

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»
Календарный учебный график

| N п/п | Месяц | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|------------------|--------------|---|---------------------|---|---|-----------------------|
| 1 | Сентябрь | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Техника безопасности на занятиях, при проведении спортивно-туристских мероприятий | МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, место согласно маршрутному листу. | Опрос, наблюдение |
| 2 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и при проведении спортивно-массовых мероприятий | | Опрос, наблюдение |
| 3 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Туристские маршруты по Мурманской области. Походы выходного дня, степенные походы, категорийные походы. | | Опрос, наблюдение |
| 4 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Личное снаряжение в туризме Теория. Отличие личного снаряжения от группового. Личное снаряжение для однодневного, степенного походов | | Опрос, наблюдение |
| 5 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение. | | Опрос, наблюдение |
| 6 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение. | | Опрос, наблюдение |
| 7 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение. | | Опрос, наблюдение |
| 8 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение. | | Опрос, наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---------|---|---|--|--|-------------------|
| 9 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Личное и групповое снаряжение в пешеходном походе Теория. Список личного и группового снаряжения, необходимого для пешеходного похода. Назначение. | | Опрос, наблюдение |
| 10 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Транспортировка рюкзака в пешеходном походе Виды рюкзаков. Регулировка рюкзака. | | Опрос, наблюдение |
| 11 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Личное и групповое снаряжение в лыжном походе Теория. Список личного и группового снаряжения, необходимого для лыжного похода. Назначение. Использование. | | Опрос, наблюдение |
| 12 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Установка палатки Практика. Приготовление места для установки палатки. Установка палатки. Установка дуг. Крепление оттяжек. | | Опрос, наблюдение |
| 13 | Октябрь | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Установка тента на палатку. Установка ветрозащитного тента Практика. Способы крепления тента. | | Опрос, наблюдение |
| 14 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Упаковка вещей и личного снаряжения на волокуши Практика. Способы упаковки вещей и снаряжения в зимнем походе. Распределение вещей на волокушах. Крепление к волокушам. | | Опрос, наблюдение |
| 15 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Сбор рюкзака с личными вещами, снаряжением в поход выходного дня, в степенной поход Практика. Список личного снаряжения для однодневного, | | Опрос, наблюдение |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|-------------------|
| | | | | многодневного походов. Применение. | | |
| 16 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак Практика. Упаковка вещей в рюкзак в зависимости от их веса и объема. | | Опрос, наблюдение |
| 17 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Ремонт и уход за личным снаряжением Практика. Содержание одежды, снаряжения в чистоте. Сушка одежды и снаряжения. Список ремнабора. | | Опрос, наблюдение |
| 18 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Упаковка вещей и личного снаряжения на волокуши Практика. Способы упаковки вещей и снаряжения в зимнем походе. Распределение вещей на волокушах. Крепление к волокушам. | | Опрос, наблюдение |
| 19 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Теория. Ограждение территории палаточного лагеря. Обустройство умывальника. Расстояние от костра до палаток. Хранение продуктов. | | Опрос, наблюдение |
| 20 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Выбор места под отдых, постановку лагеря, ночлег Теория. Выбор места под отдых, под ночлег. Опасные места. Обустройство палаточного лагеря: установка палаток, тента над костром. Подготовка места под костер. | | Опрос, наблюдение |
| 21 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Организация бивуака в лыжном походе | | Опрос, наблюдение |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|-------------------|
| | | | | Практика. Выбор места. Расчистка снега. Установка палатки. | | |
| 22 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Организация бивуака в экстренной ситуации (погодные условия, усталость участника) Практика. Выбор места для временной остановки. Укрытие от осадков. Использование тентов от палаток. | | Опрос, наблюдение |
| 23 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Постановка палатки, организация укрытия: тент над костром; стенка (снежные «кирпичи», полиэтилен); шалаш. Практика. Выбор места под постановку палатки. Крепление тента на опорах, обустройство защиты от ветра. | | Опрос, наблюдение |
| 24 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Подготовка места под костёр. Безопасность при разжигании и поддержании огня. Приготовление пищи Практика. Снятие дерна, его сохранность в тени, полив водой. Поддержание огня при сильном ветре. Санитарные нормы при приготовлении пищи. | | Опрос, наблюдение |
| 25 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Заготовка и хранение дров Практика. Использование рабочих перчаток при заготовке дров. Техника безопасности при работе с колющими и режущими предметами. Сохранение дров сухими. Сушка дров. | | Опрос, наблюдение |
| 26 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Вода в походе. Изготовление умывальника. Практика. Источники воды. Кипячение воды. Изготовление | | Опрос, наблюдение |

| | | | | | | |
|----|--------|--|---|---|--|-------------------|
| | | | | умывальника | | |
| 27 | Ноябрь | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Организация гигиенических процедур в походных условиях. Теория. Оборудование мест для гигиенических процедур. Подогрев воды. | | Опрос, наблюдение |
| 28 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности) | 2 | Сушка одежды в походе Теория. Способы сушки одежды в походе. | | Опрос, наблюдение |
| 29 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Разработка маршрута. Изучение региона. Связь на маршруте Теория. Изучение особенностей региона. Планирование маршрута по дням. Средства связи на маршруте. Регистрация в МКК. Регистрация группы в МЧС. | | Опрос, наблюдение |
| 30 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Подготовка списка личных вещей, снаряжения Теория. Анализ списка личных вещей. Выбор легких вещей и снаряжения. Подготовка списка вещей на бумаге, вычеркивать после того, как отложили вещь для похода. Взвесить собранный заранее рюкзак. | | Опрос, наблюдение |
| 31 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Питание в туристском походе Теория. Количество белков, жиров, углеводов в приёмах пищи. Разница в питании в зависимости от вида туризма. | | Опрос, наблюдение |
| 32 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Составление раскладки по продуктам на весь поход. Упаковка продуктов, их транспортировка Практика. Составление простой раскладки продуктов на 2-х дневный поход. Способы упаковки продуктов. | | Опрос, наблюдение |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|-------------------|
| 33 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Туристские должности в группе Теория. Должности в походе: фотограф, летописец, хронометрист, реммастер, завхоз. Дежурство в походе. | | Опрос |
| 34 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Распределение обязанностей в туристической группе перед походом. Практика. Как правильно распределить обязанности в группе: по желанию, по выполнению задания, по способностям. Смена обязанностей в группе во время похода. | | Опрос, наблюдение |
| 35 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Правила движения в походе. Физическая, техническая и тактическая подготовка группы к маршруту. Психологические аспекты взаимоотношений в группе Теория. Нормативы по физической подготовке для участников походов. Технические приемы для преодоления локальных препятствий. Знание общей нитки маршрута, запасного варианта, количества дней в походе. Взаимопомощь, неконфликтность. | | наблюдение |
| 36 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Преодоление локальных препятствий Практика. Виды локальных препятствий и способы их преодоления. Методика категорирования пешеходного маршрута. | | наблюдение |
| 37 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Преодоление протяжённых препятствий. Практика. Виды протяженных | | Опрос, наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---------|---|---|---|--|--------------------------------------|
| | | | | препятствий и способы их преодоления. | | |
| 38 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Техника передвижения на маршруте Практика. Техника передвижения на маршруте в зависимости от рельефа, погодных условий, состояния группы. | | Опрос, наблюдение, отчет по практике |
| 39 | Декабрь | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Теория. Неподготовленность отдельных участников группы по физической или технической подготовке. Отсутствия товарищеских взаимоотношений в группе, нарушение дисциплины. | | наблюдение |
| 40 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Взаимодействие групп при разделении на маршруте Теория. Разделение детской группы только при наличии взрослых руководителей или заместителей руководителя. Связь с подгруппой по средствам связи, наличие картографического материала, компаса. | | наблюдение |
| 41 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Порядок действий на маршруте по поиску и спасению пострадавших Теория. Разделение на группы под руководством старших. Информирование МЧС. | | наблюдение |
| 42 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Ведение дневника в походе. Составление отчёта по походу. Теория. Написание отчета по походу. Подборка фотографий для отчета. | | Отчёт по маршруту |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--------------------------------|
| 43 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Составление отчёта по проведению соревнований. Разбор ошибок Теория. Обсуждение. Разбор ошибок. Выводы. | | наблюдение |
| 44 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Участие в соревнованиях по спортивному туризму Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному туризму. | | наблюдение |
| 45 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Подготовка и участие в соревнованиях | | протокол результатов |
| 46 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Топографическая и спортивная карта Теория. Разница между спортивными и топографическими картами. Где какие карты применяются. Легенда карты. | | наблюдение, выполнения задания |
| 47 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Условные знаки спортивных карт, топографические знаки топографических карт. Практика. Знаки спортивных карт (их меньше, запоминаются быстрее). Топографические знаки, группы знаков. Чтение карты. | | наблюдение, выполнения задания |
| 48 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Топографический диктант Практика. Рисование топографических знаков. Отгадывание топографических знаков по карточкам. | | наблюдение, выполнения задания |
| 49 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Легенды в ориентировании Теория. Чтение легенд. Обозначение местоположения контрольного пункта. | | наблюдение, выполнения задания |

| | | | | | | |
|----|--------|---|---|--|--|--------------------------------|
| 50 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Ориентирование по топографической и спортивной картам. Практика. Прохождение маршрута по карте с компасом. | | наблюдение, выполнения задания |
| 51 | Январь | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Лабиринт ориентирования. Практика. Подготовительные обучающие упражнения для овладения навыками ориентирования. | | наблюдение, выполнения задания |
| 52 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Соотношение расстояний на карте и на местности. Практика. Определение по карточкам расстояния между объектами. | | наблюдение, выполнения задания |
| 53 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Определение места нахождения на местности, в карте. Практика. Определение своего местонахождения после части пройденного маршрута. | | наблюдение, выполнения задания |
| 54 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | «Чтение» карт горной местности, определение крутизны склонов, проходимости горных участков. Теория. Определение масштаба карты. Время передвижение и расстояние, пройденное за это время. Определение крутизны склонов по горизонталям. | | наблюдение, выполнения задания |
| 55 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Действия в случае потери ориентировки, обнаружение своего местонахождения, выход к людям. Практика. Алгоритм действий: успокоиться, оценить обстановку, наличие воды, пищи. Сохранять зарядку телефона (звонки только в службы оказания помощи). | | наблюдение, выполнения задания |

| | | | | | | |
|----|---------|---|---|--|--|--------------------------------|
| | | | | Возможность ориентироваться относительно сторон горизонта разными способами. | | |
| 56 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Международные сигналы бедствия Практика. Изучение сигналов бедствия земля-воздух. Выкладывание их из подручных средств. | | наблюдение, выполнения задания |
| 57 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Приложения для мобильных устройств для ориентирования на местности. Практика. Отправление координат местонахождения. Изучение приложения для ориентирования с помощью телефона. Определение своего местонахождения. | | наблюдение, выполнения задания |
| 58 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Принципы работы с навигатором. Практика. Основные приемы работы с навигатором. Интерфейс навигатора, поиск в навигаторе нужной информации. Запись и сохранение трека маршрута. | | наблюдение, выполнения задания |
| 59 | Февраль | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Движение по маршруту, используя телефон, навигатор. Практика. Прохождение маршрута, ориентируясь с помощью телефона и навигатора. | | наблюдение, выполнения задания |
| 60 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Природные особенности Мурманской области | | опрос, защита работ |
| 61 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | История Кольского края Теория. Знакомство с историей края. | | опрос, защита работ |
| 62 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Достопримечательности | | опрос, защита работ |
| 63 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие | 2 | Достопримечательности | | |

| | | | | | | |
|----|------|---|---|--|--|--|
| | | на местности | | | | |
| 64 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Маршруты по видам туризма по Мурманской области. Теория. Нитки маршрутов разных видов туризма. Достопримечательности на маршруте. | | опрос, защита работ |
| 65 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Планирование маршрута с посещением интересных объектов Практика. Составление маршрута с учетом вида туризма, возраста обучающихся. Организация ночёвок около жилых населённых пунктов. | | опрос, защита работ |
| 66 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Подготовка проектов и исследовательских работ Практика. Подготовка обучающихся для участия в конкурсах образовательных проектах. | | опрос, защита работ |
| 67 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Подготовка проектов и исследовательских работ Практика. Подготовка обучающихся для участия в конкурсах образовательных проектах. | | опрос, защита работ |
| 68 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Подготовка проектов и исследовательских работ Практика. Подготовка обучающихся для участия в конкурсах образовательных проектах. | | опрос, защита работ |
| 69 | Март | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Теория. Подготовка к походу – физические нагрузки, | | наблюдение, опрос, выполнение практических задач |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|--|
| | | | | закаливающие процедуры. Медосмотр перед походом. Правильное питание, чередование нагрузки и отдыха – залог хорошего самочувствия. | | |
| 70 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Теория. Подготовка к походу – физические нагрузки, закаливающие процедуры. Медосмотр перед походом. Правильное питание, чередование нагрузки и отдыха – залог хорошего самочувствия. | | наблюдение, опрос, выполнение практических задач |
| 71 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Походная медицинская аптечка Теория. Список составляющих медицинской аптечки. | | наблюдение, опрос, выполнение практических задач |
| 72 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Алгоритм оказания первой доврачебной помощи Теория. Порядок оказания помощи при порезах, переломах, отравлениях, обморожениях. | | наблюдение, опрос, выполнение практических задач |
| 73 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Алгоритм оказания первой доврачебной помощи Теория. Порядок оказания помощи при порезах, переломах, отравлениях, обморожениях. | | наблюдение, опрос, выполнение практических задач |
| 74 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Практика. Первая помощь при порезах, переломах, отравлениях, обморожениях. | | наблюдение, опрос, выполнение практических задач |
| 75 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Практика. Первая помощь при порезах, переломах, отравлениях, | | наблюдение, опрос, выполнение практических задач |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| | | | | обморожениях. | | |
| 76 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Использование подручных средств для транспортировки Теория. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на спине и др. Использование общественного снаряжения для транспортировки пострадавшего. Применение личного снаряжения для транспортировки пострадавшего. | | наблюдение, опрос, выполнение практических задач |
| 77 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Транспортировка пострадавшего по рельефу Практика. Положение корпуса пострадавшего при транспортировке относительно рельефа. Организация страховки пострадавшему. | | наблюдение, опрос, выполнение практических задач |
| 78 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Использование подручных средств для транспортировки Теория. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на спине и др. Использование общественного снаряжения для транспортировки пострадавшего. Применение личного снаряжения для транспортировки пострадавшего. | | наблюдение, опрос, выполнение практических задач |
| 79 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Транспортировка пострадавшего по рельефу Практика. Положение корпуса пострадавшего при транспортировке относительно рельефа. Организация страховки пострадавшему. | | наблюдение, опрос, выполнение практических задач |
| 80 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Использование подручных средств для транспортировки Теория. Способы транспортировки | | наблюдение, опрос, выполнение практических задач |

| | | | | | | |
|----|--------|---|---|--|--|--|
| | | | | пострадавшего: на руках, на спине и др. Использование общественного снаряжения для транспортировки пострадавшего. Применение личного снаряжения для транспортировки пострадавшего. | | |
| 81 | Апрель | Аудиторная(теоретическая)Практическое занятие на местности | 2 | Транспортировка пострадавшего по рельефу Практика. Положение корпуса пострадавшего при транспортировке относительно рельефа. Организация страховки пострадавшему. | | наблюдение, опрос, выполнение практических задач |
| 82 | | Аудиторная(теоретическая)Практическое занятие на местности | 2 | Краткие сведения о функциональных системах организма человека. Влияние физических упражнений на здоровье Теория. Опорно-двигательный аппарат, кровеносная система, дыхательная система. Физические упражнения как средства развития и укрепления здоровья. | | выполнение нормативов, опрос |
| 83 | | Аудиторная(теоретическая)Практическое занятие на местности | 2 | Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Теория. Наличие справки о допуске к занятиям. Самочувствие на занятиях, самоконтроль во время выполнения упражнений. | | выполнение нормативов, опрос |
| 84 | | Аудиторная(теоретическая)Практическое занятие на местности | 2 | Упражнения на развитие физических качеств | | выполнение нормативов, опрос |
| 85 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Практика. Комплексы упражнений на развитие разных групп мышц. | | выполнение нормативов, опрос |
| 86 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Упражнения на растяжку, гибкость. | | выполнение нормативов, опрос |

| | | | | | | |
|----|-----|---|---|--|--|------------------------------|
| 87 | | Аудиторная(теоретическая)Практическое занятие на местности | 2 | Практика. Выполнение растяжки ан группы мышц после силовой нагрузки. Упражнения на гибкость с использованием гимнастического оборудования. | | выполнение нормативов, опрос |
| 88 | | Аудиторная(теоретическая)Практическое занятие на местности | 2 | Упражнения на развитие силы, силовой выносливости. | | выполнение нормативов, опрос |
| 89 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Практика. Упражнения с собственным весом. Повторения силовых упражнений после циклической работы. | | выполнение нормативов, опрос |
| 90 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Круговая тренировка | | выполнение нормативов, опрос |
| 91 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Практика. Выполнение упражнений повторяющимися циклами. | | выполнение нормативов, опрос |
| 92 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Круговая тренировка с использованием туристического снаряжения | | выполнение нормативов, опрос |
| 93 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Практика. Выполнение упражнений повторяющимися циклами. | | выполнение нормативов, опрос |
| 94 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Беговые упражнения | | выполнение нормативов, опрос |
| 95 | Май | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Практика. Техника бега на короткие дистанции. Развитие скорости. | МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, стадион, спортивные площадки | выполнение нормативов, опрос |
| 96 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Кроссовая подготовка. 3-5 км. бегом в медленном темпе | | выполнение нормативов, опрос |
| 97 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Практика. Техника бега по пересеченной местности. | | выполнение нормативов, опрос |
| 98 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Спортивные игры в спортивном зале | | выполнение нормативов, опрос |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|------------------------------|
| 99 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Практика. Командные игры пионербол, волейбол. | | выполнение нормативов, опрос |
| 100 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Спортивные игры на свежем воздухе | | выполнение нормативов, опрос |
| 101 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Практика. Командные игры вышибала, волейбол, теннис. | | выполнение нормативов, опрос |
| 102 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Передвижение по пересеченной местности | | выполнение нормативов, опрос |
| 103 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Практика. Прохождение дистанции 5-8 км. Техника передвижения, темп движения, отдых, питьевой режим. | | выполнение нормативов, опрос |
| 104 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Передвижение с рюкзаком по рельефу Практика. Преодоление препятствий с рюкзаком. | | выполнение нормативов, опрос |
| 105 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Надевание индивидуальной страховочной системы Практика. Самостоятельная подготовка к прохождению дистанции. Надевание ИСС. | | выполнение нормативов, опрос |
| 106 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Использование средств самостраховки Практика. Работа с жумаром, спуск дюльфером, перестежка страховочными усами с карабинами. | | выполнение нормативов, опрос |

| | | | | | | |
|--------------|--|--|------------|--|--|---------------------------------|
| 107 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Прохождение дистанции 1 класса Практика. Самостоятельное прохождение дистанции без учета времени. | | выполнение нормативов, опрос |
| 108 | | Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности | 2 | Командное прохождение дистанции Практика. Командное прохождение дистанции без учета времени. Веревка сопровождения. | | выполнение нормативов, опрос |
| ИТОГО | | | 216 | | | |