

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

**«ЮНЫЙ ТУРИСТ»**

Направленность: туристско – краеведческая

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год (216 часов)

Автор составитель:  
Ялалова Луиза Рашитовна  
педагог дополнительного образования

г. Кировск  
2025 г.

## Оглавление

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ .....	3
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ .....	4
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	6
1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	6
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА .....	6
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	13
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	13
2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	13
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	13
2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ .....	14
2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	15
2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ: .....	25
Приложение №1 .....	26
Календарный учебный график на 2025/2026 учебный год .....	26

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

## **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Туризм как вид спорта открывает большие возможности для развития самых разносторонних качеств ребенка: физических, морально-волевых, психологических, патриотических и даже эстетических. По своей сути детский спортивный туризм сочетает в себе дополнительное образование, спорт и активный отдых с высоким оздоровительным фактором. Для детей, которые решили заниматься спортивным туризмом, очень важно наличие как общей, так и специальной выносливости. Развитие этого качества помогает правильно решить спортивные задачи на маршруте: грамотно распределить силы при выполнении различных упражнений и технических приемов, выполнить эти приемы без особых мышечных напряжений, особенно в спортивном походе, длительность которого бывает от пяти дней до нескольких недель.

**Направленность программы** - туристско-краеведческая

**Уровень программы** - базовый.

**Тип программы:** дополнительная общеразвивающая.

**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 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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:** Туристские походы и экскурсии популярны в подростковой среде. Занимаясь туризмом, участвуя в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию, есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства. Принимая участие в походах выходного дня, обучающиеся знакомятся с природным, культурным и историческим наследием своей малой родины.

Программа ценна своей практической значимостью. Обучающиеся могут показать свои способности в походах и путешествиях, на соревнованиях, лыжных гонках, а также,

проявить талант в ежегодно проводимых слетах. В процессе ее реализации, обучающиеся получают опыт социального общения в разновозрастном детском коллективе.

**Новизна программы** Одной из сильных сторон образовательного туризма является возможность органично реализовывать межпредметные связи в образовательном процессе, закрепляя на практике пройденный материал на уроках в школе (география, биология, история...), с одной стороны, а с другой, расширяя объём знаний в ходе совершаемых путешествий.

**Отличительная особенность:** Туристская работа с обучающимися весьма разнообразна и предоставляет педагогу широкий выбор форм занятий, причём как в кабинете (викторины, тесты, исторические экскурсии в прошлое посещаемых объектов, подготовка отчётов о совершённых путешествиях), так и на выезде (соревнования по ориентированию и туристской технике, освоение полевого походного быта, отработка движения группой и, конечно, сами туристские походы). В ходе этих занятий подростки расширяют кругозор, получают непосредственное представление об исторических и природных памятниках родного края, осваивают большое количество специальных туристских навыков: узлы, организация переправ и страховки, разведение костра в сложных условиях, ориентирование по картам разного масштаба.

Однако, наибольшую педагогическую ценность имеет социализация ребят в процессе формирования туристской походной группы. Работоспособность команды зависит от каждого участника, а вместе они образуют живой организм, по сути, небольшое сообщество людей, связанных друг с другом своими обязанностями, к которым относится и приготовление еды на всех участников выезда, и постановка лагеря, и заготовка дров, и прокладывание оптимального маршрута для всей команды.

Оказываясь в нестандартных условиях дальнего туристского путешествия ребятам, неизбежно приходится взаимодействовать в компактном туристском социуме, находить друг к другу подход, договариваться без ссор и обид. В «схоженной» походной группе все участники со всей наглядностью убеждаются в необходимости дисциплины и взаимного уважения, обеспечивающих комфортную атмосферу в группе, а значит, и безопасность.

**Адресат программы:** Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 11 до 14 лет, которые нацелены на получение разрядов по туризму и участия в туристских многоборьях, а также ранее прошедших обучение по программам: «Туристёнок», «Путешествие по родному краю», «Навигатор», «Лыжный туризм».

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Объём программы:** 216 часов.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа. Занятия по туризму в помещениях проводятся длительностью по 45 минут с 10-минутным перерывом после каждого (40 минут в период полярной ночи). Практические занятия планируются с учетом вида деятельности, погодными условиями и степенью подготовленности обучающихся от 1 (занятие на местности) до 8 часов (походы выходного дня).

**Наполняемость групп** - 12-15 человек.

**Формы организации образовательного процесса:**

**Основная форма образовательного процесса** - групповая. В процессе обучения применяются такие виды занятий: учебно-тренировочные слеты, походы выходного дня, туристские тропы, мастер-классы, экскурсии, соревнования, встречи с интересными людьми.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** – развитие навыков самостоятельного планирования и организации туристских маршрутов, а также углублении знаний о природной среде, безопасности в походах и экологии.

**Задачи:**

**Научить:**

- навыкам по основам спортивного туризма и туристско-краеведческой деятельности,
- научить основам ориентирования на местности
- техническому и тактическому мастерству для участия в соревнованиях на дистанциях пешеходного туризма, по спортивному ориентированию,
- научить действиям при поисково-спасательных работах;
- навыкам подготовки к походам, соревнованиям
- составлению нитки маршрута и графика движения на маршруте
- составлению продуктовой раскладки
- основам хождения на лыжах
- научить алгоритму оказания первой доврачебной помощи

**Привить:**

- устойчивый интерес к занятиям туризмом и ориентированием;
- чувство взаимопомощи, взаимоподдержки, чувства бережного отношения к природе и животным.
- эстетический и музыкальный вкус;

**Сформировать:**

- понятия спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- основы знаний в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- навыки работы в команде;
- умение анализировать свою деятельность (с помощью педагога) и проводить ее коррекцию
- умение анализировать деятельность других обучающихся и давать им оценку (с помощью педагога);
- умения и навыки работы необходимым снаряжением;
- творческие способности;
- мотивацию к здоровому образу жизни.

**Развить:**

- спортивные способности;
- наблюдательность, внимательность, быстрое принятие решений;
- любознательность в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- способность к анализу своих действий и действий участников команды;
- умение работать со снаряжением;
- умение работать в команде;
- гармоничную, многогранную личность, направляемую педагогом в первые годы обучения, и саморазвивающуюся личность, стремящуюся к постоянному росту, на заключительном этапе.

**Воспитать:**

- трудолюбие, терпение;
- уважительное отношение к другому человеку, доброжелательность;
- духовно-нравственные качества личности: любовь к людям, отзывчивость, силу воли, трудолюбие, уважение к труду другого человека и его результатам, спокойствие в трудной ситуации;
- активность, целеустремленность, инициативность, настойчивость, самостоятельность;
- ответственность за свою деятельность;

- безопасное поведение во всех видах своей деятельности;
- уверенность в себе и результатах своей деятельности;
- любовь к природе и окружающему миру, желание соблюдать правила поведения в природе во время соревнований, тренировочных занятий, походов и прогулок;
- умение создать психологический комфорт в команде.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов	1 год (216 часа)			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы туристской подготовки	90	38	52	Опрос, наблюдение, протокол результатов, отчет об экскурсии
2.	Топография и ориентирование	28	8	20	проверка работы, опрос, наблюдение, выполнения задания, итоговый протокол
3.	Краеведение	18	8	10	опрос, защита работ
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	26	10	16	наблюдение, опрос, выполнение практических задач
5	Общая и специальная физическая подготовка	54	18	36	выполнение нормативов, опрос
<b>итого</b>		<b>216</b>	<b>82</b>	<b>134</b>	

#### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
<b>1. Основы туристской подготовки</b>		
1.1	Техника безопасности на занятиях, при проведении спортивно- туристских мероприятий Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и при проведении спортивно-массовых мероприятий	2
1.2	Туристские маршруты по Мурманской области. Походы выходного дня, степенные походы, категорийные походы. Теория. Виды туризма. Возможные маршруты по Мурманской области. Категорийность походов.	2
1.3	Массовое направление в спортивном туризме. Спортивный туризм – как средство развития здорового образа жизни. Теория. Туристические слёты, туриады, соревнования, направленные на популяризацию спортивного туризма. Направления в	2

	спортивном туризме для физического оздоровления обучающихся.	
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение в походах (пешеходный, лыжный)	
1.4.1	Личное снаряжение в туризме Теория. Отличие личного снаряжения от группового. Личное снаряжение для однодневного, степенного походов	2
1.4.2	Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение.	2
1.4.3	Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение.	2
1.4.4	Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение.	2
1.4.5	Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение.	2
1.4.6	Личное и групповое снаряжение в пешеходном походе Теория. Список личного и группового снаряжения, необходимого для пешеходного похода. Назначение.	2
1.4.7	Транспортировка рюкзака в пешеходном походе Виды рюкзаков. Регулировка рюкзака.	2
1.4.8	Личное и групповое снаряжение в лыжном походе Теория. Список личного и группового снаряжения, необходимого для лыжного похода. Назначение. Использование.	2
1.4.9	Установка палатки Практика. Приготовление места для установки палатки. Установка палатки. Установка дуг. Крепление оттяжек.	2
1.4.10	Установка тента на палатку. Установка ветрозащитного тента Практика. Способы крепления тента.	2
1.4.11	Упаковка вещей и личного снаряжения на волокуши Практика. Способы упаковки вещей и снаряжения в зимнем походе. Распределение вещей на волокушах. Крепление к волокушам.	2
1.4.12	Сбор рюкзака с личными вещами, снаряжением в поход выходного дня, в степенной поход Практика. Список личного снаряжения для однодневного, многодневного походов. Применение.	2
1.4.13	Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак Практика. Упаковка вещей в рюкзак в зависимости от их веса и объема.	2
1.4.14	Ремонт и уход за личным снаряжением Практика. Содержание одежды, снаряжения в чистоте. Сушка одежды и снаряжения. Список ремнабора.	2
1.4.15	Упаковка вещей и личного снаряжения на волокуши Практика. Способы упаковки вещей и снаряжения в зимнем походе. Распределение вещей на волокушах. Крепление к волокушам.	2
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	
1.5.1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Теория. Ограждение территории палаточного лагеря. Обустройство умывальника. Расстояние от костра до палаток. Хранение продуктов.	2
1.5.2	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.	2
1.5.3	Организация бивуака в лыжном походе Практика. Выбор места. Расчистка снега. Установка палатки.	2
1.5.4	Организация бивуака в экстренной ситуации (погодные условия, усталость участника) Практика. Выбор места для временной остановки. Укрытие от	2

	осадков. Использование тентов от палаток.	
1.5.5	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.	2
1.5.6	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.	2
1.5.7	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.	2
1.5.8	Вода в походе. Изготовление умывальника. Практика. Источники воды. Кипячение воды. Изготовление умывальника	2
1.5.9	Организация гигиенических процедур в походных условиях. Теория. Оборудование мест для гигиенических процедур. Подогрев воды.	2
1.5.10	Сушка одежды в походе Теория. Способы сушки одежды в походе.	2
1.6	Подготовка к походу, путешествию	
1.6.1	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.	2
1.6.2	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.	2
1.7	Питание в туристском походе	
1.7.1	Питание в туристском походе Теория. Количество белков, жиров, углеводов в приёмах пищи. Разница в питании в зависимости от вида туризма.	2
1.7.2	Составление раскладки по продуктам на весь поход. Упаковка продуктов, их транспортировка Практика. Составление простой раскладки продуктов на 2-х дневный поход. Способы упаковки продуктов.	2
1.8	Туристские должности в группе	
1.8.1	Туристские должности в группе Теория. Должности в походе: фотограф, летописец, хронометрист, реммастер, завхоз. Дежурство в походе.	2
1.8.2	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.	2
1.9	Правила движения в походе, преодоление локальных, протяжённых препятствий Виды локальных и протяжённых препятствий. Как преодолеть переправы в брод, переправы по бревну, спуски. Преодоление завалов, заболоченных участков.	
1.9.1	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.	2



1.9.2	Преодоление локальных препятствий Практика. Виды локальных препятствий и способы их преодоления. Методика категорирования пешеходного маршрута.	2
1.9.3	Преодоление протяжённых препятствий. Практика. Виды протяженных препятствий и способы их преодоления.	2
1.9.4	Техника передвижения на маршруте Практика. Техника передвижения на маршруте в зависимости от рельефа, погодных условий, состояния группы.	2
1.9.5	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.	2
1.9.6	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.	2
1.9.7	Порядок действий на маршруте по поиску и спасению пострадавших Теория. Разделение на группы под руководством старших. Информирование МЧС.	2
1.10	Подведение итогов туристического похода, соревнований по спортивному туризму.	
1.10.1	Ведение дневника в походе. Составление отчёта по походу. Теория. Написание отчета по походу. Подборка фотографий для отчета.	2
1.10.2	Составление отчёта по проведению соревнований. Разбор ошибок Теория. Обсуждение. Разбор ошибок. Выводы.	2
1.11	Туристские слёты и соревнования	
1.11.1	Участие в соревнованиях по спортивному туризму Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному туризму.	2
1.11.2	Подготовка и участие в соревнованиях	2
1.12	Экскурсии	
<b>Итого по разделу:</b>		<b>90</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>		
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	
2.1.1	Топографическая и спортивная карта Теория. Разница между спортивными и топографическими картами. Где какие карты применяются. Легенда карты.	2
2.1.2	Условные знаки спортивных карт, топографические знаки топографических карт. Практика. Знаки спортивных карт (их меньше, запоминаются быстрее). Топографические знаки, группы знаков. Чтение карты.	2
2.2	Условные знаки	
2.2.1	Топографический диктант Практика. Рисование топографических знаков. Отгадывание топографических знаков по карточкам.	2
2.2.2	Легенды в ориентировании Теория. Чтение легенд. Обозначение местоположения контрольного пункта.	2
2.2.3	Ориентирование по топографической и спортивной картам. Практика. Прохождение маршрута по карте с компасом.	2
2.3	Виды спортивных соревнований по ориентированию Теория. Разновидности соревнований. Рельеф местности соревнований.	
2.3.1	Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Лабиринт ориентирования. Практика. Подготовительные обучающие упражнения для овладения	2

	навыками ориентирования.	
2.4	Составление маршрута Теория. Выбор маршрута движения в зависимости от местности, препятствий и условий прохождения дистанции.	
2.4.1	Соотношение расстояний на карте и на местности. Практика. Определение по карточкам расстояния между объектами.	2
2.4.2	Определение места нахождения на местности, в карте. Практика. Определение своего местонахождения после части пройденного маршрута.	2
2.5	Способы ориентирования в горной местности.	
2.5.1	«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.	2
2.5.2	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). Возможность ориентироваться относительно сторон горизонта разными способами.	2
2.5.3	Международные сигналы бедствия Практика. Изучение сигналов бедствия земля-воздух. Выкладывание их из подручных средств.	2
2.6	Ориентирование с использованием телефона, навигатора	
2.6.1	Приложения для мобильных устройств для ориентирования на местности. Практика. Отправление координат местонахождения. Изучение приложения для ориентирования с помощью телефона. Определение своего местонахождения.	2
2.6.2	Принципы работы с навигатором. Практика. Основные приемы работы с навигатором. Интерфейс навигатора, поиск в навигаторе нужной информации. Запись и сохранение трека маршрута.	2
2.6.3	Движение по маршруту, используя телефон, навигатор. Практика. Прохождение маршрута, ориентируясь с помощью телефона и навигатора.	2
2.7	Соревнования	
<b>Итого по разделу:</b>		<b>28</b>
<b>3. Краеведение</b>		
3.1	История родного края, его природные особенности	
3.1.1	Природные особенности Мурманской области	2
3.1.2	История Кольского края Теория. Знакомство с историей края.	2
3.2	Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	
3.2.1	Достопримечательности	2
3.2.2	Достопримечательности	2
3.2.3	Маршруты по видам туризма по Мурманской области. Теория. Нитки маршрутов разных видов туризма. Достопримечательности на маршруте.	2
3.2.4	Планирование маршрута с посещением интересных объектов Практика. Составление маршрута с учетом вида туризма, возраста обучающихся. Организация ночёвок около жилых населённых пунктов.	2
3.3	Проектно-исследовательская деятельность	
3.3.1	Подготовка проектов и исследовательских работ	6

	Практика. Подготовка обучающихся для участия в конкурсах образовательных проектах.	
<b>Итого по разделу:</b>		<b>18</b>
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>		
4.1	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.	4
4.2	Походная медицинская аптечка Теория. Список составляющих медицинской аптечки.	2
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	
4.3.1	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи Теория. Порядок оказания помощи при порезах, переломах, отравлениях, обморожениях.	4
4.3.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Практика. Первая помощь при порезах, переломах, отравлениях, обморожениях.	4
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	
4.4.1	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.	6
4.4.2	Транспортировка пострадавшего по рельефу Практика. Положение корпуса пострадавшего при транспортировке относительно рельефа. Организация страховки пострадавшему.	6
<b>Итого по разделу:</b>		<b>26</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>		
5.1	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.	2
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Теория. Наличие справки о допуске к занятиям. Самочувствие на занятиях, самоконтроль во время выполнения упражнений.	2
5.3	Общая физическая подготовка	
5.3.1	Упражнения на развитие физических качеств Практика. Комплексы упражнений на развитие разных групп мышц.	2
5.3.2	Упражнения на растяжку, гибкость. Практика. Выполнение растяжки ан группы мышц после силовой нагрузки. Упражнения на гибкость с использованием гимнастического оборудования.	2
5.3.3	Упражнения на развитие силы, силовой выносливости. Практика. Упражнения с собственным весом. Повторения силовых упражнений после циклической работы.	2
5.3.4	Круговая тренировка Практика. Выполнение упражнений повторяющимися циклами.	2
5.3.5	Круговая тренировка с использованием туристического снаряжения Практика. Выполнение упражнений повторяющимися циклами.	2
5.3.6	Беговые упражнения Практика. Техника бега на короткие дистанции. Развитие скорости.	2
5.3.7	Кроссовая подготовка. 3-5 км. бегом в медленном темпе Практика. Техника бега по пересеченной местности.	2
5.3.8	Спортивные игры в спортивном зале Практика. Командные игры пионербол, волейбол.	2

5.3.9	Спортивные игры на свежем воздухе Практика. Командные игры вышибала, волейбол, теннис.	2
5.3.10	Передвижение по пересеченной местности Практика. Прохождение дистанции 5-8 км. Техника передвижения, темп движения, отдых, питьевой режим.	2
5.3.11	Эстафеты для отработки действий с карабином. Практика. Выполнение технических приемов с передачей эстафеты другому участнику в команде.	2
5.3.12	Упражнения с использованием туристического снаряжения и инвентаря. Практика. Эстафеты на отработку техники прохождения отдельных этапов.	2
5.3.13	Беговые эстафеты с использованием туристического снаряжения. Практика. Беговые эстафеты на отработку техники прохождения отдельных этапов.	2
5.3.14	Эстафеты с применением туристических этапов. Практика. Каждый участник команды проходит свой этап.	2
5.3.15	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 км. на лыжах. Практика. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Одежда и экипировка для занятий лыжной подготовкой. Техника попеременных и одновременных лыжных ходов.	2
5.3.16	Техника передвижения по сложному рельефу на лыжах Практика. Подъемы и спуски на лыжах.	2
5.3.17	Техника разворота на лыжах Практика. Повороты с переступанием.	2
5.3.18	Средства восстановления организма после нагрузок. Теория. Восстановления организма после тренировок. Правильное питание. Массаж, водные процедуры, прогулки.	2
5.4	Специальная физическая подготовка	
5.4.1	Передвижение с рюкзаком по рельефу Практика. Преодоление препятствий с рюкзаком.	2
5.4.2	Надевание индивидуальной страховочной системы Практика. Самостоятельная подготовка к прохождению дистанции. Надевание ИСС.	2
5.4.3	Использование средств самостраховки Практика. Работа с жумаром, спуск дюльфером, перестежка страховочными усами с карабинами.	2
5.4.4	Прохождение дистанции 1 класса Практика. Самостоятельное прохождение дистанции без учета времени.	2
5.4.5	Командное прохождение дистанции Практика. Командное прохождение дистанции без учета времени. Вербка сопровождения.	2
5.4.6	Прохождение туристической полосы на рельефе Практика. Самостоятельное прохождение дистанции без учета времени на рельефе.	2
5.4.7	Прохождение туристической полосы в закрытых помещениях Практика. Самостоятельное прохождение дистанции без учета времени в зале.	2
<b>Итого по разделу:</b>		<b>54</b>

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения, обучающиеся будут

**знать:**

- структуру туризма, для чего нужны путешествия;
- виды костров и их назначение; нормы и вес продуктов для однодневного похода; гигиенические требования к дежурным.
- классификацию карт, топографические знаки (основные).
- техника прохождения естественных препятствий, переправ;
- назначение узлов;
- последовательность оказания помощи при ожогах, обморожении, обветривании, растяжениях и вывихах; способы транспортировки, состав медицинской аптечки.
- меры безопасности на биваке, в маршевых переходах;
- географическое положение, рельеф, климат Хибин; топонимы.
- групповое и личное снаряжение, состав ремнабора, примерный набор продуктов для похода.

**уметь:**

- правильно уложить рюкзак;
- выбрать место для бивака, разместить и оборудовать его, заготовить дрова; упаковать продукты, готовить пищу на костре;
- определять азимут, точку своего стояния на карте, определять расстояния на карте;
- преодолевать естественные препятствия;
- работать с верёвкой и вязать узлы (проводник, восьмёрка, штык, стремя, схватывающий, встречный);
- оказать первую помощь; наложить повязку (колосовидную, восьмиобразную); транспортировать пострадавшего;
- укрыться от явлений природы: ветер, ливень, гроза;
- составить меню и раскладку продуктов для краткосрочного похода;

## **II. 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**

Прием осуществляется по заявлению о зачислении от родителя или законного представителя, а также при активированном сертификате ПФДО.

Занятия проводятся по группам. Состав группы от 12 до 15 обучающихся.

**Информационное сопровождение:**

Вся информация о ходе реализации программы, о проведённых мероприятиях, экскурсиях будет опубликована в официальной группе ЦДТ «Хибины» в социальной сети «ВКонтакте»: <https://vk.com/cdthibiny>.

**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 «Рябинушка», расположенная в микрорайоне Кукисвумчорр, является местом проведения практических занятий и учебных сборов по программам туристской направленности.

Теоретические занятия проходят в основном здании МАОДО ЦДТ «Хибины» г. Кировска в отдельном оборудованном кабинете, а также в подготовленном кабинете клуба «Север» МАОДО ЦДТ «Хибины» по адресу пос. Кукисвумчорр ул. Советская д.8 (турбаза «Рябинушка»)

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

Для организации туристской работы в учебном объединении в наличии имеются: палатки, тенты, палатки хозяйственные, палатка – шатер, спальные мешки, туристические коврики, газовые горелки, мультигорелки, рюкзаки, сани – волокуши; самонадувающиеся 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.; туристские лыжи, снегоступы; велосипеды спортивные; зимние костюмы, штормовые костюмы; скалодром с зацепами; бинокль; аптечки, ремнаборы, манекен для отработки навыков сердечно-легочной реанимации.

**Наглядный материал:**

1. Разработки учебно-методических пособий на электронном носителе:
  - оборудование костра и его использование;
  - макеты костров;
  - наглядное пособие «Узлы», «Макеты узлов»;
  - плакаты по ориентированию, топографии, медицине;
  - плакаты, иллюстрирующие технику безопасности;
  - комплекс правил по технике безопасности;
  - экскурсионные маршруты по Хибинским тундрам;
  - конспект открытого занятия «Обеспечение безопасности в Хибинских тундрах».
2. Географические и топографические карты Хибинских тундр, Мурманской области
3. Подборка статей эколого-краеведческой тематики из СМИ.
4. Подборка видео материала для проведения экскурсий.
5. Подборка подвижных игр на природе.

## **2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**

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. Контроль результатов развития, обучающихся проводится в три этапа:

**Входящий контроль** осуществляется в начале учебного года в 2-ю неделю сентября.

**Промежуточная диагностика** осуществляется в середине обучения, 3-я неделя

декабря.

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения, в мае, 3 неделя мая.

**Результативность** в период освоения программы, в основе которой лежит выполнение задания, наблюдение педагога, сдача зачетов в игровой форме, соревнований, разработка квестов, участие в походах выходного дня, оценивается по 10-балльной системе и оформляется в диагностических картах.

#### 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.

#### 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

##### Критерии оценки.

Критерий	Условия оценки		
	Низкий	Средний	Высокий
Топография и ориентирование	Имеет представление	Знает не в полном объеме	Знает в полном объеме и умеет применять на практике
Туристский быт и снаряжение	Имеет представление	Требуется помощь при выходе в	Умеет самостоятельно собраться в поход

		поход различной категории сложности, обустройстве базового лагеря	различной категории сложности, прогнозировать опасности на маршруте, обустроить базовый лагерь
Основы гигиены и ПДП	Имеет теоретические знания, но не может применить на практике	Требуется помощь при оказании ПДП, не может самостоятельно принять решение.	Умеет самостоятельно оказать ПДП, не требуется поддержка со стороны педагога
Физическая форма и здоровье.	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
Топография и ориентирование	Тест, тематическая игра/соревнование
Туристский быт и снаряжение Походная подготовка.	Практическая работа на местности
Основы гигиены и ПДП	Тест, тематическая игра/соревнование
Физическая форма и здоровье.	Спортивная игра/соревнование

### Оценочные материалы:

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».

п\п	Ф.И. учащегося	Теоретическая подготовка учащегося						Практическая подготовка учащегося													
		Теоретическое знание  (по основным разделам программы)	Владение специальной терминологией					Практические умения и навыки, предусмотренные программой			Владение специальным оборудованием			Творческие навыки			Общеучебные навыки				
		у	у	С	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	







#### 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 – учащийся 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 – учащийся 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, равнодушие, 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)

<b>Проверочный тест по теме «Ориентирование» 1 вариант</b>	<b>Проверочный тест по теме «Ориентирование» 2 вариант</b>
<p>1. Из нижеперечисленных объектов, выберите пять, которые являются линейными ориентирами:</p> <p>А) линии электропередач, Б) граница леса, В) летящий самолёт, Г) автобус, стоящий на остановке, Д) овраг, Е) дорога, Ж) просека, З) трактор в поле.</p> <p>2. Выбери четыре приметы хоженой травы:</p> <p>А) высокая трава, Б) примятая трава, В) следы от транспорта, Г) растущие на тропе грибы и ягоды, Д) фантики от конфет, остатки пищи, окурки, Е) наличие следов птиц и зверей, Ж) сломанные ветки.</p> <p>3. В солнечный полдень тень указывает направление на:</p> <p>А) юг, Б) север, В) запад, Г) восток.</p> <p>4. Укажи пять способов определения сторон света на местности:</p> <p>А) направление ветра, Б) собственная тень, В) направление течения реки, Г)</p>	<p>1. Укажи пять способов определения сторон света на местности:</p> <p>а) направление нехоженных рек, б) компас, в) звёзды, г) направление движения поездов, д) местные приметы, е) часы. ж) направление ветра, з) собственная тень, и) направление течения реки, к) направление хоженой тропы.</p> <p>2. В солнечный полдень тень указывает направление на:</p> <p>А) север, Б) юг, В) запад, Г) восток.</p> <p>3. Из нижеперечисленных объектов, выберите пять, которые являются линейными ориентирами:</p> <p>а) овраг, б) дорога, в) просека, г) трактор в поле. д) линии электропередач, е) граница леса, ж) летящий самолёт, з) автобус, стоящий на остановке.</p> <p>4. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?</p> <p>А) по Полярной звезде, Б) по луне, В) по часам.</p> <p>5. Выбери четыре приметы хоженой травы:</p>

<p>направление хоженных троп,</p> <p>Д) направление нехоженных рек, Е) компас,</p> <p>Ж) звёзды, З) направление движения поездов,</p> <p>И) местные приметы, К) часы.</p> <p>5. По каким 4 местным приметам можно определить стороны света:</p> <p>А) стволам и коре деревьев, Б) кустам и сухой траве,</p> <p>В) лишайнику и мху, Г) направлению течения ручьёв,</p> <p>Д) склонов холмов и бугров, Е) наезженной колее,</p> <p>Ж) муравейникам, З) таянию снега,</p> <p>И) полыньям на водоёмах, К) скорости ветра.</p> <p>6. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?</p> <p>А) по часам, Б) по луне, В) по Полярной звезде.</p>	<p>а) фантики от конфет, остатки пищи, окурки,</p> <p>б) наличие следов птиц и зверей,</p> <p>в) сломанные ветки.</p> <p>г) высокая трава, ж) примятая трава,</p> <p>д) следы от транспорта,</p> <p>е) растущие на тропе грибы и ягоды.</p> <p>6. По каким 4 местным приметам можно определить стороны света:</p> <p>А) стволам и коре деревьев, В) кустам и сухой траве,</p> <p>Б) лишайнику и мху, Г) направлению течения ручьёв,</p> <p>Д) склонов холмов и бугров, Ж) наезженной колее,</p> <p>Е) муравейникам, З) таянию снега,</p> <p>И) полыньям на водоёмах, К) скорости ветра.</p>
--	---

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1) **Принцип вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, климатическими и погодными условиями Мурманской области.

2) **Принцип сознательности и активности**, т.к. ясное понимание целей и задач предстоящей работы - необходимое условие сознательного обучения: покажите их учащимся, объясните важность и значение, раскройте перспективы.

3) **Принцип – опора на реальные представления учеников**. В основе его лежат следующие научные закономерности: органы чувств человека обладают разной чувствительностью к внешним раздражителям, у подавляющего большинства людей наибольшей чувствительностью обладают органы зрения.

4) **Принцип систематичности и последовательности**. Этот принцип опирается на следующие научные положения, играющие роль закономерных, начал: человек только тогда обладает настоящим и действенным знанием, когда в его мозгу отражается четкая картина внешнего мира, представляющая систему взаимосвязанных понятий. Универсальным средством и главным способом формирования научных знаний

является организованное обучение; система научных знаний создается в той последовательности, которая определяется внутренней логикой учебного материала и познавательными возможностями учащихся.

5) **Принцип доступности** – это соответствие учебного материала возрасту, индивидуальным особенностям, уровню подготовленности учащегося.

6) **Принцип связи теории с практикой.** Основой данного принципа является центральное положение классической философии, согласно которому точка зрения субъекта – первая и основная точка зрения познания. Практика – критерий истины, источник познавательной деятельности; правильно поставленное воспитание вытекает из самой жизни, практики, готовит подрастающее поколение к активной преобразующей деятельности. Чем больше приобретаемые учащимися знания в своих узловых моментах взаимодействуют с жизнью, применяются в практике, используются для преобразования окружающих процессов и явлений, тем выше сознательность обучения и интерес к нему.

### **Методы обучения**

При реализации программы предполагается преимущественное использование следующих методов:

1. **Методы обучения по типу познавательной деятельности:**
  - Объяснительно-иллюстративный (лекция, рассказ, беседа, экскурсия);
  - Репродуктивный (педагог составляет задание для обучающихся на воспроизведение ими знаний, способов деятельности, решение задач, воспроизводство опытов и, таким образом, обучающийся отвечает на вопросы, решает задачи и т.д.);
  - Метод проблемного изложения (педагог ставит проблему, формулирует познавательную задачу, затем, показывая разные точки зрения, показывает способ решения поставленной задачи. Обучающиеся как бы становятся свидетелями и соучастниками научного поиска);
2. **Методы обучения в зависимости от источников знаний:**
  - Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, лекция, учебная дискуссия;
  - Наглядные методы: демонстрация, иллюстрация, видеометод, работа с книгой;
  - Практические методы: упражнения (устные, письменные и т.д.), познавательные игры.

### **Игры на знание сторон горизонта**

1. Игра «Гимнастика с компасом»  
Ребята строятся в шеренгу с компасами в руках. Тренер (или кто-то из старших ребят) называет сторону горизонта. Например, «юго-восток». Кто быстрее повернется и встанет лицом к юго-востоку, тот и выиграл.
2. Игра «Секретная цифра»  
Участникам игры выдаются листы бумаги в клеточку, карандаш и карточка с заданием. Ребята обозначают на листе стороны горизонта и выбирают в центре листа точку отсчета. На карточке указано, сколько клеток и в каком направлении им нужно последовательно отложить от точки отсчета. Например, цифра «1» зашифровывается как «две клетки на север, одна клетка на юго-запад».
3. Игра «Нарисуй фигуру»  
Выполнив предыдущее задание, ребята сами могут зашифровать любую выбранную ими фигуру и обмениваться карточками.
4. Игра «Найди клад!»  
Игра проводится в лесу или в классе. Заранее готовятся карточки с заданиями. Например,

задание может быть таким: «Твой старт у поваленного дерева. Пройди 10 шагов на север, 5 на восток, 2 шага на юго-запад и ищи клад». Кладами могут служить любые мелкие предметы, спрятанные заранее, с учетом заданий на карточках. Получив карточки и взяв в руки компасы, ребята отправляются на поиски кладов.

### **Игры на понимание масштаба**

#### **1. Игра «Измеряй-ка»**

Ребятам выдаются карты с нанесенными контрольными пунктами. Задание: «Измерить, на каком расстоянии друг от друга находятся КП? Какова длина всей дистанции? Измерьте расстояние от северного угла болота до микроямки и т.д.»

#### **2. Игры с карточками по определению расстояния**

Предлагаются задания типа «Отложи на бумаге отрезок длиной в 1,5 км, масштаб 1:20000», «Расстояние на карте - 3 см, масштаб 1:15000, сколько это метров в лесу?».

### **Диктанты по карте**

1. Участники игры получают одинаковые карты (в зависимости от возраста и подготовленности игроков - карты парка, лесопарка, карты с развитой дорожной сетью и т.д.), карандаши и иголки для отметки КП. Тренер или старший товарищ называет место старта, например «поляна в юго-восточном углу карты», убеждается, что все участники верно нашли его на карте, и диктует. «Путешественник начинает движение на юг по лесной тропе. Слева от него болото, справа лес. Он проходит около 300 м и пересекает просеку, поднимается на бугор, сворачивает на тропинку, идущую с юго-востока на северо-запад и по ней, доходит до канавы. Здесь первый КП и т.д.» Ребята наносят КП на свои карты. Кто пройдет всю дистанцию без ошибок, тот и становится победителем.

2. На картах ребят нарисована «нитка» маршрута. Дети по очереди рассказывают, как они движутся по «нитке» и что видят впереди и по сторонам. Например: «Я иду по северному краю поляны, сворачиваю на северо-запад по грунтовой дороге. Слева от меня высокий холм, справа болото и т.д.».

### **Игры на понимание «легенды» КП**

Для этих игр необходимы комплекты карточек со словесными легендами КП и карт с нанесенными на них контрольными пунктами. Задача играющих - как можно быстрее сопоставить словесное описание КП на карточке с условным знаком на карте.

### **Игры на выбор пути движения между КП**

Участники игры получают одинаковые карты с нанесенными на них дистанциями и за определенное время выбирают вариант движения между КП (можно нанести его на карту). Когда время закончится, ребята показывают тренеру свои варианты пути и обсуждают вместе с ним, какой из них является наилучшим и почему. Для начинающих можно все варианты движения заранее нанести на карту. Тогда детям останется только выбрать из них лучший и объяснить, почему выбрали именно его.

### **Игра на запоминание маршрута между КП**

Ребята получают одинаковые карты с двумя контрольными пунктами, листки бумаги и карандаши. За определенное время (например, одну минуту) они выбирают путь между

КП, стараясь при этом запомнить основные ориентиры между пунктами. Затем тренер собирает карты, а участники игры по памяти рисуют то, что запомнили. Эта игра развивает зрительную память, дает возможность ребятам научиться видеть ориентиры на карте.

– «Перевертыши»

Из карты вырезается 10 (или больше) участков размерами 2 х 2 или 1 х 1 см, на каждом из которых имеется контрольный пункт. Вырезанные кусочки наклеиваются на обратной стороне такой же карты, расчерченной на квадраты (или не расчерченной - в зависимости от возраста участников игры). Изучив местоположение КП, ребятам нужно перевернуть карту и на лицевой стороне отыскать аналогичную точку. Ту же операцию нужно повторить со всеми пунктами. Результат определяется по времени выполнения упражнения.

– Нанеси КП

На некотором расстоянии (например, 10-15 м) друг от друга кладут две одинаковые карты, на одной из которых нанесено 10-15 КП. Необходимо все КП перенести по памяти на «чистую» карту, причем количество «рейсов» от одной карты к другой не ограничивается. Результат определяется по времени выполнения задания при условии точного нанесения пунктов.

– «Мы рисуем карту сами!»

Эту игру лучше всего проводить в походе, летнем лагере, на турбазе, в любом парке, где много построек, линейных ориентиров, заборов и т.д. Ребята разбиваются на группы (можно разновозрастные, 3-4 человека в каждой). В течение 1-2 часов они изучают территорию (например, парка) и рисуют (как видят и понимают) свои карты. Затем прячут на местности «клад» (апельсин, шоколад и т.д.), обозначают его на своей карте и обмениваются картами. Каждая группа ищет клад, используя карты товарищей.

**Игры для развития логического мышления, памяти, сообразительности.**

Для развития туризма одинаково важны как физические, так и умственные способности человека. Эти игры направлены на развитие у детей таких необходимых любому человеку качеств, как память, сообразительность, логическое и абстрактное мышление, внимание. Список игр, применяемых на занятиях:

- Логические задачи;
- Игры на внимание («Что пропало?» и т.д.)
- Игры со словами («Синонимы», «Напиши окончание слов», «Переставь буквы» и т.д.)
- Головоломки
- Игры со спичками
- Игры на развитие памяти («Запомни числовой ряд», «Лишняя фигура»)

Когда ребенок решает посильные и интересные головоломки постоянно, он не теряет при столкновении с трудными задачами, действует активно, самостоятельно, находит верные решения.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Безопасность в туризме: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел: МАБИН, 2020. – 118 с.
2. Детско-юношеский туризм и краеведение России: ежеквартальный информационно-методический журнал. — М.: ФЦДЮТиК. — 1992-2017
3. Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме: монография. - М.: Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2014.- 323 с.
4. Энциклопедия для мальчиков: выживание в любых ситуациях, на природе и в городе – М.: АСТ, 2019. – 304 с.
5. История туризма: учебное пособие / В.Э. Багдасарян, И.Б. Орлов, А.Д. Попов. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 190 с.
6. История туризма: учебник для вузов / Г. П. Долженко, Ю. С. Путрик, А. И. Черевкова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 227 с.
7. Кольский полуостров. Геологический путеводитель. Том 1. Изд-во: «Геологический путеводитель», г. Москва, 2021 г., 210 с.
8. Красная книга Мурманской области. Электронный ресурс:  
<https://portal.kgile.ru/redbook/?q=redbookmainru>
9. Миннуллин И.П.: Основы оказания первой помощи.Гэотар-Медиа. Учебное пособие, 2022 г.
10. Полезные книги по спортивному ориентированию. Электронный ресурс:  
[https://o-novgorod.ru/?page\\_id=200](https://o-novgorod.ru/?page_id=200)Стахова, Л. В. Основы туризма: учебник для вузов / Л. В. Стахова. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 327 с.

**Приложение №1**

**Календарный учебный график на 2025/2026 учебный год**

<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>Форма контроля</b>
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, многодневного походов.		Опрос, наблюдение

				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 Практика. Выбор места. Расчистка снега. Установка палатки.		Опрос, наблюдение

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 умывальника		Опрос, наблюдение
27	Ноябрь	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие	2	Организация гигиенических		Опрос, наблюдение

		на местности		процедур в походных условиях. Теория. Оборудование мест для гигиенических процедур. Подогрев воды.		
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:		Опрос

				фотограф, летописец, хронометрист, реммастер, завхоз. Дежурство в походе.		
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 препятствий и способы их преодоления.		Опрос, наблюдение

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		наблюдение, выполнения задания

				по карте с компасом.		
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). Возможность ориентироваться относительно сторон горизонта разными способами.		наблюдение, выполнения задания

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 на местности	2	Достопримечательности		
64		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Маршруты по видам туризма по Мурманской области.		опрос, защита работ

				Теория. Нитки маршрутов разных видов туризма. Достопримечательности на маршруте.		
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, закалывающие процедуры. Медосмотр перед походом. Правильное питание, чередование нагрузки и отдыха – залог хорошего самочувствия.		наблюдение, опрос, выполнение практических задач

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, обморожениях.		наблюдение, опрос, выполнение практических задач
76		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Использование подручных средств для транспортировки Теория. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на спине и		наблюдение, опрос, выполнение практических задач

				др. Использование общественного снаряжения для транспортировки пострадавшего. Применение личного снаряжения для транспортировки пострадавшего.		
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 пострадавшего: на руках, на спине и др. Использование общественного снаряжения для транспортировки пострадавшего. Применение личного снаряжения для транспортировки		наблюдение, опрос, выполнение практических задач

				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	Май	Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Беговые упражнения	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ (ул. Дзержинского д.9 а), городской парк, стадион, спортивные площадки	выполнение нормативов, опрос
95		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Практика. Техника бега на короткие дистанции. Развитие скорости.		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		выполнение нормативов, опрос

				времени.		
108		Аудиторная(теоретическая)/Практическое занятие на местности	2	Командное прохождение дистанции Практика. Командное прохождение дистанции без учета времени. Веревка сопровождения.		выполнение нормативов, опрос
<b>ИТОГО</b>			<b>216</b>			