

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

Программа рассмотрена на заседании  
методического совета  
ГОО ДО ТО «ЦДОД»,  
Протокол № 3  
от «1» 10 2025 г.

Утверждаю  
Директор ГОО ДО ТО «ЦДОД»  
Ю.В. Грошев  
Приказ от «1» 10 2025 г. № 376



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

Направленность: туристско-краеведческая  
Возраст: 14-17 лет  
Срок реализации: 192 часа  
Уровень сложности: стартовый

Составитель:  
Гуренков Юрий Вячеславович,  
педагог дополнительного образования

г. Тула, 2025

## Пояснительная записка

В сфере образования туризм в органичном соединении с краеведением является видом образовательной деятельности, посредством которого решаются многие задачи обучения и воспитания.

Программой предусмотрено целенаправленное формирование совокупности умений работать с информацией. Содержание программы связано с жизнью семьи, школы, событиями в стране, городе или селе, знакомит детей с разными сторонами окружающей действительности; способствует их духовно-нравственному развитию и воспитанию: формирует чувство гордости за свою Родину, уважительное отношение к семейным ценностям, бережное отношение к окружающему миру, природе, духовным ценностям; развивает интерес к ТКД; формирует установку на здоровый образ жизни.

*Направленность* программы «Спортивный туризм» - туристско-краеведческая, стартовый уровень сложности.

*Актуальность* программы обусловлена популярностью спортивного туризма в подростковой среде, ежегодным проведением соревнований для учащихся по спортивному туризму, по программе «Школа безопасности» и необходимостью организации грамотной подготовки к участию в них, введением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и включением в него в качестве вида по выбору туристского похода с проверкой туристских навыков для учащихся в возрасте 8 лет и старше.

*Отличительные особенности программы* состоят в том, что она позволяет не только сформировать у детей традиционные туристские навыки, но и подготовить их к участию в новом для спортивного туризма виде деятельности - соревнованиях по туристскому многоборью и на пешеходных дистанциях.

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.

История детско-юношеского туризма в России подтверждает эффективность использования различных форм туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

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. Кроме того, обучение по данной программе готовит юношей к успешному прохождению службы в рядах вооруженных сил России.

По программе могут работать педагоги дополнительного образования Тульской области. Программа адаптируется под ту территорию, на которой проводятся занятия, соответственно разделы программы претерпят изменения.

*Адресат программы* – обучающийся в возрасте 14-17 лет, заинтересованный в своем физическом развитии, расширении кругозора, освоении туристской техники с целью участия в соревнованиях по туристскому многоборью, походах.

*Объем программы* – 192 час в год.

*Формы организации образовательного процесса* – программа реализуется в сетевой форме с участием ГОУ ДО ТО «ЦДОД» и МКОУ СОШ № 3 (г.Узловая) на основании договора о сетевом взаимодействии.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Программа разработана для учащихся 6-11 классов (14-16 лет). Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения 15 человек. Формы занятий по программе – групповые занятия.

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

*Режим занятий* – программа может быть реализована в течение учебного года с периодичностью 6 часов в неделю, включая проведение походов, экскурсий и участие в соревнованиях. Многодневный поход в летний период совершается за сеткой часов. В основном занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, с обязательным проведением 10-ти минутной динамической паузы, что составляет 192 часа в год, и соответствует действующим нормам СП 2.4. 3648-20.

Программа составлена на основе примерной учебной программы объединений туристской, туристско-спортивной направленности первого года обучения, автор – Ю.С. Константинов (опубликована в учебно-методическом пособии «Детско-юношеский туризм», М., ФЦДЮТиК, 2008). Кроме того, использовались материалы программ «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм». Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму 2019г.

### **Цели и задачи программы**

*Цель программы:* создание дополнительных условий для личностного развития подростков и их позитивной социализации за счет удовлетворения их потребностей в физическом развитии, расширении кругозора, получении практических туристских навыков.

#### **Задачи:**

##### *Научить:*

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

##### *Привить:*

- устойчивый интерес к занятиям по туризму и краеведению;
- чувство уважения, любви к своей малой Родине;
- чувство гордости за свою родину, российский народ и историю России;
- уважительное отношение к семейным ценностям;
- бережное отношение к окружающему миру.

##### *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;
- творческий потенциал.

##### *Сформировать:*

- устойчивый интерес к краеведению и туризму;
- образное мышление;
- навыки работы в команде;
- умение анализировать свою деятельность (с помощью педагога) и проводить ее коррекцию;
- творческие способности;
- основы знаний в области туризма и краеведения;
- способность к саморазвитию;
- стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких и оригинальных творческих результатов;
- мотивацию к здоровому образу жизни.

##### *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;

## Ожидаемые результаты и способы их проверки

### Предметные результаты

К концу обучения по данной программе обучающиеся *научатся*:

- договариваться о распределении функций и ролей в туристско-краеведческой деятельности;
- первичным навыкам ориентирования на местности;

У обучающихся будут *сформированы*:

- умения планировать и осуществлять совместную деятельность;
- основы духовной культуры;
- способность к саморазвитию

У обучающихся будут *развиты*:

- основные представления о краеведении и туризме;
- наблюдательность, внимательность;
- смекалка, изобретательность и устойчивый интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- способность к синтезу и анализу, гибкость в поисках решений и идей;

Обучающимся будут *привиты*:

- устойчивый интерес к занятиям туристско-краеведческого направления.

### Метапредметные результаты

У обучающихся будут *сформированы*:

- умение обобщать и систематизировать полученную информацию на занятиях, интегрировать ее в личный опыт;
- умения анализировать свою деятельность (с помощью педагога) и проводить ее коррекцию;
- навыки культуры поведения, в том числе в учебном диалоге;
- способность к саморазвитию;
- умения использовать знания, полученные на занятиях, в реальной жизни.

У обучающихся будут *развиты*:

- коммуникативные навыки;
- гибкость в поисках решений и идей;
- навыки работы в команде.

### Личностные результаты

У обучающихся будут *сформированы*:

- чувство уважения, любви к своей малой Родине;
- чувство гордости за свою родину, российский народ и историю России;
- мотивация к здоровому образу жизни.
- уважительное отношение к семейным ценностям;
- навыки сотрудничества со взрослыми сверстниками.

Обучающимся будут *привиты*:

- устойчивый интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- бережное отношение к окружающему миру.

У обучающихся будут *воспитаны*:

- трудолюбие, терпение, усидчивость;
- уважительное отношение к другому человеку, доброжелательность;
- старательность;
- активность, целеустремленность, настойчивость;
- ответственность за свою деятельность;
- уверенность в себе и результатах своей деятельности;
- любовь к природе и окружающему миру.

Способы проверки ожидаемых результатов могут варьироваться, исходя из уровня развития детей, но основываются в основном на педагогическом наблюдении, а также оцениваются по результатам проводимых мероприятий.

Предусмотрена промежуточная аттестация в середине (декабрь) и в конце (апрель) учебного года.

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

№ п/п	дата	Форма организации занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	01.10	Беседа	2	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на соревнованиях.	МКОУ СОШ № 3	Вводный контроль: опрос Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
2		Презентация с элементами беседы		Туристские путешествия, история развития туризма	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
3	3.10	Тренировка	2	Понятие о туризме. Воспитательная роль туризма.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
4		Тренировка		Личное туристское снаряжение.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
5	6.10	Тренировка	2	Понятие о спортивном туризме. Воспитательная роль туризма.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
6		Тренировка		Назначение личного туристского снаряжения. Подготовка личного снаряжения	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
7	8.10	Тренировка	2	Групповое туристское снаряжение.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
8		Презентация с элементами беседы		Назначение и подготовка группового туристского снаряжения.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
9	10.10	Презентация с элементами беседы	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
10		Презентация с элементами беседы		Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
11	13.10	Тренировка	2	Подготовка к походу.	МКОУ СОШ	Текущий контроль:

				Должности в походе	№ 3	опрос, анализ, педнаблюдение
12		Тренировка			МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
13	15.10	Тренировка	2	Соревнования «Веселые старты»	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
14		Лекция			МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
15	17.10	Тренировка	2	Спуск по перилам в общей длине этапа «Спуск по склону»	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
16		Тренировка		Спуск по перилам в блоке этапов	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
17	20.10	Тренировка	2	Подъём по перилам в общей длине этапа «Подъём по склону»	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
18		Тренировка			МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
19	22.10	Тренировка	2	Переправа первого участника вброд	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
20		Тренировка			МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
21	24.10	Тренировка	2	Переправа первого участника через водное препятствие по бревну	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
22		Тренировка			МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
23	27.10	Тренировка	2	Верхняя командная страховка	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
24		Тренировка			МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
25	29.10	Тренировка	2	Подъём первого участника с нижней командной	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ,

				страховкой		педнаблюдение
26		Тренировка			МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
27	31.10	Тренировка	2	Траверс склона первым участником	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
28		Тренировка				
29	3.11	Тренировка	2	Организация, восстановление и снятие перил Организация перил	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
30		Тренировка				
31	5.11	Презентация с элементами беседы	2	Восстановление перил	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
32		Тренировка				
33	7.11	Тренировка	2	Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
34		Тренировка				
35	10.11	Тренировка	2	Движение по навесной переправе. Подъём (спуск) по наклонной навесной переправе	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
36		Презентация с элементами беседы				
37	12.11	Тренировка	2	Движение по навесной переправе. Подъём (спуск) по наклонной навесной переправе	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
38		Тренировка				

				самостраховкой по перилам (по склону)	№ 3	опрос, анализ, педнаблюдение
39	14.11	Тренировка	2	Подъём по перилам (по склону) с верхней командной страховкой	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
40		Презентация с элементами беседы		Подъём по перилам (по склону) с верхней командной страховкой	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
41	17.11	Тренировка	2	Спуск по перилам (по склону) с верхней командной страховкой	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
42		Тренировка		Спуск по перилам (по склону) с верхней командной страховкой	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
43	19.11	Тренировка	2	Траверс склона по перилам	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
44		Тренировка			МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
45	21.11	Тренировка	2	Соревнования по спортивному туризму	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
46		Тренировка			МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
47	24.11	Тренировка	2	Переправа по бревну методом "горизонтальный маятник"	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
48		Тренировка			МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
49	26.11	Тренировка	2	Переправа методом "вертикальный маятник"	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
50		Тренировка		Переправа с опорой на перила по бревну, по параллельным перилам	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение

51	28.11	Тренировка	2	Переправа методом "вертикальный маятник"	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
52		Тренировка		Транспортировка снаряжения		
53	1.12	Тренировка	2	Способы ориентирования. Ориентирование на местности	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
54		Тренировка		Транспортировка снаряжения		
55	3.12	Тренировка	2	Спуск спортивным способом	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
56		Тренировка		Подъём спортивным способом		
57	5.12	Презентация с элементами беседы	2	Подъём спортивным способом	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
58		Тренировка		Спуск спортивным способом		
59	8.12	Тренировка	2	Подъём по склону с организацией перил (индивидуальное прохождение)	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
60		Тренировка				
61	10.12	Тренировка	2	Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
62		Презентация с элементами беседы		Закаливание воздухом, солнцем, водой.		
63	12.12	Тренировка	2	Закаливание организма	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
64		Тренировка		Систематические занятия физическими упражнениями		

				как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.		педнаблюдение
65	15.12	Презентация с элементами беседы	2	Походная аптечка. Соблюдение гигиенических требований в походе.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
66		Тренировка			МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
67	17.12	Тренировка	2	Профилактика заболеваний и травматизма. Оказание первой помощи при травмах	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
68		Тренировка			МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
69	19.12	Тренировка	2	Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
70		Тренировка			МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
71	22.12	Тренировка	2	Хранение и транспортировка аптечки.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
72		Тренировка		Способы обеззараживания питьевой воды	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
73	24.12	Тренировка	2	Промежуточная аттестация (декабрь). Тест по пройденным темам	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
74		Тренировка		Промежуточная аттестация (декабрь). Полоса препятствий	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
75	26.12	Тренировка	2	Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
76		Тренировка			МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение

77	29.12	Тренировка	2	Транспортировка пострадавшего	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
78		Тренировка			МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
79	12.01	Тренировка	2	Узлы для закрепления верёвки к опоре/карабину (штык, булинь, двойной булинь, проводник-восьмёрка,).	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
80		Тренировка			МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
81	14.01	Тренировка	2	Узлы для связывания верёвок одинакового диаметра (грейпвайн, встречный, встречная восьмёрка)	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
82		Тренировка			МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
83	16.01	Тренировка	2	Узлы для связывания верёвок одинакового диаметра (грейпвайн, встречный, встречная восьмёрка)	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
84		Презентация с элементами беседы			МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
85	19.01	Тренировка	2	Переправа с опорой на перила по бревну, по параллельным перилам	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
86		Тренировка			МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
87	21.01	Презентация с элементами беседы	2	Индивидуальные страховочные системы	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение

88		Тренировка		Экипировка участника	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
89	23.01	Тренировка	2	Узлы: контрольный, полугрейпвайн, полусхватывающий).	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
90		Тренировка		Правила движения в походе, преодоление препятствий. Разработка маршрута следования	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
91	26.01	Тренировка	2	Организация проектной деятельности	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
92		Тренировка		Виды проектов	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
93	28.01	Тренировка	2	Выбор темы и постановка цели проекта	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
94		Тренировка		Последовательность работы над проектом	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
95	30.01	Тренировка	2	Структурные элементы пояснительной записки.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
96		Практические задания		Защита проекта	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
97	2.02	Тренировка	2	Инструктаж по технике безопасности. Тульская область и ее природные особенности	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
98		Тренировка		Символика страны, Тульской области.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
99	4.02	Тренировка	2	Тульская область, важнейшие достопримечательности и культурные ценности родного края.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
100		Тренировка		Символика страны, области,	МКОУ СОШ	Текущий контроль:

				районов области	№ 3	опрос, анализ, педнаблюдение
101	6.02	Тренировка	2	Природные богатства Тульского края.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
102		Тренировка		Географическое положение Тульской области, рельеф местности, климат.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
103	9.02	Презентация с элементами беседы	2	Узловая, Узловский район. Возникновение и развитие.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
104		Тренировка		Мир растений нашего края.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
105	11.02	Тренировка	2	Инструктаж по ТБ. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
106		Тренировка		Выполнение упражнений общей физической подготовки	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
107	13.02	Тренировка	2	Выполнение упражнений общей физической подготовки	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
108		Презентация с элементами беседы		Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
109	16.02	Тренировка	2	Спортивные игры	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
110		Тренировка		Тренировочная работа в зале на тренажерах для развития физических качеств (сила, выносливость).	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
111	18.02	Тренировка	2	Тренировочная работа в зале на тренажерах для развития физических качеств	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение

				(быстрота, ловкость).		
112		Тренировка		Тренировочная работа в зале на тренажерах для развития физических качеств (сила, гибкость).	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
113	20.02	Тренировка	2	Понятие о топографической и спортивной карте.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
114		Тренировка		Масштаб. Условные знаки.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
115	25.02	Тренировка	2	Топографические знаки. Знаки спортивных карт. Схожесть и отличия топографических знаков и знаков спортивных карт. Чтение карты. Правила нахождения точки своего стояния.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
116		Тренировка		Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
117	27.02	Тренировка	2	Рельеф, его типовые формы и их практические свойства	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
118		Тренировка		Способы ориентирования	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
119	2.03	Тренировка	2	Стороны горизонта. Компас. Правила обращения с компасом	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
120		Тренировка		Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
121	4.03	Тренировка	2	Лыжная подготовка. Попеременные ходы	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
122		Тренировка		Одновременные ходы	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ,

						педнаблюдение
123	6.03	Тренировка	2	Лыжная подготовка. Одновременные ходы	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
124		Тренировка		Торможение упором. Спуск, подъем		МКОУ СОШ № 3
125	9.03	Презентация с элементами беседы	2	Лыжная подготовка. Торможение плугом. Спуск, подъем	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
126		Тренировка		Одновременный бесшажный ход.		МКОУ СОШ № 3
127	11.03	Тренировка	2	Лыжная подготовка. Коньковый ход	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
128		Тренировка		Комбинирование лыжных ходов		МКОУ СОШ № 3
129	13.03	Тренировка	2	Тренировочная работа в тренажерном зале на тренажерах для развития физических качеств (гибкость, выносливость).	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
130		Тренировка		Узлы: контрольный, полугрейпвайн, полусхватывающий).		МКОУ СОШ № 3
131	16.03	Презентация с элементами беседы	2	Определение сторон горизонта по компасу, по местным объектам, по полярной звезде, по солнцу	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
132		Тренировка		Вспомогательные узлы (проводник, баррел (полугрейпвайн удавка).		МКОУ СОШ № 3
133	18.03	Тренировка	2	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Ориентирование с помощью карты в походе.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение

134		Тренировка		Вспомогательные узлы (проводник, баррел (полугрейпвайн удавка).	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
135	20.03	Тренировка		Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
136		Тренировка		Схватывающие узлы «Прусик»	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
137	23.03	Тренировка		Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
138		Тренировка		Узлы для закрепления верёвки к опоре/карабину (двойной проводник, австрийский проводник).	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
139	25.03	Тренировка		Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
140		Тренировка		Узлы для закрепления верёвки к опоре/карабину (двойной проводник, австрийский проводник).	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
141	27.03	Тренировка		Достопримечательности Тульского края.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
142		Тренировка		Наш край в далёком прошлом.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
143	30.03	Тренировка		Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков. Работа с компасом.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение

144		Тренировка		Узлы для закрепления верёвки к опоре/карабину (штык, булинь, двойной булинь, проводник-восьмёрка).	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
145	1.04	Презентация с элементами беседы		Ориентирование карты по компасу. Измерение расстояний.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
146		Тренировка		Схема блокировки ИСС.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
147	3.04	Тренировка		Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
148		Тренировка		Построение алгоритма действий восстановления местонахождения	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
149	6.04	Тренировка		Тренировочная работа в зале на тренажерах для развития физических качеств (сила, гибкость).	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
150		Тренировка		Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, координация движений).	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
151	8.04	Тренировка		Требования к снаряжению и оборудованию	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
152		Презентация с элементами беседы		Развитие физических качеств (сила, быстрота).	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
153	10.04	Тренировка		Развитие физических качеств (быстрота, гибкость, координация движений).	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
154		Тренировка		Питание в походе. Значение правильного питания	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение

155	13.04	Тренировка		Санитарные нормы при приготовлении пищи.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
156		Тренировка		Личное и групповое туристское снаряжение: выбор снаряжения	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
157	15.04	Тренировка		Подготовка личного и группового туристского снаряжения: назначение и выбор снаряжения	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
158		Тренировка		Укладка рюкзака, установка палатки.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
159	17.04	Тренировка		Установка палатки, крепление тента, обустройство защиты от ветра.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
160				Правила планирования маршрута похода. Прокладка маршрута похода на топографической карте	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
161	20.04	Тренировка		Составление простой раскладки продуктов в походе	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
162		Тренировка		Животный мир Тульской области.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
163	22.04	Тренировка		Красная книга Тульской области.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
164		Тренировка		Реки, озёра и другие водные богатства	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
165	24.04	Тренировка		Природные богатства недр земли.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение

166		Тренировка		Экологические проблемы и пути их решения.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
167	27.04	Презентация с элементами беседы		Природные богатства области.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
168		Тренировка		Энциклопедия городов и районов Тульской области.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
169	29.04	Тренировка		Развитие культуры, народные промыслы.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
170		Тренировка		Солдатская слава туляков.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
171	4.05	Тренировка		Викторина «Знаешь ли ты родной край»	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
172		Презентация с элементами беседы		Способы измерения расстояний на местности и на карте. Ориентирование с помощью карты в походе.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
173	6.05	Тренировка		Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
174		Тренировка		Ориентирование по местным предметам	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
175	8.05	Презентация с элементами беседы		Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
176		Тренировка		Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков. Работа с компасом.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение

177	13.05	Тренировка		Ориентирование карты по компасу. Измерение расстояний.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
178		Тренировка		Приближённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
179	15.05	Тренировка		Бесштрафовая система оценки нарушений	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
180		Тренировка		Штрафная система оценки нарушений	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
181	18.05	Тренировка		Виды старта. Стартовый интервал. Финиш	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
182		Презентация с элементами беседы		Система оценки нарушений	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
183	20.05	Тренировка		Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
184		Презентация с элементами беседы		Туристские должности. Распределение обязанностей в походе	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
185	22.05	Тренировка		Разработка маршрута следования. Изучение региона. Средства связи на маршруте	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
186		Тренировка		Составление меню	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
187	25.05	Презентация с элементами беседы		Промежуточная аттестация. Полоса препятствий	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение

188		Тренировка		Тест по пройденным темам	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
189	27.05	Тренировка		Промежуточная аттестация. Одевание страховочной системы	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
190		Тренировка		Топографический диктант	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
191	29.05	Тренировка		Туристские слеты и соревнования.	МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение
192		Тренировка			МКОУ СОШ № 3	Текущий контроль: опрос, анализ, педнаблюдение

Пронумеровано, пронумеровано и  
скреплено печатью

4 ЛИСТОВ

Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»  
Ю.В.Грошев

