2.** Граница населенного пункта

- Контрольный пункт
- Как называется прибор, используемый для определения сторон света?
- Барометр
- Компас
- Телескоп
- Термометр

**3.** Какой знак используется на картах для обозначения холма?

- Черточки
- Горизонтали (линии высоты)
- Крестик
- Двойная черта

**4.** Если идти строго по направлению север-юг, какой угол составит направление вящего пути относительно линии восток-запад?

- 45 градусов
- 90 градусов
- 180 градусов
- 0 градусов

**5.** Назначение азимута в ориентировании:

- Определение расстояния до цели
- Угловое направление движения относительно севера
- Число контрольных пунктов на маршруте
- Скорость перемещения спортсмена

**6.** Основной инструмент для определения положения солнца утром и вечером:

- Солнце восходит на востоке, садится на западе
- Земля вращается вокруг Солнца
- Наблюдение за положением тени

- Географические атласы
- 7. Ориентироваться на местности можно по какому растительному признаку?
  - Цвет листьев
  - Толщина ствола дерева (толще с южной стороны)
  - Форма цветка
  - Запах растений
- 8. Какие природные объекты служат надежными ориентирами ночью?
  - Кустарник
  - Деревья
  - Звезды и Луна
  - Горы
- 9. При прохождении дистанции спортсмен выбирает наиболее короткий путь между двумя контрольными пунктами:
  - Всегда прямая линия
  - Через лес
  - Иногда обход препятствия выгоднее прямого пути
  - Правильный выбор зависит от рельефа местности и состояния поверхности грунта
- 10. Карта масштабируется в соотношении 1:25000. Это значит, что:
  - Один сантиметр на карте равен 25 метрам на местности
  - Один метр на карте соответствует одному километру на местности
  - Один сантиметр на карте равен 250 метрам на местности
  - Метры и сантиметры равнозначны

### **Памятка по подготовке к лыжному походу:**

Подбор экипировки:

Надёжные ботинки, подходящие вашему размеру и типу катания.

Комфортные лыжи, соответствующие вашим физическим возможностям и опыту.

Хорошее крепление, подходящее выбранной модели лыж.

Одевайтесь слоями: базовый слой, утеплённый промежуточный слой, водонепроницаемая куртка и штаны сверху.

Удобная шапка и перчатки, защищающие от ветра и холода.

Подготовка рюкзака:

Теплые вещи, сменная одежда и запасной комплект нижнего белья.

Сухофрукты, орехи, шоколад и другие продукты питания высокой калорийности.

Термос с горячим напитком (чай, кофе), бутылочка воды.

Аптечка первой помощи (бинты, пластырь, антисептик, обезболивающее средство).

Небольшой ремонтный набор (ножницы, нитки, иголки).

Планирование маршрута:

Изучите выбранный район заранее, определитесь с путями подхода и отхода.

Рассчитайте длину маршрута и общее время пребывания на трассе.

Выберите места остановок для перекуса и отдыха.

Подготовьте подробный план действий в экстренных ситуациях.

Физиологическая готовность:

Заранее проведите тренировки, включающие пробежки, силовые упражнения и работу над равновесием.

Проконсультируйтесь с врачом перед началом активной подготовки.

Позаботьтесь о полноценном сне накануне выезда.

Психологический настрой:

Подготовьтесь морально, будьте готовы ко встрече с трудностями и неожиданностями.

Помните о мерах предосторожности и правилах поведения в группе.  
Наслаждайтесь процессом!

**Блок физических нагрузок для возраста 9–11 лет (общефизическая подготовка):**

Цель — развить общую выносливость, укрепить мышцы, суставы и связки, подготовить организм ребёнка к интенсивным нагрузкам.

Занятие №1: Базовая физическая подготовка

Упражнения: разминка суставов, бег трусцой, прыжки со скакалкой, наклоны вперед/назад.

Время занятия: 30 минут.

Занятие №2: Силовая подготовка

Отжимания от пола (начиная с упрощённого варианта — стоя на коленях); приседания с опорой на стул; подъём корпуса лежа на спине («лодочка»).

Интенсивность постепенно увеличивается каждую неделю.

Занятие №3: Координационные способности

Ходьба по узкому бревну или бордюру; балансирование на одной ноге; хождение спиной вперёд.

Важна постепенность и безопасность выполнения заданий.

Занятие №4: Растижка мышц

Наклоны головы вправо-влево, вверх-вниз; вращения плечами, локтевыми суставами; растяжка ног сидя на полу.

Особое внимание уделяется растяжке поясничного отдела позвоночника.

Каждая неделя должна включать чередование перечисленных блоков упражнений, обеспечивая равномерное распределение нагрузки и стимулируя гармоничное развитие всех групп мышц ребенка.

## **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%2Fskiomapmemory.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)

### **Учебно-методическая литература:**

- Алексеев А.А., Голубев Е.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Москва, ФиС, 2003.
- Анфимова Н.Н., Гришина Г.П. «Педагогика дополнительного образования детей». Ростов н/Д.: Феникс, 2007.
- Баранова Л.С. «Ориентирование на местности. Учись читать карту». Москва, Проповедование, 2008.
- Булавин А.В. «Путешествие с пользой. Туризм и здоровье школьника». Минск, Попурри, 2005.
- Буракова Н.М. «Безопасность и комфорт в туристском походе». СПбГУФК имени Лесгафта, 2007.
- Воробьев В.Г. «Обучение технике ориентирования». Ленинград, Лениздат, 1985.
- Вострокнутов В.К. «Азбука туризма». Москва, Детская литература, 1990.
- Данилов А.Д. «Основы спортивного ориентирования». Москва, Академия, 2002.
- Дмитрова Р.Ф. «Начальная школа и дополнительные занятия спортом». Москва, Аркти, 2005.
- Захаров Ю.Б. «Экология детского туризма». Ярославль, Академия развития, 2007.

**Периодические издания и интернет-ресурсы:**

- Журнал «Дополнительное образование и воспитание»
- Журнал «Мир туризма и приключений»
- Официальный сайт Всероссийского общества туристов ([vost.ru](http://vost.ru)).
- Сайт Федерации спортивного ориентирования России ([orientru.ru](http://orientru.ru)).
- Порталы образовательных учреждений и центров допобразования, публикующие актуальные методики и программы дополнительного образования.

**Приложение №1**  
**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/контроля</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: верхняя командная страховка.		Опрос.
9			2	Страховка в спортивном туризме:		Опрос, тестирование.

10			2	верхняя командная страховка.	Тестирование, опрос.
11			2	Учебно-тренировочный поход	Тестирование, опрос.
12			2	Учебно-тренировочный поход	Тестирование, опрос.
13			2	Учебно-тренировочный поход Общефизическая подготовка	Нормативы.
14			2	Техника спортивного туризма. Прохождение дистанции пешеходная в личном зачете.	Соревнование. Нормативы.
15	Октябрь	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Техника спортивного туризма. Прохождение дистанции пешеходная в личном зачете. Изучение бесштрафной и штрафной оценки нарушения.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.
16			2	Прохождение дистанции пешеходная на естественном рельефе.	Соревнование. Нормативы.
17			2	Топографические	Соревнование. Нормативы.
18					Дидактическая игра.

19		2	знаки спортивного ориентирования. Топонами гидрографии	карты
20		2	Топонами растительности	Дидактическая игра.
21		2	Подготовка соревнованиям спортивного ориентирования	Подготовка к Соревнование.
22		2	Подготовка соревнованиям спортивного ориентирования	Соревнование.
23		2	Прохождение дистанции маркированная по карте спортивного ориентирования.	Соревнование.
24		2	Прохождение дистанции маркированная по карте спортивного ориентирования.	Соревнование.
25		2	Учебно- тренировочные сборы.	Соревнование. Упражнения.
26		2	Учебно- тренировочные сборы.	Соревнование. Упражнения.

27			2	Виды спортивного туризма. Особенности пешеходного и лыжного туризма. Подбор снаряжения под этот вид туризма.	Дидактическая игра. Опрос.
28			2	Особенности водного и парусного туризма. Подбор снаряжения под этот вид туризма.	Дидактическая игра. Опрос.
29			2	Особенности спелео и горного туризма. Подбор снаряжения под этот вид туризма.	Задание. Игра.
30	Ноябрь	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Подбор снаряжения под этот вид туризма. Особенности конного и велосипедного туризма. Подбор снаряжения под этот вид туризма. 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.
31			2	Техника спортивного туризма. Отработка навыков работы с	Задание.
32			2		Соревнование.
33			2		Соревнование.

34		специальным туристским снаряжением. Техника спортивного туризма. Вязание туристских узлов.	2	Соревнование.
35		Техника спортивного туризма. Вязание туристских узлов.	2	Соревнование.
36		Техника спортивного туризма. Вязание туристских узлов.	2	Соревнование.
37		Техника спортивного туризма. Закрепление вязания узлов.	2	Соревнование. Промежуточный контроль.
38		Типы туристских палаток. Сходства и отличия кемпинговых, треккинговых, штурмовых, рыбачьих, армейских и торговых палаток.	2	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.
39	Декабрь	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Задание, тест.
40		Материалы палаток. Постановка палаток разных типов. Ремонт, уход и обслуживание туристской палатки.	2	Задание, тест.
41		Постановка палаток разных типов. Постановка	2	Задание, тест.
				Задание на время.

42	2	треккинговой палатки при разных условиях: снег, сильный ветер, дождь, летний период. 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 постановки 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	2	Постановка туристского лагеря в условиях сильного ветра Техника спортивного туризма. Вязание туристских узлов.	Соревнование.

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

			гибкость.		
59	Февраль	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка.	Тестирование. Нормативы.
60			2	Техника спортивного туризма. Повторение туристских узлов.	Зачет по узлам.
61			2	Топографические знаки. Топографическое домино.	Игра. Задание.
62			2	Топографические знаки. Сличение карты с местностью.	Задание. Тест. Опрос.
63			2	Топографические знаки. Сличение карты с местностью. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.
64			2	Прохождение дистанции спортивного ориентирования по маркированной трассе.	Соревнование. Нормативы.
65			2	Прохождение дистанции спортивного	Соревнование. Нормативы.

			ориентирования по маркированной трассе.	
66		2	Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию на лыжах. Общефизическая подготовка.	Соревнование. Нормативы.
67		2	Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию на лыжах. Общефизическая подготовка.	Соревнование. Нормативы.
68		2	Прохождение дистанции спортивного ориентирования по маркированной трассе. Общефизическая подготовка на выносливость.	Соревнование. Нормативы.
69		2	Прохождение дистанции спортивного ориентирования по маркированной трассе.	Соревнование. Нормативы.

			Общефизическая подготовка на выносливость.	
70		2	Прохождение дистанции спортивного ориентирования по маркированной трассе. Общефизическая подготовка на выносливость.	Соревнование. Нормативы.
71		2	Прохождение дистанции спортивного ориентирования по маркированной трассе. Общефизическая подготовка на выносливость.	Соревнование. Нормативы.
72		2	Прохождение дистанции спортивного ориентирования по маркированной трассе. Общефизическая подготовка на выносливость.	Соревнование.
73	Март	2	Прохождение дистанции	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ Соревнование.
	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности			

			спортивного ориентирования по маркированной трассе. Общефизическая подготовка на выносливость.	(ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	
74		2	Техника лыжного туризма. Техника передвижения на лыжах на подъёме.		Контрольные тесты.
75		2	Техника передвижения на лыжах на спуске.		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.
83			2	Учебно-тренировочные сборы.		Упражнения.
84			2	Учебно-тренировочные сборы.		Тестирование.
85			2	Учебно-тренировочные сборы.		Соревнование.
86			2	Техника лыжного туризма. Способ подъёма в гору способом «серпантин».		Тестирование.
87			2	Техника лыжного туризма. Способ подъёма в гору способом «елочка».	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	Соревнование.
88	Апрель	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Техника лыжного туризма. Способ подъёма в гору способом «траверс».		Контрольные тесты.
89			2	Лыжный поход.		Контрольные тесты.
90			2	Общефизическая подготовка.		Тестирование.
91			2	Лыжный поход.		Контрольные нормативы.
				Общефизическая подготовка.		Контрольные нормативы.
				Лыжный поход.		
				Общефизическая подготовка.		

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 подготовка.	Тестирование. Опрос.
96			2	Лыжный поход. Общефизическая подготовка.	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	Май	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Лыжный поход. Общефизическая подготовка.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского
101			2	Техника спортивного туризма. Прохождение	Тестирование. Опрос.
					Соревнование.

			дистанции спортивного туризма.	д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу.	
102		2	Техника спортивного туризма. Прохождение дистанции спортивного туризма.		Соревнование.
103		2	Страховка в спортивном туризме. Организация нижней страховки.		Выполнение зачетного задания.
104		2	Страховка в спортивном туризме. Организация верхней страховки.		Выполнение зачетного задания.
105		2	Страховка в спортивном туризме. Организация командной страховки.		Выполнение зачетного задания.
106		2	Прохождение дистанции по карте спортивного ориентирования.		Опрос. Наблюдение.
107		2	Прохождение дистанции по карте спортивного ориентирования.		Опрос. Наблюдение.
108		2	Итоговое занятие		Итоговый контроль