

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От «29» 08 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СДЮТи Э
А.А.Валитов
Приказ № 47/2 от «01» 09 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 8-13 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

третий год обучения

Руководитель:
Галиуллина Альвира Кимовна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

2023 год

Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист».

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа дополнительного образования «Юный турист» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р; Федерального проекта «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 № 10; Приказа Минпроса России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Федерального закона от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.); Приказа № 629 Министерства просвещения России от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции, МОиН РТ, ГБУ «РЦВР», 2023; «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утвержденных постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28; локальных нормативных актов и Устава МБОУ ДО СДЮТиЭ.

Актуальность программы.

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Отличительные особенности программы.

Программа предполагает организацию спортивно-оздоровительной деятельности средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка. Содержательная деятельность программы учит подростка не какому-то узкому ремеслу, а требует от его участника широких знаний и умений на высоком уровне: развития физической подготовленности, вопросов морали и этики, самостоятельного решения бытовых проблем, соблюдения личной гигиены, общения с близкими (товарищами по группе) и незнакомыми людьми и так далее.

Цель программы.

Целью программы является сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовки и физического развития через достижение высоких результатов на муниципальном уровне и участие сильнейших учащихся в Республиканских и Всероссийских соревнованиях.

Задачи программы.

Образовательные:

- сформировать высокий уровень личной физической и нравственной культуры учащегося, как элемента здорового, активного образа жизни;
- сформировать познавательные и творческие способности обучающихся;
- познакомить с правилами туристской деятельности в соответствии с требованиями данной программы;
- сформировать информационную грамотность, т.е. совокупности знаний, умений и навыков, позволяющих самостоятельно выявлять и использовать информацию с целью удовлетворения потребностей, имеющих образовательное и практическое значение;
- сформировать навыки туристской деятельности;
- сформировать навыки самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья с помощью оздоровительных упражнений.

Развивающие:

- развивать творческие, познавательные, физические способности ребенка;
- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;
- развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;
- развивать физические качества учащихся через общую и специальную физическую подготовку;
- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;
- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме.

Адресат программы.

Программа «Юный турист» рассчитана на детей 8-13 лет.

Объем программы. 144 часа.

Формы организации образовательного процесса.

Форма обучения по программе – очная. Учебные занятия проводятся в кабинете, учебно-тренировочные – на местности. Занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке – в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, конкурс, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др. Обучение проводится индивидуально, в группах, работа в мини-группах, которая предполагает сотрудничество несколько человек по какой-либо учебной теме.

Срок освоения программы.

Данная программа предусматривает последовательность изложения материала и выполнение постепенно усложняющихся работ.

Срок ее реализации – 1 год.

Недельная нагрузка на группу:

I год обучения – 4 часа, 144 часа в год.

Режим занятий. 2 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании первого года обучения обучающиеся будут:

Знать: туристические возможности родного края; типы костров и способы разведения; формы рельефа и изображение его на картах; личную гигиену туриста и состав походной аптечки; технику безопасности на занятиях, в походе и экскурсиях.

Уметь: читать спортивные и топографические карты; правильно подбирать личное и

групповое снаряжение для похода; правильно выбирать место под лагерь и устанавливать его; преодолевать простейшие препятствия в походе; двигаться на лыжах по прямой и пересеченной местности; передвигаться простейшими способами по скалодрому;

Владеть: первоначальными туристскими навыками, начальными навыками передвижения по пещерам.

Формой подведения итогов реализации образовательной программы является на первом году обучения игра-путешествие.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика		Всего	
	в помещении		на местности			
1	Вводное занятие. Первоначальные навыки туризма	10	40	14	64	Беседа
2	Ориентирование и топография	4	7	3	14	Опрос, зачёт
3	Техника туризма	2	2	2	6	Опрос, зачёт
4	Краеведение	8	4	4	16	Кроссворд
5	Выживание в экстремальных условиях	2	6	2	10	Опрос, зачёт
6	Оказание 1-ой доврачебной помощи	4	2	2	8	Зачет
7	Соревнования	-	2	2	4	Мини-соревнования
8	Лыжная подготовка	-	1	3	4	Сдача установленных нормативов
9	Физическая подготовка	-	10	8	18	Опрос, мини-соревнования
10	Аттестация обучающихся.		2	2	4	Опрос, мини-соревнования
11	Походы, учебные сборы, участие в соревнованиях.	Проводятся вне сетки учебных часов программы				
ИТОГО за период обучения:		30	74	40	144	

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Первоначальные навыки туризма. Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Виды туризма.

Узлы: прямой, встречный, австрийский проводник, двойной проводник (заячьи уши), «восьмерка», булинь, грейпвайн, штык. Техника вязания узлов.

Костры: типы костров, заготовка дров, правила оборудования очага, разведения костра.

Привалы и ночлеги: продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от погоды. Выбор места для привала.

Установка и снятие палатки. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Размещение вещей в палатке и правила поведения в ней.

Туристическое снаряжение: личное и групповое. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Подготовка одежды и обуви к зимнему и летнему походам.

Групповое снаряжение: палатки, походная посуда, топоры и пилы, костровое оборудование.

Состав и назначение ремонтного набора.

Обеспечение безопасности при движении: правила дорожного движения, правил передвижения

по различным местностям.

Однодневный поход: отработка пройденных тем по первоначальным туристским навыкам.

Составление отчета по походу: летопись и стенгазета. 1.9. Самовар.

Практические занятия: вязание узлов, заготовка дров, обустройство места для привала, очага, разжигание костра, приготовление пищи на костре, установка и снятие палатки, укладка рюкзака, отработка передвижения по населенному пункту и автомобильной дороге.

2. Ориентирование и топография.

История спортивного ориентирования.

Топографические и спортивные карты: масштаб, нагрузка, рельеф, условные знаки. Работа с компасом: правила обращения с компасом, определение сторон света,

ориентирование карты по компасу, определение азимута.

Практические занятия: определение масштаба карты, игры-упражнения по запоминанию топонимов, определение сторон света по компасу, ориентирование карты по компасу, определение азимута.

3. Туристская техника.

Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины, приспособления для подъема-спуска.

Техника передвижения: спортивный спуск и подъем. Спуск и подъем на само страховке. Страховка первого участника при подъеме.

Техника безопасности.

Практические занятия: спортивный спуск и подъем, спуск и подъем на само страховке, страховка первого участника при подъеме.

4. Краеведение.

Родной край: его природные особенности, история. Климат, растительный и животный мир родного края, его рельеф, реки, полезные ископаемые.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи родного города.

Практические занятия: знакомство с картой родного края, посещение краеведческого музея, памятников архитектуры.

5. Выживание в экстремальных условиях.

Знаки аварийной международной сигнализации (ЗАМС). Их применение.

Зимние укрытия: типы, постройка.

Однодневный поход с обустройством зимнего укрытия. 5.4. Составление отчета по походу: летопись и стенгазета.

Практические занятия: упражнения-игры на запоминание ЗАМС, постройка зимних убежищ.

6. Оказание первой медицинской помощи.

Личная гигиена туриста.

Гигиена обуви и одежды.

Походная медицинская аптечка: составление, хранение и транспортировка.

Первая помощь при небольших травмах (порезы, ушибы).

Практические занятия: формирование походной медицинской аптечки, оказание первой медицинской помощи при небольших травмах (порезы, ушибы).

7. Соревнования среди объединений СДЮТЭ.

8. Лыжная подготовка.

Правильный подбор снаряжения и техника безопасности.

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Тропление на открытой

местности и в лесу.

Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, «елочкой» и «лесенкой».

Практические занятия: движение на лыжах, спуск и подъем на лыжах.

9. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.

Эстафеты, игры. Подвижные игры - игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности.

Спортивные конкурсы: догонялки, -Метатели|| (шишек, камней), -Силичи||, -Ловки и умелые|| и т. д. Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов. и т. д.

Специальная физическая подготовка.

Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливости): постепенность, систематичность. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Выполнение упражнений:

а) с элементами легкой атлетики: бег на короткие дистанции, кросс, прыжки в длину, высоту, метания;

б) с элементами гимнастики: стойки, кувырки, перекаты, перевороты;

в) упражнения на гимнастических снарядах, канате, перекладине, скамейке, с гантелями, прыжки со скакалкой.

Упражнения на сопротивление (перетягивание или выталкивание друг друга из круга с помощью палки, каната, рук).

Конкурсы силачей|| (на количество подтягиваний на перекладине, кольцах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; приседание с весом или приседание на одной ноге; перетягивание каната).

Прикладные упражнения: лазание по наклонному бревну, лазание под бревном; лазание по склону с использованием веревок; преодоление изгородей, барьеров, перелазание через учебные заборы; передвижение по бревну с перешагиванием через набивные мячи, рюкзаки; лазание по канату; преодоление рва с помощью каната в каче (маятник), переноска товарищей и т. д.

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение. Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Практические занятия должны проходить в спортивном зале и на свежем воздухе (например, на школьном стадионе).

1. Комплект спортивных карт различной местности 250 шт.
2. Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования 20 шт.
3. Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования 20 шт.

4. Компостеры для отметки 20 шт.
5. Разметка для маркировки трасс разных цветов на 10 км.
6. Бумага цветная компл.
7. Курвиметр 2 шт.
8. Компаса 25 шт.
9. Условные знаки спортивных карт 25 компл.
10. Учебные плакаты по спортивному ориентированию компл.
11. Учебные кинофильмы компл.
12. Секундомеры 4 шт.
13. Лыжи 25 пар
14. Лыжные палки 25 пар
15. Лыжные ботинки 25 пар
16. Мази лыжные 25 компл.
17. Планшеты для зимнего ориентирования 25шт.
18. Оборудование старта и финиша.
19. Кроссовки
20. Обувь с шипами для бега с ориентированием
21. Костюм беговой летний
22. Костюм беговой лыжный
23. Шапочка лыжная
24. Костюм ветрозащитный
25. Аптечка 2 шт.
26. Электромегафон 1 шт.
27. Радиостанции портативные 3 шт.
28. Костровое оборудование 2 компл.
29. Спальники 25шт.
30. Палатки туристские походные 5 шт.
31. Коврики 25шт.
32. Рюкзаки 25шт.
33. Топор походный 2 шт.
34. Тент 2шт.
35. Накидка от дождя 25шт.
36. Рем. Набор 1 шт.
37. Карандаши цветные компл.

Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет -сайты

Формы аттестации и контроля

1. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях различного уровня (муниципальных, республиканских).
2. Участие в судействе, помощь в организации и проведении соревнований по туризму.
3. Самостоятельное планирование и постановка дистанции (в заданном направлении, по выбору, «Лабиринт»).

Во время занятий применяется текущий, тематический и итоговый контроль. Уровень усвоения материала выявляется в беседах, выполнении творческих индивидуальных заданий, применении полученных на занятиях знаний.

Программой предусмотрена текущая и промежуточная аттестация (проверка и оценивание теоретических знаний, мини-соревнования).

Критерии оценок:

1. *Низкий уровень обучения* – уровень не усвоения основных понятий – заниженный уровень самостоятельности и активности.
2. *Средний уровень обучения* – уровень полного усвоения понятий (с незначительными недочетами) – уровень незначительной самостоятельности и активности.
3. *Высокий уровень обучения* – уровень полного усвоения понятий – высокий уровень самостоятельности и активности.

Список литературы

Используемая литература

1. Бызов Б.Е., Коваленко А.Н., Лахин А.Ф., Военная топография, ОТКЗ. Военное издательство МОСССР, М, 1980.
2. А.А. Власов, Турист, Ф и С, 1974.
3. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. - М., 2004.
4. Константинов Ю.С. "Туристские соревнования учащихся" – М, 1995.
5. КодышЭ.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм – М: ФиС, 1990.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М., 20027.Краткий справочник туриста, М: Профиздат, 1985, 3-е издание Б.И.
8. А.М. Куприн – Умей ориентироваться на местности, Издательство ДОСААФ, М: 1968.
- 9.Огородникова – Туризм и спортивное ориентирование в комплексе с ГТО – М: Ф и С, 1983.
10. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.,2001
11. Программы для системы дополнительного образования детей «Юные инструкторы туризма»,Москва ЦДЮТур, 1999.
12. СадиковаН.Б. 1000+1 совет туристу: Школа выживания – Литература, 1998.13.Тыкул В.И. «Спортивное ориентирование», Москва 1985.
- 14.Энциклопедия туриста – М: Научное издательство Большая Российская 15.Энциклопедия, 1993.

Список литературы для детей:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., 2003. - 62 с
2. Алексеев В.А. 300 вопросов и ответов по экологии: Для широкого круга читателей. – Ярославль: «Академия развития», 1998. - 238 с.
3. Бабаков Г.А. Краснобровые гладиаторы. Свердловск, Средне-Уральское кн. Изд-во, 1975. -176 с.
4. Бажов П.П. Малахитовая шкатулка. - Ташкент Узбекская советская энциклопедия,1983
5. Балабанов И.В. Узлы: Для широкого круга читателей. - М.: «Алтай», 1998 г. - 80 с.
6. Иванов А.В. Вниз по реке теснин. В 3-х т. – Том 1: Чусовая: очерк истории и природы. –Пермь: Кн. изд-во, 2004.
7. Иванов А.В. Вниз по реке теснин. В 3-х т. – Том 2-3: Чусовая: путеводитель (карты-схемы). –Пермь: Кн. изд-во, 2004.
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.С. Словарь юного туриста. - М.: Изд-воЦДЮТиК МО РФ, 2008 г. - 76 с.
9. Кунгурская ледяная пещера: Рекламный проспект. – Пермь: Принт, 2004.
10. Лепихина З.Я. Православный Кунгур. - Пермь: Изд-во Звезда, 1999. - 180 с.
11. Особо охраняемые природные территории Горнозаводского района. – Березники: Типографиякупца Тарасова, 2001.
12. О черном аисте и белом подснежнике: По страницам Красной книги / Для мл. шк. Возраста. –П.: Кн. изд-во, 1987.
13. Рапп В.В. Путеводитель по Кунгуру и Ледяной пещере: Для широкого круга читателей. – П.:РИА Тихонов, 1999. - 190 с., ил.
14. Туристская игротка: Игры, конкурсы, викторины. Вып. 4. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

Календарный учебный график 3 год обучения

№ п/п	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор	прак		
1	05.09.2023		Беседа	2		Значение туризма. Задачи и план работы объединения на год.	Опрос
2	07.09.2023		Беседа	2		Личная гигиена спортсмена. Режим дня.	Опрос
3	12.10.2023		Беседа	2		Врачебный контроль и самоконтроль.	Опрос
4	14.09.2023		Практикум		2	Действия с компасом.	Зачет
5	19.09.2023		Практикум		2	Отработка основных действий с компасом.	Зачет
6	21.09.2023		Беседа, практикум	1	1	Ориентирование по горизонту. Азимут.	Опрос
7	26.09.2023		Практикум		2	Измерение азимута. Азимутальный ход.	Зачет
8	28.09.2023		Беседа	2		Содержание топографической карты. Старение карт. Масштаб.	Опрос
9	03.10.2023		Практикум		2	Работа с картами различного масштаба.	Зачет
10	05.10.2023		Беседа, практикум	1	1	Измерение расстояний на карте.	Опрос
11	10.10.2023		Беседа, практикум	1	1	Измерение расстояний на местности.	Зачет
12	12.10.2023		Беседа, практикум	1	1	Ориентирование по небесным светилам.	Опрос
13	17.10.2023		Беседа, практикум	1	1	Виды топографических знаков. Деление по группам.	Зачет
14	19.10.2023		Практикум		2	Зарисовка топографических знаков.	Зачет
15	24.10.2023		Беседа, практикум	1	1	Изображение местности на карте. Рельеф.	Зачет
16	26.10.2023		Практикум		2	Характеристика местности по рельефу.	Зачет
17	07.11.2023		Беседа, практикум	1	1	Изображение высоты местности с помощью горизонталей.	Опрос
18	09.11.2023		Беседа, практикум	1	1	Определение крутизны склона и его высоты.	Зачет
19	14.11.2023		Практикум		2	Игры и упражнения на определение расстояний.	Зачет
20	16.11.2023		Беседа	2		Личное снаряжение ориентировщика.	Опрос
21	21.11.2023		Беседа, практикум	1	1	Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации.	Зачет
22	23.11.2023		Практикум		2	Изготовление простейших планшетов.	Зачет
23	28.11.2023		Беседа	2		Понятие о технике ориентирования, её значение.	Опрос
24	30.11.2023		Практикум		2	Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут.	Зачет
25	05.12.2023		Практикум		2	Технические приёмы: линейное ориентирование, точечное ориентирование.	Зачет
26	07.12.2023		Беседа, практикум	1	1	Глазомер. Развитие глазомера.	Зачет
27	12.12.2023		Практикум		2	Игры и упражнения на развитие глазомера.	Зачет
28	14.12.2023		Беседа	2		Тактика ориентирования.	Опрос

						Взаимосвязь с техникой.	
29	19.12.2023		Беседа, практикум	1	1	Действия на соревнованиях с большим количеством групп.	Зачет
30	21.12.2023		Практикум		2	Действия на соревнованиях с ограниченным количеством групп.	Зачет
31	26.12.2023		Практикум		2	Действия спортсмена в стартовом и финишном коридоре.	Зачет
32	28.12.2023		Практикум		2	Текущая аттестация обучающихся	Опрос
33	27.12.2021		Практикум		2	Тактика при выборе пути движения.	Зачет
34	09.01.2024		Практикум		2	Способы ходьбы на лыжах.	Зачет
35	11.01.2024		Практикум		2	Техника поворотов на лыжах на месте и в движении.	Зачет
36	16.01.2024		Практикум		2	Катание с гор. Лыжные падения.	Зачет
37	18.01.2024		Практикум		2	Спуски и подъёмы на лыжах на склонах различной крутизны.	Зачет
38	23.01.2024		Практикум		2	Повороты и торможения во время спусков со склонов различной крутизны на лыжах.	Зачет
39	25.01.2024		Практикум		2	Отработка тактики движения. Подход и уход с КП.	Зачет
40	30.01.2024		Беседа, практикум	1	1	Раскладка сил на дистанцию.	Опрос
41	01.02.2024		Практикум		2	Отработка навыков раскладки сил на дистанцию.	Зачет
42	06.02.2024		Беседа	2		Медицинская аптечка.	Опрос
43	08.02.2024		Беседа	2		Спортивные травмы и их предупреждение.	Опрос
44	13.02.2024		Практикум		2	Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи.	Зачет
45	15.02.2024		Практикум		2	Отработка приёмов по оказанию первой доврачебной помощи.	Зачет
46	20.02.2024		Практикум		2	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Зачет
47	22.02.2024		Теория	2		Значение соревнований. Правила и обязанности участников.	Опрос
48	27.02.2024		Беседа, практикум	1	1	Виды и способы проведения соревнований.	Зачет
49	29.02.2024		Практикум		2	Действия участника во время соревнований.	Зачет
50	05.03.2024		Теория	2		Судейская коллегия соревнований, обязанности судей.	Опрос
51	07.03.2024		Практикум		2	Оборудование старта и финиша.	Зачет
52	12.03.2024		Практикум		2	Работа с протоколами, подсчёт результатов.	Зачет
53	14.03.2024		Беседа, практикум	1	1	Компас. Значение. Устройство. Правила обращения с компасом.	Опрос
54	19.03.2024		Практикум		2	Общеразвивающие упражнения.	Зачет
55	21.03.2024		Практикум		2	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи.	Зачет
56	05.04.2024		Практикум		2	Упражнения с сопротивлением. Упражнения для ног.	Зачет
57	07.04.2024		Практикум		2	Упражнения с предметами.	Зачет
58	12.04.2024		Практикум		2	Упражнения на развитие выносливости.	Зачет
59	14.04.2024		Практикум		2	Упражнения на развитие быстроты.	Зачет
60	19.04.2024		Практикум		2	Упражнения для развития ловкости и прыгучести.	Зачет
61	21.04.2024		Практикум		2	Упражнения для развития силы.	Зачет
62	26.04.2024		Практикум		2	Упражнения на развитие и расслабление мышц.	Зачет
63	28.04.2024		Практикум		2	Упражнения для развития гибкости.	Зачет

64	03.05.2024		Практикум		2	Передвижение с чередованием ходьбы и бега.	Зачет
65	05.05.2024		Практикум		2	Игры на местности. Спортивные конкурсы.	Зачет
66	10.05.2024		Практикум		2	Подвижные игры. С разделением на команды и без.	Зачет
67	12.05.2024		Практикум		2	Игры на внимание, сообразительность и координацию.	Зачет
68	17.05.2024		Практикум		2	Промежуточная аттестация обучающихся	Мини-соревнования
69	19.05.2024		Практикум		2	Эстафеты: линейные, встречные, круговые.	Зачет
70	24.05.2024		Практикум		2	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	Зачет
71	26.05.2024		Практикум		2	Пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа.	Зачет
72	31.05.2024		Практикум		2	Соревнования по виду «Лабиринт» между кружковцами.	Зачет
					144		