КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
администрации муниципального образования город Новомосковск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР"

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

П Р О Т О К О Л

от «31» августа 2023 г. № 3

У Т В Е Р Ж Д Е Н О
Д И Р Е К Т О Р О М

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

П Р И Л О Ж Е Н И Е № 42 к П Р И К А З У

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B1AF8EFEAB183E1F9DABBE97A9BA1BB9
Владелец: Ковтун Михаил Владимирович
Действителен: с 04.10.2022 до 28.12.2023

от «31» августа 2023 г. № 71-Д

РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Лидер: школа туристского мастерства»

Разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Лидер: школа туристского мастерства»

направленность *– туристско-краеведческая*

срок реализации *– 4 года*

возраст учащихся *– 10-17 лет*

автор-разработчик *– педагог дополнительного образования*

Е.А. Емельянов

Сведения о рабочей дополнительной общеразвивающей программе:

направленность – туристско-краеведческая
срок реализации – 4 года
год реализации – 3-й год
уровень программы - базовый
форма реализации – очные занятия с возможностью использования дистанционной формы обучения
разработчик – Е.А. Емельянов, *педагог дополнительного образования*
педагог, реализующий рабочую программу – Е.А. Емельянов
возраст учащихся, осваивающих рабочую программу – 10-17 лет

НОВОМОСКОСК

2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**Пояснительная записка** ……	стр.	2
1.1.	Направленность, вид, уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ……..	стр.	2
1.2.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ……..	стр.	2
1.3.	Особенности организации образовательной деятельности …….	стр.	2
1.4.	Цели и задачи рабочей программы ……	стр.	2
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году ……..	стр.	3
1.6.	Формы занятий и их сочетания ……..	стр.	3
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование …….	стр.	3
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году ……	стр.	3
II.	**Учебно-тематический план** …….	стр.	5
III.	**Структура занятий** ……	стр.	7
IV.	**Содержание изучаемого курса** ……	стр.	7
V.	**Календарный учебный график** ……...	стр.	11

I. Пояснительная записка

1.1.	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Туристско-краеведческая.
	Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Дополнительная общеразвивающая программа.
	Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Базовый.
1.2.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.	Содержательный компонент изучаемого курса реализуется без изменений относительно учебного содержания соответствующей дополнительной общеразвивающей программы. Рабочей программой предусматривается обучение детей с ограниченными возможностями здоровья. В пределах осваиваемой программы может осуществляться обучение учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка.
1.3.	Особенности организации образовательной деятельности.	Год реализации – 3-й. Количество учебных часов по программе – 216. Количество учебных часов согласно расписанию – 216. Возраст обучающихся – 10-17 лет. Наполняемость учебных групп – 10-15 чел. Изменения сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) – не предусмотрены. Обучение по рабочей программе основывается на концепции ее модульного построения: программа может реализовываться в сочетании с рядом других дополнительных общеразвивающих программам МБУДО «ДООЦ», что обеспечивает комплексный подход к решению задач психофизического, когнитивного, психомоторного и эмоционального развития дошкольников.
1.4.	Цели и задачи рабочей программы.	*Цель рабочей программы* – всестороннее развитие личности обучающегося средствами туризма и краеведения. Реализация цели предусматривает последовательное *решение ряда задач:*

		1. Формирование необходимых знаний, умений, навыков по всем компонентам туристско-краеведческой деятельности. 2. Формирование и развитие ценностных качеств личности. 3. Формирование чувства бережливого отношения к памятникам природы, истории, архитектуры, истории Великой Отечественной войны. 4. Участие обучающихся в благоустройстве среды проживания. 5. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в целях отдыха и укрепления здоровья. 6. Формирование и развитие у учащихся дисциплинированности, коллективизма, общественной активности, самостоятельности, коммуникативных умений, культуры поведения.
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году.	Продолжительность занятий – 80 минут *(2 академических часа)*. Количество занятий в неделю – 3.
1.6.	Формы занятий и их сочетания.	Занятие комбинированного типа; практическое занятие; соревнование; тренинг и др. При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование.	В текущем учебном году содержательные изменения соответствующей дополнительной общеразвивающей программы не предусмотрены.
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году.	*По окончании 3-го года обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимся следующих результатов.* ***Учащиеся должны иметь представление:*** – о правилах присвоения спортивных разрядов; – о основных вехах жизни А.Т. Болотова, Л.Н. Толстого; – о наличии загрязненных районов в Тульской области; – калорийность некоторых продуктов; – о использовании плавсредств для наведения переправы через водную преграду; – о технике движения по снежно-ледовым склонам; – какое снаряжение возможно изготовить самостоятель-

		но; – о технике скалолазания; – о разнообразности тактических действий команды на дистанции; – о разведении костра, не применяя открытое пламя; – о первой доврачебной помощи при обмороке, сотрясении мозга, теплового удара; – о применении медикаментозных средств при воспалительном процессе и восстановлении сил; – видах дистанций в ориентировании. ***Учащиеся должны знать:*** – основные вехи в биографии А.Т. Болотова, Л.Н. Толстого; – туристические районы Тульской области; – какое снаряжение используется для сложного похода; – вес основных продуктов в день на одного человека; – как ремонтировать снаряжение в походных условиях; – несколько способов натяжения перил; – технику прохождения этапов «навесная», «бревно», «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением; – технику прохождения этапов «спуск», «подъем», «маятник», «бревно» с пострадавшим; – технику безопасности и основные элементы скалолазания; – способы подачи сигналов; – правила обеспечения личной безопасности; – топографические знаки и условные обозначения; – технику безопасности при использовании полиспаста; – способы искусственной вентиляции легких, непрямого массажа сердца; – как составить комплекс общеразвивающих упражнений; – упражнения на развитие физических качеств; – правила действий судей на этапах. ***Учащиеся должны уметь:*** – передвигаться по снежным склонам с альпенштоком; – применять туристическое снаряжение для транспортировки пострадавшего; – пользоваться блоками и полиспастом для натяжки перил; – технически правильно действовать на этапах «навесная», «бревно», «траверс», «дюльфер с перестяжкой»; – технически правильно действовать при транспортировке пострадавшего на этапах «спуск», «подъем», «маятник»; – применять элементы скалолазания; – применять туристические узлы срединный проводник, УИАА, гарда;

		– разрабатывать и применять тактику действий команды на ТТД; – разводить костер одним из способов без применения открытого огня; – составлять легенду по карте и местности; – определять расстояние до недоступного объекта, ширину реки; – самостоятельно выполнять физические упражнения на отдельные группы мышц. *Формы текущего контроля знаний учащихся:* – Тестирование теоретических знаний. – Анкетирование. – Функциональное тестирование. – Участие в соревнованиях. – Анализ походов. *Формы промежуточной аттестации учащихся:* – тестирование; – соревнования. *Формы итоговой аттестации учащихся:* – тестирование; – соревнования.

II. Учебно-тематический план

№ № п\п	Наименование тем	**количество часов**		
		всего	**теория**	**практика**
1.	**ВВЕДЕНИЕ**	**2**	**2**	
1.1.	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.	1	1	
1.2.	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.	1	1	
2.	**КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ**	**10**	**4**	**6**
2.1.	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна».	8	2	6
2.2.	Радиоактивное загрязнение Тульской области.	2	2	
3.	**ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ**	**20**	**5**	**15**
3.1.	Личное и групповое снаряжение для сложного похода.	2	2	
3.2.	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе.	2	2	
3.3.	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.	6		6
3.4.	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам.	4		4
3.5.	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего.	4	1	3
3.6	Ремонт и изготовление снаряжения.	2		2

4.	**ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ**	**50**	**6**	**44**
4.1.	Варианты натяжения перил (виды полистпастов).	6	2	4
4.2.	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением.	8	2	6
4.3.	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением.	6		6
4.4	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем».	10		10
4.5	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно».	4		4
4.6.	Правила и элементы скалолазания.	10		10
4.7	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда.	4		4
4.8.	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции.	2	2	
5.	**ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ**	**6**	**4**	**2**
5.1.	Разведение костра без применения открытого огня.	2	1	1
5.2	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов.	2	1	1
5.3	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации.	2	2	
6.	**ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА**	**4**	**4**	
6.1.	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.	1	1	
6.2.	Помощь утопающему. Приемы реанимации.	2	2	
6.3.	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановлении сил.	1	1	
7.	**ОРИЕНТИРОВАНИЕ**	**28**	**10**	**18**
7.1.	Знание топографических знаков и условных обозначений	6	6	
7.2.	Составление легенды по карте, по местности.	6		6
7.3.	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки.	4	2	2
7.4.	Виды дистанций спортивного ориентирования.	12	2	10
8.	**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**	**4**	**4**	
8.1.	Техника безопасности при использовании полистпласта.	2	2	
8.2.	Техника безопасности при освоении основ скалолазания.	2	2	
9.	**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**30**		**30**
9.1.	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений.			6
9.2.	Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы.			6
9.3.	Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах			6
9.4.	Кроссовая подготовка.			6
9.5.	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол.			6
10.	**РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ**	**10**		**10**
10.1	Помощь в организации судейства.			4
10.2	Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр.			6

11.	**УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ**	**52**		52

III. Структура занятий

Занятие комбинированного типа традиционной формы (2 академических часа):

1. Вводная часть – 5 минут.
2. Повторение изученного материала – 5 минут.
3. Основная часть – 65 минут.
4. Заключительная часть – 5 минут.

IV. Содержание изучаемого курса

«Базовый уровень»

1.Введение.

1.1. ***Теория:*** Анализ работы объединения: клубные, городские, областные мероприятия. Выезды, походы в течение учебного года. Планирование мероприятий на следующий учебный год.

1.2. ***Теория:*** Положение о присвоении спортивных разрядов по туристскому многоборью.

2.Краеведение и экология.

2.1. ***Теория:*** Расположение усадьбы, биографические данные Л.Н.Толстого.

Практические занятия: Поездка – экскурсия в музей усадьбу «Ясная поляна».

2.2. ***Теория:*** Причины радиоактивного загрязнения, его границы, возможные последствия. Правила «безопасного» проживания в «грязных» зонах.

3. Пешеходный туризм.

3.1. ***Теория:*** Минимальный вес личного снаряжения: пластмассовая посуда, минимальный комплект вещей, синтепоновый спальник. Общественное снаряжение: капроновая палатка, тент, котлы, газовая горелка.

3.2. ***Теория:*** Нормы употребления продуктов в граммах на каждый день на одного человека, в зависимости от сложности похода. Замена одних продуктов другими (за вес банки, тушенку можно заменить сублимированным мясом)

3.3. ***Практические занятия:*** Использование плавсредств для водной переправы. Страховка плавсредства «корабликом», расположение плавсредства относительно потока. Переправа вброд стенкой: линия стенки совпадает с линией потока, шаги короткие, удержание друг друга руками за корпус.

3.4. ***Практические занятия:*** Передвижение по снежным и снежно-ледовым склонам с альпенштоком. Расположение альпенштока относительно корпуса. Действия при соскальзывании (самозадержание альпенштоком).

3.5. ***Теория:*** Использование веревочной бухты, рюкзака, палатки и другого снаряжения для транспортировки пострадавшего. Изготовление волокуш для транспортировки пострадавшего по снегу.

Практические занятия: Изготовление волокуш из жердей и куртки. Изготовление волокуш из палатки. Изготовление носилок из рюкзака. Переноска пострадавшего по снегу.

3.6. ***Практические занятия:*** Изготовление тентов из полиэтилена, ремонт палаток, рюкзаков, спальников.

4. Туристское многоборье.

4.1. ***Теория:*** Устройство полиспаста. Техника безопасности при использовании блоков и полиспаста. Зажимы, применяемые при натяжении перил.

Практические занятия: Применение блоков при натяжении перил. Натяжение перил с помощью полиспаста. Натяжение перил, используя карабины. Натяжение перил с помощью зажимов.

4.2. ***Теория:*** Техника переправы первого участника на целевой берег, страховка при переправе через сухой лог, через водную преграду. Техника натяжения перил, переправа участников, снятие перил.

Практические занятия: Переправа первого участника на целевой берег. Переправа через сухой лог. Переправа через ручей. Натяжение перил лученным способом. Переправа команды по перилам. Снятие перил.

4.3. ***Практические занятия:*** Прохождение траверса первым участником «самовыпуском», наведение «мягкого» траверса. Дюльфер до места перестежки, страховка на промежуточной точке.

4.4. ***Практические занятия:*** Транспортировка пострадавшего на спуске и подъеме. Применение устройства «обратного хода», блокирование пострадавшего и несущего, страховка пострадавшего. Транспортирующие средства для пострадавшего.

4.5. ***Практические занятия:*** Транспортировка пострадавшего на этапе маятник: подключение пострадавшего к перилам, страховка пострадавшего. При переправе через бревно: страховка пострадавшего через карабин самостраховки.

4.6. ***Практические занятия:*** Техника безопасности при занятиях на скальных участках. Выбор точек зацепок, постановка ног, работа на трении. Вбивание крючков. Работа с карабинами на крючках. Подъем и спуски на зацепках со страховкой.

4.7. ***Практические занятия:*** Применение узлов для выключения потертых мест у веревок, для спуска дюльфером, применение как «фиксатор обратного хода».

4.8. ***Теория:*** Действия команды по прохождению ТТД: количество снаряжения на дистанцию, в какой последовательности проходится дистанция, тактика действия при прохождении отдельных этапов.

5. Основы выживания в природе, безопасность в социуме.

5.1. ***Теория:*** Разведение костра с помощью химических реактивов, с помощью трения, высекания искры, используя энергию солнца.

Практические занятия: Разведение костра на местности с помощью химических реактивов, с помощью трения, высекания искры, используя энергию солнца.

5.2. ***Теория:*** Сигналы международной кодовой таблицы сигналов.

Практические занятия: Подача сигналов светом, звуком, демаскируя местность.

5.3. ***Теория:*** Как вести себя в случае угрозы нападения. Привлечение внимания прохожих в случае нападения.

6. Доврачебная помощь. Гигиена.

6.1. ***Теория:*** Солнечный, тепловой удар. Обморочное состояние, коллапс. Причины солнечного и теплового удара. Симптомы перечисленных состояний. Медицинские мероприятия.

6.2. ***Теория:*** Два вида симптомов утопленника. Причины, приведшие к утомлению. Реанимационные мероприятия.

6.3. ***Теория:*** Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе. Гигиенические требования к групповому снаряжению в походе.

7. Ориентирование.

7.1. ***Теория:*** Изображение рельефа на спортивных и топографических картах. Горизонтали, крупные, средние, мелкие формы рельефа. Траверс. Моделирование форм рельефа на мокром песке (снеге).

7.2. ***Практические занятия:*** Составление легенды по карте, по местности. Определение расстояния. Спортивные дистанции по ориентированию.

7.3. ***Теория:*** Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки

Практические занятия: Определение высоты объекта. Определение расстояния до объекта.

7.4. ***Теория:*** Движение по азимуту в хорошо проходимом лесу. Азимутальные дистанции на открытой местности.

Практические занятия: Движение по азимуту на открытой местности. Движение по азимуту в парке. Движение по заданному маршруту. Движение по выбору на количество набранных «контрольных пунктов». Нахождение «контрольных пунктов» на количество, на время.

8. Техника безопасности.

8.1. ***Теория:*** Техника безопасности при работе полистпасом.

8.2. ***Теория:*** Техника безопасности при занятиях на скалах.

9. Общая физическая подготовка.

9.1. ***Практические занятия:*** Выполнение самостоятельного комплекса общеразвивающих упражнений. Упражнения на тренажерах, гимнастических снарядах.

9.2. ***Практические занятия:*** Легка атлетика. Игра в футбол.

9.3. ***Практические занятия:*** Совершенствование лыжных ходов. Применение техники попеременных ходов на дистанции. Похождение дистанции до 10 км.

9.4. ***Практические занятия:*** Кросс по пересеченной местности до 2 км. Кросс с рюкзаком, весом 4кг, без учета времени.

9.5. ***Практические занятия:*** Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол.

10. Развитие организаторских способностей.

10.1. ***Практические занятия:*** Судейство на этапах технической полосы препятствий.

10.2. ***Практические занятия:*** Написание отдельных разделов отчета о походе. Проведение интеллектуальных игр.

11. Участие в экскурсиях, походах, соревнованиях.

11.1. Экскурсия в л. Дворяниново, усадьбу Л.Н.Толстого. Поход 1-ой категории сложности по Тульской области.

V. Календарно учебный график

Сентябрь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.	20					20						
	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.					20							
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	Радиоактивное загрязнение Тульской области												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ			20									
	Личное и групповое снаряжение для сложного похода												
	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)						20		20				
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением												
	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.												
	Помощь утопающему. Приемы реанимации												

	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановлении сил												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Знание топографических знаков и условных обозначений									40			
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при использовании полистпласта												
	Техника безопасности при освоении основ скалолазания						40						
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.												
	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	Ремонт и изготовление снаряжения.	40											
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением					40							
	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением												
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем»		40	40									
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»		20	20									
	Правила и элементы скалолазания								40	40			
	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда												
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИ-												

	УМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Составление легенды по карте, по местности												
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования											80	
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений	20	20										
	Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы					20			20				
	Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах												
	Кроссовая подготовка												
	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в организации судейства												
	Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр												
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.				80			80			80		80
	Форма контроля												

октябрь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.												
	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	Радиоактивное загрязнение Тульской области												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Личное и групповое снаряжение для сложного похода						40						
	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего	20											
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением			20	20								
	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня		20										
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов										40		
	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.												
	Помощь утопающему. Приемы реанимации												
	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановлении сил												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												

	Знание топографических знаков и условных обозначений												
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при использовании полистпласта												
	Техника безопасности при освоении основ скалолазания												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.												
	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего	40											
	Ремонт и изготовление снаряжения.												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)			40									
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением												
	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением				40								
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем»												
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»						40						
	Правила и элементы скалолазания												
	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня		20										
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов										20		

	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Составление легенды по карте, по местности												
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений	20							20				
	Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы								40				
	Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах												
	Кроссовая подготовка											80	
	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол		40										
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в организации судейства			20					20				
	Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр				20						20		
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.					80		80		80			80
	Форма контроля												

ноябрь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.												
	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.	20											
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	Радиоактивное загрязнение Тульской области						40						
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Личное и групповое снаряжение для сложного похода												
	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе	20											
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением												
	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции		20	20									
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации					20							
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.					20							
	Помощь утопающему. Приемы реанимации												
	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановлении сил												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												

	Знание топографических знаков и условных обозначений								40				
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки									40			
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при использовании полистпласта												
	Техника безопасности при освоении основ скалолазания												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.												
	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	Ремонт и изготовление снаряжения.												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)	40											
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением					40							
	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением						40						
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем»											40	40
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»								40				
	Правила и элементы скалолазания												
	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда		40										
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												

	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Составление легенды по карте, по местности											40	40
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки									40			
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений		20	20									
	Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы												
	Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах												
	Кроссовая подготовка												
	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол			40									
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в организации судейства												
	Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр												
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.				80			80			80		
	Форма контроля												

декабрь

	Дата												
№	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

п/п													
	Теория												
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.												
	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	Радиоактивное загрязнение Тульской области		40										
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Личное и групповое снаряжение для сложного похода												
	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением												
	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации			20									
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.												
	Помощь утопающему. Приемы реанимации												
	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восста-			20									

	новлении сил												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Знание топографических знаков и условных обозначений												
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования						40						
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при использовании полистпласта	40											
	Техника безопасности при освоении основ скалолазания												
	Практика												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.												
	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	Ремонт и изготовление снаряжения.												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпластов)	40											
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением												
	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением						40						
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем»					40		40					
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»												
	Правила и элементы скалолазания												
	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда		40										
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												

	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Составление легенды по карте, по местности										80	80	
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений												
	Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы			40									
	Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах								80				
	Кроссовая подготовка												40
	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол												40
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в организации судейства					20		20					
	Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр					20		20					
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.				80					80			
	Форма контроля												

январь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ВВЕДЕНИЕ												

	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.												
	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	Радиоактивное загрязнение Тульской области												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Личное и групповое снаряжение для сложного похода												
	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением												
	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации	20											
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.												
	Помощь утопающему. Приемы реанимации												
	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановлении сил	20											
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Знание топографических знаков и условных обозначений		40										

	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при использовании полистпласта												
	Техника безопасности при освоении основ скалолазания												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.												
	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам			80									
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего	40											
	Ремонт и изготовление снаряжения.												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением							40					
	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением							40					
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем»								80				
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»												
	Правила и элементы скалолазания										80		
	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												

	Составление легенды по карте, по местности												
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений					20	20						
	Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы											40	
	Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах				80								
	Кроссовая подготовка		40										40
	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол					40	40						
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в организации судейства					20	20						
	Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр											40	40
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.									80			
	Форма контроля												

февраль

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ВВЕДЕНИЕ												

	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.												
	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.	20											
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	Радиоактивное загрязнение Тульской области												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Личное и групповое снаряжение для сложного похода												
	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе	20											
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полиспастов)			40									
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением												
	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.												
	Помощь утопающему. Приемы реанимации												
	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановлении сил												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Знание топографических знаков и условных обозначений				40								

	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки					40							
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при использовании полистпласта						40						
	Техника безопасности при освоении основ скалолазания												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.												
	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам										80		
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего									40			
	Ремонт и изготовление снаряжения.												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)					40							
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением						40						
	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением											40	
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем»												
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»												
	Правила и элементы скалолазания												
	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда												40
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня				20								
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов				20								
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												

	Составление легенды по карте, по местности												
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования		80										
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений									40			
	Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы												
	Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах								80			40	
	Кроссовая подготовка			40									
	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол	40											
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в организации судейства												
	Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр												40
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.							80					
	Форма контроля												

март

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ВВЕДЕНИЕ												

	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.												
	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»		40		40								
	Радиоактивное загрязнение Тульской области												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Личное и групповое снаряжение для сложного похода												
	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего	20											
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением												
	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня	20											
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.												
	Помощь утопающему. Приемы реанимации									40			
	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановлении сил												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Знание топографических знаков и условных обозначений								40				

	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при использовании полистпласта												
	Техника безопасности при освоении основ скалолазания												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»		40		40	80		80					
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.												
	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	Ремонт и изготовление снаряжения.												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением												
	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением												
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем»								40	40			
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»												
	Правила и элементы скалолазания												80
	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												

	Составление легенды по карте, по местности												
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования											80	
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений												
	Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы												
	Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах												
	Кроссовая подготовка	40											
	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в организации судейства												
	Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр												
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.			80			80				80		
	Форма контроля												

апрель

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ВВЕДЕНИЕ												

	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.												
	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.	20											
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	Радиоактивное загрязнение Тульской области												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Личное и групповое снаряжение для сложного похода				40								
	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе	20											
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением			40									
	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации		20										
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.		20										
	Помощь утопающему. Приемы реанимации												
	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановлении сил												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Знание топографических знаков и условных обозначений												

	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при использовании полистпласта												
	Техника безопасности при освоении основ скалолазания					40							
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.						80	80					
	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	Ремонт и изготовление снаряжения.					40							
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением			40									
	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением												
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем»												
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»												
	Правила и элементы скалолазания												
	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда				40								
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												

	Составление легенды по карте, по местности								80				
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки	40											
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений												
	Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы		40										
	Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах												
	Кроссовая подготовка												
	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в организации судейства												
	Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр												
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.									80	80	80	80
	Форма контроля												

май

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ВВЕДЕНИЕ												

	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.												
	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	Радиоактивное загрязнение Тульской области												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Личное и групповое снаряжение для сложного похода												
	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением												
	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции	40											
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.												
	Помощь утопающему. Приемы реанимации		40										
	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановлении сил												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Знание топографических знаков и условных обозначений			40									

	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования						40						
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при использовании полистпласта												
	Техника безопасности при освоении основ скалолазания												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.								80				
	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	Ремонт и изготовление снаряжения.												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением	40											
	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением		40										
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем»												
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»			40									
	Правила и элементы скалолазания				80	80							
	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												

	Составление легенды по карте, по местности												
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений												
	Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы							40					
	Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах												
	Кроссовая подготовка												
	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в организации судейства							40					
	Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр						40						
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.									80	80	80	80
	Форма контроля												