

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

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

Утверждаю
Директор ГООУ 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)**

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведен ия	Формы аттестации/ контроля
1	2.12.25	Беседа	1	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на соревнованиях. Туристские путешествия, история развития туризма	МБОУ 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 ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
3	4.12.25	Тренировка	1	Понятие о спортивном туризме. Воспитательная роль туризма	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
4	4.12.25	Тренировка	1	Личное туристское снаряжение	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
5	6.12.25	Тренировка	1	Понятие о спортивном туризме. Воспитательная роль туризма	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
6	6.12.25	Тренировка	1	Назначение личного туристского снаряжения. Подготовка личного снаряжения к походу	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
7	9.12.25	Тренировка	1	Групповое туристское снаряжение	МБОУ 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 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 ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
32	17.01.26	Тренировка	1	Вспомогательное снаряжение	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
33	20.01.26	Тренировка	1	Движение по навесной переправе. Подъём (спуск) по наклонной навесной переправе	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
34	20.01.26	Тренировка	1	Подъём (спуск) с самостраховкой по перилам (по склону)	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
35	22.01.26	Тренировка	1	Движение по навесной переправе. Подъём (спуск) по наклонной навесной переправе	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
36	22.01.26	Тренировка	1	Подъём (спуск) с самостраховкой по перилам (по склону)	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
37	24.01.26	Тренировка	1	Подъём по перилам (по склону) с верхней командной страховкой	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
38	24.01.26	Тренировка	1	Подъём по перилам (по склону) с верхней командной страховкой	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
39	27.01.26	Тренировка	1	Спуск по перилам (по склону) с верхней командной страховкой	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
40	27.01.26	Тренировка	1	Спуск по перилам (по склону) с верхней командной страховкой	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
41	29.01.26	Тренировка	1	Траверс склона по перилам	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение

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

53	12.02.26	Тренировка	1	Спуск спортивным способом	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
54	12.02.26	Тренировка	1	Подъём спортивным способом	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
55	14.02.26	Тренировка	1	Подъём спортивным способом	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
56	14.02.26	Тренировка	1	Спуск спортивным способом	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
57	17.02.26	Тренировка	1	Подъём по склону с организацией перил (индивидуальное прохождение)	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
58	17.02.26	Тренировка	1	Подъём по склону с организацией перил (индивидуальное прохождение)	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
59	19.02.26	Тренировка	1	Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
60	19.02.26	Презентация с элементами беседы	1	Закаливание воздухом, солнцем, водой	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
61	21.02.26	Тренировка	1	Закаливание организма	МБОУ 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 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, 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 ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
85	21.03.26	Тренировка	1	Инструктаж по технике безопасности. Тульская область и ее природные особенности	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
86	21.03.26	Лекция	1	Символика страны, Тульской области.	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
87	24.03.26	Презентация с элементами беседы	1	Тульская область, важнейшие достопримечательности и культурные ценности родного края.	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
88	24.03.26	Тренировка	1	Символика страны, области, районов области	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
89	26.03.26	Тренировка	1	Природные богатства Тульского края.	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
90	26.03.26	Презентация с элементами беседы	1	Географическое положение Тульской области, рельеф местности, климат	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, 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 ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
92	28.03.26	Презентация с элементами беседы	1	Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
93	31.03.26	Тренировка	1	Выполнение упражнений общей физической подготовки	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
94	31.03.26	Тренировка	1	Выполнение упражнений общей физической	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос,

				подготовки		анализ, педнаблюдение
95	2.04.26	Лекция	1	Инструктаж по технике безопасности. Понятие о топографической и спортивной карте	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
96	2.04.26	Тренировка	1	Масштаб. Условные знаки	МБОУ 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 ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
98	4.04.26	Лекция	1	Рельеф. Способы изображения рельефа на картах	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
99	7.04.26	Лекция	1	Рельеф, его типовые формы и их практические свойства	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
100	7.04.26	Тренировка	1	Способы ориентирования	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
101	9.04.26	Тренировка	1	Стороны горизонта. Компас. Правила обращения с компасом	МБОУ 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 ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
103	11.04.26	Тренировка	1	Вспомогательные узлы (проводник, баррел (полугрейпвайн удавка)	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
104	11.04.26	Тренировка	1	Способы измерения расстояний на местности и на	МБОУ 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 ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
116	25.04.26	Тренировка	1	Соревнования	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
117	28.04.26	Тренировка	1	Схема блокировки ИСС	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
118	28.04.26	Тренировка	1	Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
119	30.04.26	Презентация с элементами беседы	1	Схема блокировки ИСС	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
120	30.04.26	Тренировка	1	Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, координация движений)	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
121	2.05.26	Тренировка	1	Требования к снаряжению и оборудованию	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
122	2.05.26	Презентация с элементами беседы	1	Развитие физических качеств (сила, быстрота)	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
123	5.05.26	Тренировка	1	Развитие физических качеств (быстрота, гибкость, координация движений)	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
124	5.05.26	Тренировка	1	Соревнования	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
125	7.05.26	Тренировка	1	Соревнования	МБОУ ЦО № 18	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение

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

ЛИСТОВ

листов)

Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»

Ю.В. Грошев

