



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....</b>	<b>11</b>
<b>РАЗДЕЛ 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....</b>	<b>13</b>
<b>РАЗДЕЛ 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>14</b>
<b>РАЗДЕЛ 5. ВОСПИТАНИЕ.....</b>	<b>18</b>
<b>РАЗДЕЛ 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....</b>	<b>21</b>
<b>РАЗДЕЛ 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....</b>	<b>23</b>
<b>РАЗДЕЛ 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>26</b>
<b>РАЗДЕЛ 9. ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>27</b>
9.1. Оценочные материалы.....	27
9.2. Методические материалы.....	31
9.3. Календарно-тематическое планирование.....	36
9.4. Лист корректировки .....	42

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Спортивный туризм» (далее - Программа) ориентирована на работу с детьми в области туристско-краеведческой направленности. Программа направлена на освоение знаний, умений и навыков, необходимых в спортивном туризме, спортивном ориентировании и скалолазании для освоения разрядных требований, утвержденных Федерацией спортивного туризма Российской Федерации, а также общефизического развития, социального, нравственного, духовно-патриотического, интеллектуального уровня обучающихся, воспитания самостоятельности обучающегося.

При разработке программы учтены требования следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных

организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;

- Устав МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района Республики Крым;
- Положение «Об основной образовательной программе МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района Республики Крым»;
- Положение «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе» МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района Республики Крым;
- Положение «О формах обучения, количестве обучающихся в группах, их возрастные категории, а так же продолжительность учебных занятий в кружках» МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района Республики Крым;
- Положение «О мониторинге качества знаний, умений и навыков обучающихся кружков» МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района Республики Крым;
- Положение «Об организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района Республики Крым.

Программа является модифицированной, так как она составлена на базе авторской дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм и ориентирование» Мельник М.Л., педагога дополнительного образования ГБОУ ДО РК «Центр детско-юношеского туризма и краеведения» г. Симферополь.

**Целью программы** является создание благоприятной атмосферы для полного самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности, её

физического совершенствования, адаптации в обществе, формирование системы нравственных ценностей, основ здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

#### **Предметные:**

- изучить материал по технической, тактической, специальной и общефизической, психологической, тактической и теоретической подготовке;
- формировать гуманистического отношения к окружающему миру и людям;
- развивать умения отвечать на прямые и косвенные вопросы по изученному материалу.

#### **Личностные:**

- воспитывать потребности в занятии физической культурой, спортом, совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;
- воспитывать чувства гражданственности, патриотизма, терпимости, трудолюбия, целеполагания, мотивационная деятельность;
- формировать духовно-нравственных качеств личности (доброта, честность, воля к победе, ответственность).

#### **Метапредметные:**

- развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить навыки спортивного туризма и спортивного ориентирования, навыки поведения в «дикой среде».

#### **Адресат программы**

Обучающиеся в возрасте от 14 до 17 лет. Количество обучающихся в группе составляет 17 человек. Набор детей в объединение - свободный. Состав групп разновозрастной. Программой предусмотрено обучение, как девочек, так и мальчиков.

\*Дети не должны иметь медицинских противопоказаний.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в программу закладывается не только спортивное совершенствование, но интеллектуальный и духовный (патриотический) рост. Проблемой всего нашего государства

является воспитание здорового, всесторонне развитого поколения, однако сегодня существует масса «ленивых» соблазнов, таких как гаджеты и интернет. Многие дети настолько погружены в виртуальную реальность, что с трудом могут идти на контакт, занятие активной туристкой деятельностью позволяет решить эту проблему и подходить к ней системно. Регулярные тренировки по спортивному туризму позволяют поддерживать себя в хорошей физической форме, познавать мир вокруг себя.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что она составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для достижения высоких показателей реализации программы каждому обучающемуся подбирается индивидуальный комплекс выполнения упражнений, правильнее сказать – комплекс один, а вот подходы к выполнению и их интенсивность разная, в зависимости от возможностей и целей ребенка и педагога. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося.

**Форма обучения** – очная. Программа, по необходимости, реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При переходе на дистанционную форму обучения педагог дополнительного образования адаптирует данную программу, акцентируя содержание на самостоятельную творческую работу детей.

**Особенности организации образовательного процесса** - разновозрастные группы, состав группы – постоянный. Набор в группы проводится посредством подачи заявки в АИС «Навигатор ДО РК» с последующим предоставлением заявления родителем (законным представителем) или самим ребенком, достигшим 14-ти лет, и согласия на обработку персональных данных в письменном виде.

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом.

По данной программе могут формироваться группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий.

Все содержание образования разделено по тематическим блокам. На каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса, обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса.

В процессе реализации программы используются различные формы проведения занятий с учетом возрастных психологических особенностей обучающихся: конкурсы, викторины, соревнования и другие.

Программа предусматривает проведение занятий в различных формах организации деятельности обучающихся: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

#### **Режим занятий**

занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность занятия 2 академических часа (1 академический час - 45 минут), перерыв 10-15 мин.

Занятия проводятся в течение всего учебного года, включая осенние и весенние каникулы.

**Уровень программы** - стартовый.

#### **Объем и срок освоения программы**

Программа предусматривает 1 год (144 часа) обучения - 36 учебных недель. Для полного освоения программы требуется 144 часа. Занятия проводятся в течение всего учебного года.

#### **Формы аттестации/контроля**

Контроль усвоения учебного материала проходит в течение всего периода обучения. Формами контроля являются: входящее тестирование, учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования (Приложение 1).

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов*

Контроль позволяет определить степень эффективности обучения по программе, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс. Фиксация результатов в виде портфолио позволяет детям, родителям, педагогу увидеть результаты труда, рост обучающегося по программе «Спортивный туризм», это так же помогает педагогу создавать благоприятный психологический климат в коллективе. Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах: журнал посещаемости, диагностические карты сформированности ЗУН, учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, тестирования.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*  
открытое занятие, учебно-тренировочные сборы.

*Формы контроля:*

*Входной контроль* - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

*Текущий контроль* - проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляет учащихся, отстающих или опережающих обучение; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

*Промежуточный контроль* - проводится по окончании изучения темы, модуля, в конце полугодия, года, изучается динамика освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

*Итоговый контроль* - проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения, уровня развития качеств личности каждого ребенка, его способностей, определения результатов обучения.

С целью выявления уровней умений и навыков обучающихся предлагается следующая градация:

I уровень – репродуктивный с помощью педагога (минимальный)

II уровень – репродуктивный без помощи педагога (базовый)

III уровень – продуктивный (повышенный)

IV уровень – творческий.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Краткое содержание/Форма занятия/форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Вступительная часть</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Знакомство, проведение инструктажей
<b>1.1.</b>	Вводное занятие – инструктаж по ТБ, правила организации и проведения туристских путешествий и походов. Входной мониторинг	2	2	-	Беседа
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Спортивная подготовка</b>	<b>44</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	Работа по комплексной физической подготовке и отработке навыков.
<b>2.1.</b>	<b>Тема 1.</b> Порядок работы коллектива.	2	2		Беседа
<b>2.2.</b>	<b>Тема 2.</b> Спортивный календарь.	2	2		Устный опрос
<b>2.3</b>	<b>Тема 3.</b> Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.	18	2	16	Соревнования
<b>2.4.</b>	<b>Тема 4.</b> Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий.	20	2	18	Соревнования
<b>2.5.</b>	<b>Тема 5.</b> Организация питания в походе, во время экскурсии.	2	-	2	Тестирование
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	Работа над ОФП и обучение работе с веревками
<b>3.1.</b>	<b>Тема 1</b> Общая физическая подготовка	34	2	32	Соревнования

3.2.	Тема 2. Работа с веревками	8	2	6	Соревнования
4	Раздел 4. Специальная физическая подготовка и первая доврачебная помощь.	44	4	40	СФП, обучение оказанию первой помощи
4.1.	Тема 1. Специальная физическая подготовка.	40	2	38	Соревнования, поход
4.2.	Тема 2. Оказание первой доврачебной помощи.	4	2	2	Тестирование
5.	Раздел 5. Участие в спортивно-массовых мероприятиях	10	-	10	Участие в мероприятиях
5.1.	Тема 1. Участие в соревнованиях, военно-патриотических мероприятиях	10	-	10	Участие в мероприятиях
6.	Раздел 6. Итоговое занятие	2	-	2	Подведение итогов за учебный год
6.1	Итоговое занятие. Итоговый мониторинг	2	-	2	Тестирование
<b>Итого часов:</b>		<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 2

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения</b>	<b>Дата окончания обучения</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Всего учебных дней</b>	<b>Всего учебных часов</b>	<b>Всего занятий в неделю</b>
1	сентябрь	май	36	72	144	2 раза по 2 часа

## **4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **РАЗДЕЛ 1. Вступительная часть (2 часа)**

#### **Вводное занятие (2 часа)**

##### *Теория (2 часа)*

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения.

Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия.

Форма контроля: беседа.

### **РАЗДЕЛ 2. Спортивная подготовка (44 часа)**

##### *Теория (2 часа)*

#### **Тема 1. Порядок работы коллектива (2 часа).**

Цели и задачи работы кружка, обсуждение плана работы на учебный год.

Форма контроля: беседа.

#### **Тема 2. Спортивный календарь (2 часа)**

##### *Теория (2 часа)*

Спортивный календарь на предстоящий год обучения. Выбор приоритетных мероприятий.

Форма контроля: устный опрос.

#### **Тема 3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. (18 часов)**

##### *Теория (2 часа)*

Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

##### *Практика (16 часов)*

Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

Форма контроля: соревнования.

#### **Тема 4. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий (20 часов)**

*Теория (2 часа)*

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы.

*Практика (18 часов)*

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжение при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению. Форма контроля: соревнования.

#### **Тема 5. Организация питания в походе (2 часа)**

*Практика (2 часа)*

Разработка меню на время похода в зависимости от калорийности продуктов и нормы веса продуктов в день на каждого человека. Калькуляция продуктов на каждого человека во время многодневных спортивных походов. Необходимость перекусов, между основными приемами пищи.

Форма контроля: тестирование.

### **РАЗДЕЛ 3. Общая физическая подготовка (42 часа)**

#### **Тема 1. Общая физическая подготовка (34 часа)**

*Теория (2 часа)*

*Практика (32 часа)*

Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ. подготовке.

Форма контроля: соревнования.

## **Тема 2. Работа с веревками (8 часов)**

*Теория (2 часа)*

*Практика (6 часа)*

Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка – разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

Форма контроля: соревнования.

## **РАЗДЕЛ 4. Специальная физическая подготовка и первая доврачебная помощь(44 часа).**

### **Тема 1. Специальная физическая подготовка. (40 часов)**

*Теория (2 часа)*

*Практика (40 часа)*

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использование упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

Форма контроля: соревнования, поход.

### **Тема 2. Оказание первой доврачебной помощи. (4 часа)**

*Теория (2 часа)*

Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдаленности от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Отравления – необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шоковое состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические

отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.

*Практика (2 часа)*

Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

Форма контроля: Тестирование.

## **РАЗДЕЛ 5. Участие в спортивно-массовых мероприятиях (10часов).**

### **Тема 1. Участие в соревнованиях, военно-патриотических мероприятиях (10часов).**

*Практика (10 часов)*

Проведение учебно-тренировочных и экскурсионных путешествий. Подготовка отчетов о пройденном маршруте.

Практические занятия.

Форма контроля: Составление отчетов о пройденном походе. Составление анализа о выступлении на соревнованиях.

## **РАЗДЕЛ 6. Итоговое занятие**

*Практика (2 часа)*

Подведение итогов работы кружка. Анализ достижений, и неудач. Итоговый мониторинг.

Форма контроля: тестирование.

## **5.ВОСПИТАНИЕ**

**Цель:** создание благоприятной среды для повышения личностного роста учащихся, их развития и самореализации.

### **Задачи:**

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;
- развивать творческий потенциал и лидерские качества обучающихся;
- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья обучающихся.

### **Ожидаемые результаты:**

- вовлечение большого числа обучающихся в досуговую деятельность и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского и подросткового травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к творческим занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в конкурсах), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, обучающиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях города, учреждения, объединения: благотворительных акциях, творческих концертах, выставках, мастер-классах, лекциях, беседах и т.д. (по отдельному плану).

**Формы проведения воспитательных мероприятий:** беседа, игра, викторина, вахта памяти, дебаты, видеоэкскурс, экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие занятия.

**Воспитательные мероприятия по количеству участников:**  
фронтальные, групповые, парные, индивидуальные.

**Воспитательные мероприятия по содержанию воспитания:**  
социальные, интеллектуальные, художественные, валеологические, трудовые, социально-педагогической поддержки, досуговые.

**Методы воспитательного воздействия:** словесные, практические и др.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине.

Воспитательные мероприятия проводятся педагогом по календарному плану воспитательных мероприятий кружка. Воспитательные мероприятия не включаются в расписание учебных занятий.

Таблица 3

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки выполнения	Форма отчета
<b>Гражданско-патриотическое направление</b>			
1.	Беседа «День солидарности и борьбы с терроризмом»	Сентябрь	Проведение беседы
2.	Беседа «Меры профилактики вирусных инфекций»	Сентябрь	Проведение беседы
3.	Просмотр фильма «Скажи террору - нет!»	Октябрь	Просмотр фильма
4.	Поход к памятнику партизанам	Май	Поход
<b>Духовно - нравственно – направление</b>			
1.	Урок нравственности «Всемирный день пожилых людей»	Октябрь	Беседа

2.	Выставка «Подарок маме»	Март	Выставка
<b>Здоровьесберегающее направление</b>			
1.	Беседа «Почему нужно беречь зрение»	Февраль	Беседа
2.	«Привычки. Их влияние на здоровье»	Апрель	Беседа
3.	Викторина «Как быть здоровым»	Январь	Викторина
<b>Экологическое направление</b>			
1.	Участие в субботнике «Чистый Крым»	Октябрь	Выставка
2.	«Земля - наш общий дом»	Март	Беседа

## 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам обучения в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается достижение обучающимися следующих результатов:

### **в области обучения:**

- основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;
- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;
- основные понятия спортивного туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- туристские узлы.
- пользоваться краеведческой литературой;
- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;
- вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка).
- приобретут специальные знания по вопросам туртехники, спелеотуризму, ориентированию, доврачебной медицинской помощи;
- познакомятся с историей Российского туризма и перспективами развития туризма;
- расширят и углубят свои знания в области истории, географии, биологии, литературы родного края, ОБЖ, физической подготовке;

- познакомятся с проблемами экологии и охраны природы;

**в области воспитания:**

- уметь работать в команде;
- знать способы контроля над эмоциями, психологического настроя на участие в соревнованиях и походах;
- уметь правильно распределять свои силы;
- знать профессии, требующие наличие туристских навыков;
- иметь навыки самообслуживания в условиях походной жизни;
- безоговорочно выполнять ТБ при работе с турснаряжением;
- уметь творчески подходить к решению нестандартных ситуаций;
- знать правила поведения в общественных местах и культурного поведения в природе, правилами поведения под землей;
- развитие целеустремлённости, дисциплинированности, терпеливости, способности к самостоятельным решениям, умения действовать в коллективе, проявлять заботу о других людях, сформированность личностной позиции по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий, освоение детьми ценностей взаимоуважения и взаимопомощи.

## **7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь педагогическое образование, знать специфику дополнительного образования. Должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигаций в сети Интернет, навыками поиска в сети Интернет, электронной почтой и т.д., иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых дополнительных образования должен обладать компетенциями в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### **Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал, оборудованный по всем требованиям и стандартам правил спортивного туризма, соответствующий следующим санитарно-гигиеническим условиям:

- оптимальная температура в кабинете +16 +18С;
- достаточное освещение;

а так же площадка для спортивного туризма

### **Оборудование:**

1. Рюкзак объемом не менее 80 литров – 17 шт.;
2. Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная – 5шт.,
3. Спальный мешок – 17 шт.;
4. Коврик теплоизоляционный -17 шт.;
5. Каска туристическая, карабины — 85 единиц (5 карабинов х17 чел.);
6. Система страховочная, веревка 10 мм;
7. Спутниковый трек SPOT

### **Дидактические материалы:**

1. Плакаты, рисунки, иллюстрации
2. Фотографии
3. Тесты по темам

4. Видеоматериалы
5. Книги, брошюры
6. Презентации
7. Разработки туристических походов
10. Карта Крыма и Белогорья

### **Методическое обеспечение программы**

Методические материалы включают в себя методическую литературу и методические разработки для обеспечения учебно-воспитательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты занятий, дидактические материалы и т.д.). Являются приложением к программе, хранятся у педагога дополнительного образования и используются в учебно-воспитательном процессе.

Программа может корректироваться в процессе проведения занятий. Результаты образовательной деятельности отслеживаются и анализируются, составляются карты результативности.

#### ***Методы обучения:***

*Словесные методы:* рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;

*Наглядные методы:* использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;

*Практические методы:* спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

Формы учебной деятельности предусматривают два вида организации воспитанников:

*организационная форма:* занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития

познавательной активности, повышения интереса детей к обучению (спортивные тренировки, практические и зачетные занятия).

*Свободная форма:* имеют характер расширенного активного досуга (экскурсии, походы, соревнования, игры, праздники)

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

*Педагогические технологии* - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

*Алгоритм учебного занятия* подготовка спортивного зала к проведению занятия (проветривание кабинета, подготовка необходимого инвентаря); организационный момент (приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу, актуализация опорных знаний); разминка; ОФП или СФП; окончание занятий (рефлексия, подведение итогов занятия).

*Дидактические материалы* - раздаточные материалы, карты, иллюстрации и т.д.

### **Информационно-телекоммуникационное обеспечение:**

1. Журнал про походы – Режим доступа - <https://surviva.ru/uzly/vidy-verevochnyh-uzlov> (Дата обращения 24.04.2026).
2. Журнал RUSSPASS- Режим доступа- <https://mag.russpass.ru/rubric/napravlenija/pravila-povedeniya-v-pohode> - (Дата обращения 24.04.2026).

## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981г.-197с. (Не переиздавалась).
2. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.-144с. (Не переиздавалась).
3. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.-143с. (Не переиздавалась).
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1980.-96с.(Не переиздавалась).

### Для обучающихся:

2. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 2003 г.-440 с.(Не переиздавалась).
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г.- 256 с.(Не переиздавалась).
4. Скрыгин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 2026 г.- 116 с.

### Для родителей:

1. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 2008 г.- 399 с.(Не переиздавалась).
2. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.-95с. (Не переиздавалась).

## 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### 9.1. Оценочные материалы

*1 полугодие (практика)* участие в соревнованиях, при этом успешным результатом является преодоление дистанции 1 класса, в не зависимости от полученного временного или штрафного результата.

*2 полугодие (практика)* обязательное участие в походе выходного дня, с соблюдением правил техники безопасности, возможны дополнительные занятия во время похода (например знание алгоритма оказания доврачебной помощи).

#### **Промежуточный мониторинг**

*Тестовые задания (10 вопросов), на знание туристского инвентаря:*

**1. Для чего необходим «Жумар»?**

А) для подъема; Б) для спуска; В) для движения по горизонтальным перилам

**2. Для чего необходима «Восьмерка»?**

А) для подъема; Б) для спуска; В) для движения по горизонтальным перилам

**3. Для чего необходим «Ролик»?**

А) для подъема; Б) для спуска; В) для движения по горизонтальным перилам

**4. Без какого элемента снаряжение категорически запрещено находится на практическом занятии?** А) каски; Б) «Жумара»; В) рукавиц

**5. Чем должен быть пристегнут участник к навесной переправе?**

А) «Роликом»; Б) «Жумаром»; В) «Восьмеркой»

**6. Что, при написании условий подразумевается под аббревиатурой ВКС?**

А) Всероссийский корпус спасателей; Б) Верхняя командная страховка;  
В) Веревка как страховка

**7. Должен ли участник исправить нарушение, если уже получил за него штраф?**

А) Нет;      Б) По желанию, на усмотрение участника;      В) Обязан

**8. Можно ли повторять упражнение, если результат не удовлетворительный?**

А) Да;      Б) Да, если есть желание;      В) Да, но только на тренировке

**9. Какое требование является обязательным?**

А) наличие каски;      Б) закрытые локти и колени участника;      В) отдых после тренировки

**10. Что такое дневник тренировок?**

---

*\*\*Ответы: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-А, 5-А, 6-Б, 7-В, 8-В, 9-А,Б,В, 10-открытый вопрос*

### **Итоговый мониторинг**

Тестовые задания (10 вопросов), на знание алгоритма оказания доврачебной помощи:

**1. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?**

1. только медицинский работник,    2. любой человек, который оказался рядом,  
3. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков.

**2. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?**

1. Разрешено,    2. Запрещено,    3. Разрешено в случае крайней необходимости

**3. Признаки обморока?**

1. потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах,    2. кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин), 3. потеря чувствительности,    4. потеря сознания более 6 мин.

**4. Перелом это?**

1. потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах;  
2. кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин);

3. потеря чувствительности;

4. потеря сознания более 6 мин.;

**5. К ушибленному месту необходимо приложить?**

1. Грелку,            2. Холод,            3. Спиртовой компресс

**6. Что необходимо сделать при потере сознания?**

1. Искусственное дыхание.            2. Массаж сердца.            3. Освободить (санировать) дыхательные пути от инородных тел и рвотных масс.

**7. Какое кровотечение считается наиболее опасным?**

1. Капиллярное.            2. Венозное.            3. Артериальное.

**8. Как остановить кровотечение при ранении вены и некрупных артерий?**

1. Наложить жгут ниже места ранения,    2. Наложить давящую повязку на место ранения,            3. Наложить жгут выше места ранения

**9. При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:**

1. тепло,            2. свободная повязка,            3. холод

**10. Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является:**

1. Предотвращение возможных осложнений,  
2. Устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего,  
3. Правильная транспортировка пострадавшего

**\*\*Ответы:** 1-1; 2-2; 3-1,2; 4-1; 5-2; 6-3; 7-3. 8-2; 9-2, 10-2.

**Лист диагностики уровня сформированности знаний, умений и навыков обучающихся**

Кружок « \_\_\_\_\_ »

Группа \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

№	ФИО обучающегося	Знания, умения, навыки				
		Вступительная часть	Спортивная подготовка	Общая физическая подготовка	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Сформированность ЗУН каждого обучающегося в уровнях

Знания, умения, навыки по каждой теме оцениваются по уровням: минимальный, базовый, повышенный, творческий.

## 9.2. Методические материалы

### Методическая разработка: Туристическая полоса препятствий

#### Цели и задачи:

- Пропаганда туризма среди обучающихся.
- Привлечение к систематическим занятиям туризмом и краеведением.
- Выявление сильнейших команд и участников.
- Укрепление дружеских связей между классами.
- Развитие моральных и волевых качеств учащихся.

В преодолении полосы препятствий участвует команда из 6 человек.

Этапы полосы препятствий могут быть следующими:

- *Топография.* Каждый участник вытягивает карточку, на которой изображен топографический знак и называет этот знак. За каждый неправильный ответ команда получает штрафное очко (1 очко – 10 секунд).
- *Параллельные перила.* Команда переправляется по параллельным веревкам с одного берега на другой. Идти следует приставным шагом по нижней веревке, держась за верхнюю. Два человека одновременно не могут находиться на веревке.
- *Маятник.* При помощи маятниковой веревки преодолеть предполагаемый овраг. С линии берега участник ухватившись за узел на висящей веревке, отталкивается ногами от берега, подтягивает ноги вверх и перелетает на противоположный берег. За заступ в зону оврага одной ногой участник штрафуются одним баллом штрафного времени, за касание двумя ногами – 2 баллами, за падение – 3 баллами (1 балл – 30 секунд).
- *Кочки.* Переправиться по кочкам с одного берега на другой, не наступая ногами на землю. При попадании на землю участник возвращается на начало этапа и проходит его повторно.
- *Установка палатки.* Команда за определенное время устанавливает туристическую палатку. Правильность установки контролируется судьей, который за ошибки в установке начисляет штрафные баллы: складка на скате

палатки – 1 балл, общий перекося палатки – 3 балла, палатка не установлена в контрольное время – 5 баллов.

- *Разжигание костра.* Команда за определенное время из приготовленных командой дров разжигает костер без использования горючих смесей и материалов, бумаги и бересты. Пламя костра должно пережечь нить над костром. Невыполнение условий этапа в контрольное время наказывается штрафом в 5 баллов.

- *Медицина.* Команда оказывает первую доврачебную помощь пострадавшему (одному из членов команды). Характер травмы определяется заранее. Младшие школьники – резаная рана руки, средние школьники – закрытый перелом предплечья, старшие школьники – перелом голени и переноска пострадавшего. Оценивается последовательность выполнения мероприятий по оказанию помощи, правильность наложения повязки, транспортировки, а так же гуманное отношение к пострадавшему.

*Этапы полосы препятствий могут быть расширены и усложнены в зависимости от подготовки участников и природных компонентов.*

## Конспект воспитательного занятия «Игровая терапия – как средство решения проблем психологической коррекции»

**Цель:** показать детям наглядно лечебный психотерапевтический эффект игр.

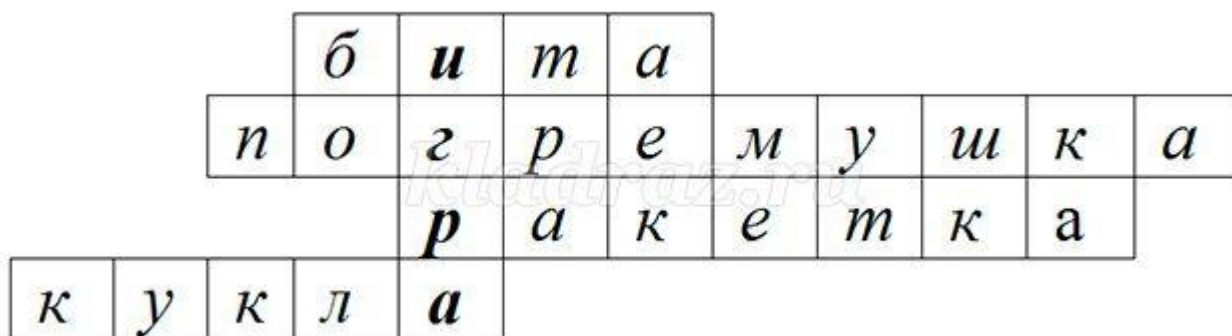
### Задачи:

- снятие эмоционального и телесного напряжения;
- повышение активности, самооценки, и достижения цели;
- коммуникативные качества;
- умение анализировать и оценивать своё состояние и поведение, выразить своё мнение.
- активировать познавательную активность.
- словарная работа.

### Ход

Сегодня, у нас с вами немного необычное занятие. А что бы узнать, чем мы с вами будем заниматься, вы должны отгадать не большой кроссворд.

Как это делать, вы уже знаете. Слова расположены по горизонтали. Готовы? (слова в кроссворде расположены так, чтобы по вертикали получилось ключевое слово "игра") (плакат с кроссвордом на доске, дети пишут слова)



### Вопросы:

1. Палка для игры в лапту? (бита)
2. Игрушка для грудного ребёнка? (погремушка)
3. Предмет для игры в теннис? (ракетка)
4. Пластмассовая дочка? (кукла)

Как вы знаете, игры бывают разные:

1. Спокойные;
2. Подвижные;
3. Настольные;
4. Логические.

Играть, конечно же любят все. А ещё, ребята, с помощью игр можно управлять своим настроением, справляться со своими эмоциями. Давайте вспомним, что такое эмоции? Это наше с вами состояние, в котором мы находимся. Человек может быть спокойным, возбуждённым и т.п. А как я уже говорила, игрой можно изменить своё настроение. Называется это – «Игровая терапия». Терапия - это лечение. А игровая терапия – лечение игрой. И тема нашего занятия: **«Игровая терапия- как средство решения проблем психологической коррекции»**(вывешиваю табличку с темой) Психологическая коррекция. Как вы думаете, что они означают? **Коррекция** – означает исправлять, подправить. **Психология** – это наука о душе, т.е. наше душевное состояние. Переводя на более понятный для вас язык, тема занятия звучит так – «Лечебная игра- с помощью, которой можно исправить наше душевное состояние». Вот мы сейчас и попробуем, играя, повлиять на наше душевное состояние. А начнём мы с игры, которая называется **«Улыбка»**. Представьте, что светит яркое и тёплое солнышко. Мы ему рады. Давайте ему улыбнёмся. А теперь вдохните воздух и выдыхая многократно улыбаемся. Вот видите, как вы умеете мило улыбаться. Как вы думаете, какие мышцы при этом работают? Мы расслабляем мышцы лица. Посмотрите, какими стали ваши лица? Вот такими простыми упражнениями мы в любой момент, можем зарядить наш организм положительными эмоциями (в место отрицательных), улучшить настроение. Поехали дальше. Игра называется **«Обзывалки»**. Сейчас вы по очереди передавая друг другу мяч, будете называть (кому передаёте мяч) разными не обидными словами. Используя(названия грибов, деревьев, цветов, рыб...). А начинаете со слов «А ты...»А когда, я скажу, « последний круг», вы

передовая должны говорить что – нибудь приятное (например « а ты моя прелесть»).

Видите, сколько безобидных обзываний вы знаете. И приятных слов не меньше.

И теперь, когда вам захочется обзываться, вы знаете, что надо делать.

Вспомните сразу эту игру. А сейчас мы не много подвигаемся. Игра называется «**Скульптура**». Мне надо 2 человека (по желанию). Хорошо. Один из вас – скульптор. Это кто такой? Это человек, который из глины, гипса... лепит разные скульптуры (фигуры). Вот второй и будет скульптурой. А какой, вы, остальные, должны догадаться. *(ребёнок вытягивает бумажку с заданием, прочитав про себя, «лепит» скульптуру, не называя её).*

**Задания:**

1. скульптура боксёра в стойке;
2. лыжник (едет);
3. фигурист;
4. старичка с палкой в согнутом положении.

По очереди несколько пар(можно поменять ролями)

**Терапия-лечение.**

**Коррекция-** исправление.

**Психология** – наше душевное состояние.

Работали все отлично. И мне очень хочется, чтобы игры и упражнения, с которыми мы сегодня познакомились, пригодились вам. И вы ими воспользовались, что бы избежать проблем и неприятностей.

**9.3. Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Содержание занятия. Тема	Всего часов	Дата занятия по плану	Дата занятия по факту	Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
	<b>Раздел 1. Вступительная часть</b>	<b>2</b>				
1.	Тема 1.1 Вступительное занятие – инструктаж по технике безопасности, правила организации и проведения туристских походов. Входной мониторинг	2			Беседа	
	<b>Раздел 2. Спортивная подготовка</b>	<b>44</b>				
	<b>Тема 1. Порядок работы коллектива.</b>	<b>2</b>				
2.	Порядок работы коллектива.	2			Беседа	
	<b>Тема 2. Спортивный календарь.</b>	<b>2</b>				
3.	Спортивный календарь.	2			Устный опрос	
	<b>Тема 3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование</b>	<b>18</b>				
4	Техника спортивного туризма (ТСТ). Знакомство со спортивным инвентарем.	2				
5	Топографическая подготовка (ТП). Компас, азимут, карта.	2				
6	П.3. ТП. Занятие на местности.	2				

7	ТП. Работа с картой планирование путей передвижения.	2				
8	ТП. Правила работы с условными знаками спортивной карты.	2				
9	ТП. Спортивное ориентирование.	2				
10	Оказание первой доврачебной помощи.	2				
11	П.З. Оказание первой доврачебной помощи. Ушибы, ссадины, отравления.	2				
12	ТСТ. Виды препятствий. Узлы	2			Соревнова ния	
	<b>Тема 4. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий</b>	<b>20</b>				
13	Специальная физическая подготовка (СФП). Правила разминки.	2				
14	Общая физическая подготовка (ОФП).	2				
15	ТСТ. Виды переправ, узлы.	2				
16	ТСТ. Вертикальные этапы, узлы.	2				
17	ТСТ. Спуск, подъем, узлы.	2				
18	Способы преодоления препятствий. Спуск дюльфером, переправы.	2				
19	СФП. Базисные упражнения.	2				
20	Работа с веревками – бухтовка на ногах.	2				
21	Работа с веревками: соревнования по бухтовке.	2				

22	П.3. ТСТ, наклонные переправы.	2			Соревнования	
	<b>Тема 5. Организация питания в походе , во время экскурсии.</b>	<b>2</b>				
23	Разработка меню на время похода	2			Тестирование	
	<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>	<b>42</b>				
	<b>Тема 1. Общая физическая подготовка</b>	<b>34</b>				
24	Общая физическая подготовка.	2				
25	П.3. СФП: Бег дистанций с бухтовкой.	2				
26	П.3. СФП: Бег дистанций с бухтовкой.	2				
27	П.3. СФП: канат, приседания, силовая тренировка.	2				
28	СФП. Прыжки, подтягивания.	2				
29	СФП: лазание наклонных переправ на выносливость, без роликов.	2				
30	СФП – просмотр фото-видеоматериалов.	2				
31	Марш-бросок.	2				
32	П.3. ТСТ. Виды соревнований.	2				
33	СФП: работа в блоках.	2				
34	ТСТ: работа с роллигой, шантом.	2				
35	П.3. СФП: работа в блоках.	2				
36	СФП: работа в блоках.	2				
37	П.3. СФП: работа в блоках - связки.	2				
38	П.3. СФП: работа в блоках - связки.					

39	ОФП. Бег, подтягивания.	2				
40	ТСТ. Личная дистанция.	2			Соревнования, поход	
	<b>Тема 2. Работа с веревками</b>	<b>8</b>				
41	ТСТ. Личная дистанция.	2				
42	ОФП. Силовые упражнения, выносливость.	2				
43	ОФП. Бухтовка	2				
44	СФП. Подготовка к соревнованиям, отработка старт/финиш.	2			Тестирование	
	<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка и первая доврачебная помощь</b>	<b>44</b>				
	<b>Тема 1. Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>				
45	ОФП. Бег по пересеченной местности.	2				
46	Упражнения ОФП. Пресс, подтягивания.	2				
47	Упражнения ОФП. Пресс, подтягивания.	2				
48	Упражнения ОФП. Пресс, подтягивания.	2				
49	ОФП. Силовые упражнения.	2				
50	СФП. Отработка: «Спуск - Бухтовка».	2				
51	СФП. Отработка: «Спуск - Бухтовка».	2				
52	ТП. Виды дистанций в ориентировании.	2				
53	Топографическая подготовка. Дистанции на местности.	2				
54	ОФП. Бег по пересеченной	2				

	местности.					
55	ОФП. Движение по труднопроходимым участкам леса.	2				
56	П.3. ОФП. Длинные дистанции, работа с веревками.	2				
57	П.3. ОФП. Длинные дистанции, работа с веревками.	2				
58	Топографическая подготовка. Карта масштаба 1: 50 000.	2				
59	Топографическая подготовка. Карта масштаба 1: 50 000.	2				
60	ОФП. Выносливость, реакция, ловкость.	2				
61	П.3. ТСТ. Преодоление переправы в брод.	2				
62	П.3. ТСТ. Преодоление переправы в брод.	2				
63	ОФП. Кросс.	2				
64	ОФП. Выносливость, Скорость.	2			Соревнования, поход	
	<b>Тема 2.Оказание первой доврачебной помощи</b>	<b>4</b>				
65	Оказание первой доврачебной помощи	2				
66	СФП. Организация транспортировки пострадавшего.	2			Тестирование	
	<b>Раздел 5. Участие в соревнованиях, военно-патриотических мероприятиях</b>	<b>10</b>				
	<b>Тема 1. Участие в соревнованиях, военно-патриотических мероприятиях</b>	<b>10</b>				
67	ОФП. Поход Марш-бросок.	2				

68	Участие в соревнованиях	2				
69	Поход Марш-бросок.	2				
70	Сдача контрольных нормативов.	2				
71	Итоговая аттестация.	2			Участие в мероприятиях	
	<b>Раздел 6. Итоговое занятие</b>	<b>2</b>				
72	Подведение итогов, работы коллектива за год. Итоговый мониторинг	2			Тестирование	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>				

