

Государственное образовательное учреждение дополнительного образования Тульской области  
«Центр дополнительного образования детей»

Программа рассмотрена на заседании  
методического совета  
ГОО ДО ТО «ЦДОД»,  
Протокол № 5  
от « 18 » 12 2025 г.

Утверждаю  
Директор ГОО ДО ТО «ЦДОД»  
Ю.В. Грошев  
Приказ от « 18 » 12 2025 г. № 509



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «Спортивный туризм»

Направленность: туристско-краеведческая  
Возраст: 8-11 лет  
Срок реализации: 23 недели (138 часов)  
Уровень сложности: стартовый

Составитель:  
Рудакова Анна Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

г. Тула, 2025

### **Пояснительная записка**

В 2025 году возникла необходимость разработки рабочей программы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный туризм». Данная рабочая программа разработана в соответствии с действующей нормативно-правовой базой федерального, регионального и локального уровней.

Рабочая программа имеет *туристско-краеведческую направленность, стартовый уровень сложности* и предназначена для обучающихся 1-го года обучения.

Разнообразие форм спортивно-туристской деятельности способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, развивает интерес к истории и культуре родного края, воспитывает патриотизм, повышает творческую активность.

Успешное освоение программы позволяет обеспечить адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессиям спасателя, пожарного, высотника, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

*Адресат рабочей программы* – обучающийся в возрасте 8-11 лет, заинтересованный в своем физическом развитии, расширении кругозора, освоении туристской техники с целью участия в соревнованиях по спортивному туризму, походах. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения 15 человек.

*Срок освоения рабочей программы* – 23 недели.

*Объем рабочей программы* – 138 часов в год.

*Форма обучения* – очная.

*Особенности организации образовательного процесса.* Форма реализации программы – традиционная.

*Формы организации образовательного процесса* – групповые занятия. Программа реализуется в сетевой форме с участием ГОУ ДО ТО «ЦДОД» и МБОУ ЦО № 18 на основании договора о сетевом взаимодействии.

Формы организации занятий: игра, беседа, лекция, соревнования, тренировка, поход и другие.

*Виды занятий* определяются содержанием рабочей программы и могут предусматривать: игровые, комбинированные, практические и др.

Допускается использование электронных образовательных ресурсов сети Интернет, не противоречащих нормам этики и морали. Использование технических средств, дидактического и методического материала обеспечивает разнообразие форм и методов обучения.

*Режим занятий* – программа может быть реализована в течение учебного года с периодичностью 6 часов в неделю. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, с обязательным проведением 10-ти минутной динамической паузы, что соответствует действующим нормам СП 2.4. 3648-20.

### **Цели и задачи рабочей программы**

*Цель программы:* создание условий для социальной адаптации обучающихся за счет удовлетворения их потребностей в физическом развитии и получении практических туристских навыков.

#### **Задачи:**

*Обучающие*

*Научить:*

- правилам поведения в походе;
- основам ориентирования;
- правилам поведения в транспорте;
- играм по правилам дорожного движения.

### *Сформировать:*

- устойчивый интерес к краеведению и туризму;
- образное мышление;
- навыки работы в команде;
- умение анализировать свою деятельность (с помощью педагога) и проводить ее коррекцию
- основы знаний в области туризма и краеведения;
- мотивацию к здоровому образу жизни.

### *Развивающие*

#### *Развить:*

- наблюдательность, внимательность;
- смекалку, изобретательность и устойчивый интерес к краеведению и туризму;
- навыки общения и взаимодействия в группе;
- умения использовать полученные знания для самостоятельного поиска новых знаний, для решения задач, возникающих в процессе туристско-краеведческой деятельности;
- самостоятельность, исполнительность, дисциплинированность, инициативность обучающихся.

### *Воспитательные*

#### *Воспитать:*

- трудолюбие, терпение;
- уважительное отношение к другому человеку, доброжелательность;
- духовно-нравственные качества личности: любовь к народу, искусству, уважение к труду и его результатам, уважение к людям труда и их профессии и др.;
- старательность;
- активность, целеустремленность, настойчивость;
- ответственность за свою деятельность;
- уверенность в себе и результатах своей деятельности.

## **Планируемые результаты 1-го года обучения (стартовый уровень сложности)**

### **После окончания 1-го года обучения (стартовый уровень сложности)**

#### **Предметные результаты**

##### *Обучающиеся будут знать*

- правила поведения в походе;
- основы ориентирования;
- правила поведения в транспорте;
- игры по правилам дорожного движения.

##### *Будут уметь*

- анализировать свою деятельность (с помощью педагога) и проводить ее коррекцию.

##### *Будут сформированы*

- основы знаний в области туризма и краеведения;

##### *Будут развиты*

- наблюдательность, внимательность;
- смекалка, изобретательность и устойчивый интерес к краеведению и туризму;
- навыки общения и взаимодействия в группе;
- умения использовать полученные знания для самостоятельного поиска новых знаний, для решения задач, возникающих в процессе туристско-краеведческой деятельности;
- самостоятельность, исполнительность, дисциплинированность, инициативность обучающихся.

#### **Метапредметные результаты**

*Будут сформированы*

- устойчивый интерес к краеведению и туризму;
- образное мышление;
- навыки работы в команде;
- мотивация к здоровому образу жизни.

### **Личностные результаты**

*Будут воспитаны:*

- трудолюбие, терпение;
- уважительное отношение к другому человеку, доброжелательность;
- духовно-нравственные качества личности: любовь к народу, искусству, уважение к труду и его результатам, уважение к людям труда и их профессии и др.;
- старательность;
- активность, целеустремленность, настойчивость;
- ответственность за свою деятельность;
- уверенность в себе и результатах своей деятельности.

**Приложение №1**

**К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Спортивный туризм»**

**Календарный учебный график  
1-го года обучения (стартовый уровень сложности)**

| №<br>п/п | Дата    | Форма<br>занятия                | Кол-<br>во<br>часов | Тема занятия                                                                                                              | Место<br>проведен<br>ия | Формы<br>аттестации/<br>контроля                                        |
|----------|---------|---------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1        | 2.12.25 | Беседа                          | 1                   | Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на соревнованиях. Туристские путешествия, история развития туризма | МБОУ<br>ЦО № 18         | Вводный контроль: опрос. Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 2        | 2.12.25 | Тренировка                      | 1                   | Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на соревнованиях. Туристские путешествия, история развития туризма | МБОУ<br>ЦО № 18         | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение                          |
| 3        | 4.12.25 | Тренировка                      | 1                   | Понятие о спортивном туризме. Воспитательная роль туризма                                                                 | МБОУ<br>ЦО № 18         | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение                          |
| 4        | 4.12.25 | Тренировка                      | 1                   | Личное туристское снаряжение                                                                                              | МБОУ<br>ЦО № 18         | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение                          |
| 5        | 6.12.25 | Тренировка                      | 1                   | Понятие о спортивном туризме. Воспитательная роль туризма                                                                 | МБОУ<br>ЦО № 18         | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение                          |
| 6        | 6.12.25 | Тренировка                      | 1                   | Назначение личного туристского снаряжения. Подготовка личного снаряжения к походу                                         | МБОУ<br>ЦО № 18         | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение                          |
| 7        | 9.12.25 | Тренировка                      | 1                   | Групповое туристское снаряжение                                                                                           | МБОУ<br>ЦО № 18         | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение                          |
| 8        | 9.12.25 | Презентация с элементами беседы | 1                   | Назначение группового туристского снаряжения. Подготовка группового снаряжения к походу                                   | МБОУ<br>ЦО № 18         | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение                          |

|    |          |                                 |   |                                                                |              |                                                |
|----|----------|---------------------------------|---|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------|
| 9  | 11.12.25 | Презентация с элементами беседы | 1 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги                | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 10 | 11.12.25 | Презентация с элементами беседы | 1 | Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря       | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 11 | 13.12.25 | Тренировка                      | 1 | Подготовка к походу                                            | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 12 | 13.12.25 | Тренировка                      | 1 | Подготовка к походу                                            | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 13 | 16.12.25 | Тренировка                      | 1 | Спуск по перилам в общей длине этапа «Спуск по склону»         | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 14 | 16.12.25 | Тренировка                      | 1 | Спуск по перилам в блоке этапов                                | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 15 | 18.12.25 | Тренировка                      | 1 | Подъем по перилам в блоке этапов                               | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 16 | 18.12.25 | Тренировка                      | 1 | Подъем по перилам в общей длине этапа «Подъем по склону»       | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 17 | 20.12.25 | Тренировка                      | 1 | Переправа первого участника вброд                              | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 18 | 20.12.25 | Тренировка                      | 1 | Переправа первого участника вброд                              | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 19 | 23.12.25 | Тренировка                      | 1 | Переправа первого участника через водное препятствие по бревну | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |

|    |          |                                 |   |                                                                |              |                                                |
|----|----------|---------------------------------|---|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------|
| 20 | 23.12.25 | Тренировка                      | 1 | Переправа первого участника через водное препятствие по бревну | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 21 | 25.12.25 | Тренировка                      | 1 | Верхняя командная страховка                                    | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 22 | 25.12.25 | Тренировка                      | 1 | Верхняя командная страховка                                    | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 23 | 27.12.25 | Тренировка                      | 1 | Подъём первого участника с нижней командной страховкой         | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 24 | 27.12.25 | Тренировка                      | 1 | Подъём первого участника с нижней командной страховкой         | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 25 | 30.12.25 | Тренировка                      | 1 | Траверс склона первым участником                               | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 26 | 30.12.25 | Тренировка                      | 1 | Траверс склона первым участником                               | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 27 | 13.01.26 | Тренировка                      | 1 | Организация, восстановление и снятие перил                     | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 28 | 13.01.26 | Тренировка                      | 1 | Организация, восстановление и снятие перил                     | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 29 | 15.01.26 | Презентация с элементами беседы | 1 | Восстановление перил                                           | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 30 | 15.01.26 | Тренировка                      | 1 | Снятие перил                                                   | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |

|    |          |            |   |                                                                                |                 |                                                |
|----|----------|------------|---|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------|
| 31 | 17.01.26 | Тренировка | 1 | Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам                 | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 32 | 17.01.26 | Тренировка | 1 | Вспомогательное снаряжение                                                     | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 33 | 20.01.26 | Тренировка | 1 | Движение по навесной переправе. Подъём (спуск) по наклонной навесной переправе | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 34 | 20.01.26 | Тренировка | 1 | Подъём (спуск) с самостраховкой по перилам (по склону)                         | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 35 | 22.01.26 | Тренировка | 1 | Движение по навесной переправе. Подъём (спуск) по наклонной навесной переправе | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 36 | 22.01.26 | Тренировка | 1 | Подъём (спуск) с самостраховкой по перилам (по склону)                         | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 37 | 24.01.26 | Тренировка | 1 | Подъём по перилам (по склону) с верхней командной страховкой                   | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 38 | 24.01.26 | Тренировка | 1 | Подъём по перилам (по склону) с верхней командной страховкой                   | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 39 | 27.01.26 | Тренировка | 1 | Спуск по перилам (по склону) с верхней командной страховкой                    | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 40 | 27.01.26 | Тренировка | 1 | Спуск по перилам (по склону) с верхней командной страховкой                    | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 41 | 29.01.26 | Тренировка | 1 | Траверс склона по перилам                                                      | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |

|    |          |            |   |                                                                       |                 |                                                         |
|----|----------|------------|---|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------|
| 42 | 29.01.26 | Тренировка | 1 | Траверс склона по перилам                                             | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 43 | 31.01.26 | Тренировка | 1 | Соревнования по<br>спортивному туризму                                | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 44 | 31.01.26 | Тренировка | 1 | Соревнования по<br>спортивному туризму                                | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 45 | 3.02.26  | Тренировка | 1 | Переправа по бревну методом<br>"горизонтальный маятник"               | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 46 | 3.02.26  | Тренировка | 1 | Переправа по бревну методом<br>"горизонтальный маятник"               | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 47 | 5.02.26  | Тренировка | 1 | Переправа методом<br>"вертикальный маятник"                           | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 48 | 5.02.26  | Тренировка | 1 | Переправа с опорой на перила<br>по бревну, по параллельным<br>перилам | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 49 | 7.02.26  | Тренировка | 1 | Переправа методом<br>"вертикальный маятник"                           | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 50 | 7.02.26  | Тренировка | 1 | Транспортировка снаряжения                                            | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 51 | 10.02.26 | Тренировка | 1 | Способы ориентирования.<br>Ориентирование на местности                | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 52 | 10.02.26 | Тренировка | 1 | Транспортировка снаряжения                                            | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |

|    |          |                                 |   |                                                                                                                                                                       |                 |                                                |
|----|----------|---------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------|
| 53 | 12.02.26 | Тренировка                      | 1 | Спуск спортивным способом                                                                                                                                             | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 54 | 12.02.26 | Тренировка                      | 1 | Подъём спортивным способом                                                                                                                                            | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 55 | 14.02.26 | Тренировка                      | 1 | Подъём спортивным способом                                                                                                                                            | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 56 | 14.02.26 | Тренировка                      | 1 | Спуск спортивным способом                                                                                                                                             | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 57 | 17.02.26 | Тренировка                      | 1 | Подъём по склону с организацией перил (индивидуальное прохождение)                                                                                                    | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 58 | 17.02.26 | Тренировка                      | 1 | Подъём по склону с организацией перил (индивидуальное прохождение)                                                                                                    | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 59 | 19.02.26 | Тренировка                      | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний                                                                        | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 60 | 19.02.26 | Презентация с элементами беседы | 1 | Закаливание воздухом, солнцем, водой                                                                                                                                  | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 61 | 21.02.26 | Тренировка                      | 1 | Закаливание организма                                                                                                                                                 | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 62 | 21.02.26 | Беседа                          | 1 | Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |

|    |          |                                 |   |                                                                                          |              |                                                |
|----|----------|---------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------|
| 63 | 24.02.26 | Презентация с элементами беседы | 1 | Походная аптечка. Соблюдение гигиенических требований в походе                           | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 64 | 24.02.26 | Лекция                          | 1 | Походная аптечка. Соблюдение гигиенических требований в походе                           | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 65 | 26.02.26 | Тренировка                      | 1 | Профилактика заболеваний и травматизма. Оказание первой помощи при травмах               | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 66 | 26.02.26 | Тренировка                      | 1 | Профилактика заболеваний и травматизма. Оказание первой помощи при травмах               | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 67 | 28.02.26 | Тренировка                      | 1 | Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса           | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 68 | 28.02.26 | Тренировка                      | 1 | Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса           | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 69 | 3.03.26  | Беседа                          | 1 | Хранение и транспортировка аптечки                                                       | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 70 | 3.03.26  | Тренировка                      | 1 | Способы обеззараживания питьевой воды                                                    | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 71 | 5.03.26  | Тренировка                      | 1 | Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 72 | 5.03.26  | Тренировка                      | 1 | Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 73 | 7.03.26  | Тренировка                      | 1 | Транспортировка пострадавшего                                                            | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос,                       |

|    |          |                                 |   |                                                                                                   |              |                                                |
|----|----------|---------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------|
|    |          |                                 |   |                                                                                                   |              | анализ,<br>педнаблюдение                       |
| 74 | 7.03.26  | Тренировка                      | 1 | Транспортировка пострадавшего                                                                     | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 75 | 10.03.26 | Тренировка                      | 1 | Узлы для закрепления верёвки к опоре/карабину (штык, булинь, двойной булинь, проводник-восьмёрка) | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 76 | 10.03.26 | Тренировка                      | 1 | Узлы для связывания верёвок одинакового диаметра (грейпвайн, встречный, встречная восьмёрка)      | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 77 | 12.03.26 | Тренировка                      | 1 | Переправа с опорой на перила по бревну, по параллельным перилам                                   | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 78 | 12.03.26 | Тренировка                      | 1 | Основные требования к основному специальному и специальному снаряжению                            | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 79 | 14.03.26 | Презентация с элементами беседы | 1 | Индивидуальные страховочные системы                                                               | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 80 | 14.03.26 | Тренировка                      | 1 | Экипировка участника                                                                              | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 81 | 17.03.26 | Тренировка                      | 1 | Узлы: контрольный, полугрейпвайн, полусхватывающий)                                               | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 82 | 17.03.26 | Тренировка                      | 1 | Правила движения в походе, преодоление препятствий. Разработка маршрута следования                | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 83 | 19.03.26 | Тренировка                      | 1 | Тест по пройденным темам                                                                          | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |

|    |          |                                         |   |                                                                                                                               |                 |                                                         |
|----|----------|-----------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------|
| 84 | 19.03.26 | Тренировка                              | 1 | Полоса препятствий                                                                                                            | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 85 | 21.03.26 | Тренировка                              | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Тульская область и ее природные особенности                                               | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 86 | 21.03.26 | Лекция                                  | 1 | Символика страны, Тульской области.                                                                                           | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 87 | 24.03.26 | Презентация с элементами беседы         | 1 | Тульская область, важнейшие достопримечательности и культурные ценности родного края.                                         | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 88 | 24.03.26 | Тренировка                              | 1 | Символика страны, области, районов области                                                                                    | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 89 | 26.03.26 | Тренировка                              | 1 | Природные богатства Тульского края.                                                                                           | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 90 | 26.03.26 | Презентация с элементами беседы         | 1 | Географическое положение Тульской области, рельеф местности, климат                                                           | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 91 | 28.03.26 | Лекция, презентация с элементами беседы | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 92 | 28.03.26 | Презентация с элементами беседы         | 1 | Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу                                      | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 93 | 31.03.26 | Тренировка                              | 1 | Выполнение упражнений общей физической подготовки                                                                             | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 94 | 31.03.26 | Тренировка                              | 1 | Выполнение упражнений общей физической                                                                                        | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,                             |

|     |          |                                 |   |                                                                                                                                                                         |                 |                                                |
|-----|----------|---------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------|
|     |          |                                 |   | подготовки                                                                                                                                                              |                 | анализ,<br>педнаблюдение                       |
| 95  | 2.04.26  | Лекция                          | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Понятие о топографической и спортивной карте                                                                                        | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 96  | 2.04.26  | Тренировка                      | 1 | Масштаб. Условные знаки                                                                                                                                                 | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 97  | 4.04.26  | Тренировка                      | 1 | Топографические знаки. Знаки спортивных карт. Схожесть и отличия топографических знаков и знаков спортивных карт. Чтение карты. Правила нахождения точки своего стояния | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 98  | 4.04.26  | Лекция                          | 1 | Рельеф. Способы изображения рельефа на картах                                                                                                                           | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 99  | 7.04.26  | Лекция                          | 1 | Рельеф, его типовые формы и их практические свойства                                                                                                                    | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 100 | 7.04.26  | Тренировка                      | 1 | Способы ориентирования                                                                                                                                                  | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 101 | 9.04.26  | Тренировка                      | 1 | Стороны горизонта. Компас. Правила обращения с компасом                                                                                                                 | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 102 | 9.04.26  | Презентация с элементами беседы | 1 | Определение сторон горизонта по компасу, по местным объектам, по полярной звезде, по солнцу                                                                             | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 103 | 11.04.26 | Тренировка                      | 1 | Вспомогательные узлы (проводник, баррел (полугрейпвайн удавка)                                                                                                          | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 104 | 11.04.26 | Тренировка                      | 1 | Способы измерения расстояний на местности и на                                                                                                                          | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос,                       |

|     |          |                                 |   |                                                                                                         |              |                                                |
|-----|----------|---------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------|
|     |          |                                 |   | карте. Ориентирование с помощью карты в походе                                                          |              | анализ, педнаблюдение                          |
| 105 | 14.04.26 | Тренировка                      | 1 | Вспомогательные узлы (проводник, баррел (полугрейпвайн, удавка)                                         | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 106 | 14.04.26 | Тренировка                      | 1 | Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 107 | 16.04.26 | Тренировка                      | 1 | Схватывающие узлы «Пруссик»                                                                             | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 108 | 16.04.26 | Тренировка                      | 1 | Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 109 | 18.04.26 | Тренировка                      | 1 | Узлы для закрепления верёвки к опоре/карабину (двойной проводник, австрийский проводник)                | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 110 | 18.04.26 | Тренировка                      | 1 | Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа            | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 111 | 21.04.26 | Тренировка                      | 1 | Узлы для закрепления верёвки к опоре/карабину (двойной проводник, австрийский проводник)                | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 112 | 21.04.26 | Лекция                          | 1 | Достопримечательности Тульского края                                                                    | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 113 | 23.04.26 | Презентация с элементами беседы | 1 | Ориентирование карты по компасу. Измерение расстояний                                                   | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 114 | 23.04.26 | Тренировка                      | 1 | Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков. Работа с компасом                           | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |

|     |          |                                       |   |                                                                                               |                 |                                                         |
|-----|----------|---------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------|
| 115 | 25.04.26 | Тренировка                            | 1 | Соревнования                                                                                  | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 116 | 25.04.26 | Тренировка                            | 1 | Соревнования                                                                                  | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 117 | 28.04.26 | Тренировка                            | 1 | Схема блокировки ИСС                                                                          | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 118 | 28.04.26 | Тренировка                            | 1 | Определение точки стояния<br>на спортивной карте,<br>имитация ситуации потери<br>ориентировки | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 119 | 30.04.26 | Презентация<br>с элементами<br>беседы | 1 | Схема блокировки ИСС                                                                          | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 120 | 30.04.26 | Тренировка                            | 1 | Развитие физических качеств<br>(ловкость, выносливость,<br>координация движений)              | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 121 | 2.05.26  | Тренировка                            | 1 | Требования к снаряжению и<br>оборудованию                                                     | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 122 | 2.05.26  | Презентация<br>с элементами<br>беседы | 1 | Развитие физических качеств<br>(сила, быстрота)                                               | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 123 | 5.05.26  | Тренировка                            | 1 | Развитие физических качеств<br>(быстрота, гибкость,<br>координация движений)                  | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 124 | 5.05.26  | Тренировка                            | 1 | Соревнования                                                                                  | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |
| 125 | 7.05.26  | Тренировка                            | 1 | Соревнования                                                                                  | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий<br>контроль: опрос,<br>анализ,<br>педнаблюдение |

|     |          |            |   |                                                                                                                       |                 |                                                |
|-----|----------|------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------|
| 126 | 7.05.26  | Тренировка | 1 | Питание в походе. Значение правильного питания                                                                        | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 127 | 12.05.26 | Тренировка | 1 | Санитарные нормы при приготовлении пищи                                                                               | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 128 | 12.05.26 | Тренировка | 1 | Личное и групповое туристское снаряжение: выбор снаряжения                                                            | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 129 | 14.05.26 | Тренировка | 1 | Подготовка личного и группового туристского снаряжения: назначение и выбор снаряжения                                 | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 130 | 14.05.26 | Тренировка | 1 | Укладка рюкзака, установка палатки                                                                                    | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 131 | 16.05.26 | Тренировка | 1 | Установка палатки, крепление тента, обустройство защиты от ветра                                                      | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 132 | 16.05.26 | Тренировка | 1 | Подготовка к походу                                                                                                   | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 133 | 19.05.26 | Тренировка | 1 | Правила планирования маршрута похода. Прокладка маршрута похода на топографической карте                              | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 134 | 19.05.26 | Тренировка | 1 | Составление простой раскладки продуктов в походе                                                                      | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 135 | 21.05.26 | Тренировка | 1 | Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 136 | 21.05.26 | Тренировка | 1 | Ориентирование по местным предметам                                                                                   | МБОУ<br>ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ,               |

|     |          |                                 |   |                                                                                              |              |                                                |
|-----|----------|---------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------|
|     |          |                                 |   |                                                                                              |              | педнаблюдение                                  |
| 137 | 23.05.26 | Презентация с элементами беседы | 1 | Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |
| 138 | 23.05.26 | Тренировка                      | 1 | Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков. Работа с компасом                | МБОУ ЦО № 18 | Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение |

Пронумеровано и  
скреплено печатью

6 листов

исс. (исс.) листов)

Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»

Ю.В.Грошев

