

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»  
Г. МИНУСИНСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим Советом МОБУ «СОШ № 2»  
Протокол № 11 от 30.08. 2022

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МОБУ «СОШ №2»  
№ 01-04-440  
от 30.08.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивно-познавательный туризм»**

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составил:

педагог дополнительного образования

Шкаровская Анастасия Владимировна

Минусинск

2022

## Содержание

### Раздел № 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели, задачи, планируемые результаты.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.3.1. Учебный план.....	5
1.3.2. Содержание учебного плана.....	7

### Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2. Условия реализации программы.....	8
2.2.1. Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение.....	8
2.2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	8
2.2.3. Методические материалы.....	9
2.2.4. Список литературы.....	10
<i>Приложение</i> .....	11

## Раздел № 1

### КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе Положения об организации дополнительного образования в МОБУ «СОШ №2»

#### 1.1. Пояснительная записка

<b>Направленность (профиль) программы</b>	Туристско-краеведческая
<b>Новизна программы</b>	Программа направлена на повышение всестороннего развития ребенка в условиях природной среды, уровня безопасного поведения в природной и социальной среде.
<b>Актуальность программы</b>	<p>Включение школьников в спортивно – познавательную туристскую деятельность в сочетании с формированием потребности в изучении Красноярского края и ценностей культурно- исторического наследия. Усвоение данных об эффекте физической нагрузки и формировании умений самоконтроля способствует:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- приобщению детей и подростков к здоровому образу жизни и творческому использованию средств физической культуры;</li><li>- устранению психофизического напряжения;</li><li>- получению положительных эмоциональных переживаний;</li><li>- воспитанию трудолюбия и патриотизма;</li><li>- формированию многофункциональных компетентностей, необходимых в самостоятельной жизнедеятельности человека, в том числе – в экстремальных природных и жизненных условиях.</li></ul>
<b>Отличительные особенности программы</b>	<p>Программа «Спортивно-познавательный туризм» предусматривает применение с обучающимися различных форм деятельности, направленных на формирование <i>коммуникативной</i> функциональной грамотности подростков:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов друг друга.</li><li>- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</li><li>- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;</li><li>- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора.</li><li>- формирование предметного понятийного аппарата;</li><li>- осуществлять разные виды деятельности в различных социальных условиях, решать любые учебные и жизненные задачи, выстраивать социальные отношения.</li></ul> <p>1. Занятия являются востребованными у обучающихся, поскольку они позволяют разнообразить двигательную деятельность,</p>

	<p>проявлять личностный потенциал через систему занятий и элементарную соревновательную деятельность.</p> <p>2. Личностно-ориентированный подход к ребенку, создание «ситуации успеха» для каждого.</p> <p>3. Деятельностный характер образовательного процесса, способствующий развитию мотивации личности к познанию и творчеству, самореализации и самоопределению.</p> <p>Программа «Спортивно-познавательный туризм» предусматривает применение различных форм деятельности, направленных на формирование <i>креативного мышления</i> обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения выделять альтернативные и наиболее эффективные способы достижения результатов;</li> <li>- умения осуществлять различные виды деятельности в различных социальных условиях, решать учебные и жизненные задачи, выстраивать социальные отношения;</li> <li>- умения предлагать оптимальные решения;</li> <li>- умения порождать новые нестандартные решения.</li> </ul>
<b>Адресат программы</b>	Программа направлена на обучение, развитие личности и воспитание обучающихся средствами туризма и спорта. Она рассчитана на возраст детей 11-15 лет.
<b>Особенности организации образовательного процесса</b>	<p>Форма объединения: объединение.</p> <p>Возрастная категория: разновозрастная (11-15 лет).</p> <p>Количество групп: 1</p> <p>Наполняемость группы: 20 обучающихся.</p> <p>Состав группы: постоянный.</p> <p>Особых условий приёма детей нет. По желанию обучающихся, родителей, педагогов возможно индивидуальное собеседование.</p>
<b>Объём и срок освоения программы</b>	1 год обучения: 36 часов, 1 раз в неделю по 1 академическому часу.
<b>Формы обучения</b>	Очная форма обучения
<b>Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий</b>	<p>Занятия организуются 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 45 минут.</p> <p>Место проведения занятий: спортивный зал, стадион, библиотека, кабинет № 309.</p>

## 1.2. Цели, задачи, планируемые результаты

**Цель:** формирование у обучающихся компетентности «Совместная деятельность» на материале спортивно-познавательного туризма.

Задачи	Планируемые результаты
<p>Формировать коммуникативные умения (учатся вместе работать, учиться, творить, быть готовыми прийти друг другу на помощь)</p>	<p><b>Личностные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положительно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе;</li> <li>- проявляют качества личности: взаимовыручка, дружба, честность, бескорыстие, самостоятельность, отзывчивость.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b> проявляют интерес к изучению географии, истории и культуры родного края.</p> <p><b>Предметные:</b> понимают значимость туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека.</p>
<p>Создать учебное сообщество, владеющее определенными знаниями и готовое получать новые знания в процессе общения друг с другом, совместной познавательной деятельности</p>	<p><b>Личностные:</b> умеют договариваться и приходиться к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе.</p> <p><b>Метапредметные:</b> способны принимать творческие решения в нестандартных жизненных ситуациях.</p> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различают виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодельный, спортивный);</li> <li>- читают топографические карты;</li> <li>- ориентируются на местности без карты (по природным признакам, по компасу);</li> <li>- знают основные достопримечательности Красноярского края; правила техники безопасности во время похода, экскурсии; приемы самоконтроля;</li> <li>- умеют готовиться к путешествию (походу, экскурсии);</li> <li>- знают и умеют контролировать и оценивать свое состояние в процессе туристской деятельности и жизнедеятельности;</li> <li>- умеют обеспечивать собственную жизнедеятельность и жизнедеятельность окружающих в различных природно-климатических условиях;</li> <li>- используют топографические карты, справочную литературу.</li> </ul>
<p>Научить добиваться общей цели, проявлять организованность и ответственное отношение к поручениям и обязанностям</p>	<p><b>Личностные:</b> способны творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям.</p> <p><b>Метапредметные:</b> умеют ориентироваться на местности и применять элементарные правила выживания в природе.</p> <p><b>Предметные:</b> применяют туристские умения и навыки</p>

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Всего часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
<b>Основы туристской подготовки</b>					
1.	История развития туризма. <i>Входной контроль.</i>	1	1		Тестирование
2.	Виды, формы туризма	1	1		Текущий. Карта достижений
3.	Визитная карточка Красноярского края	1	1		Текущий
4.	Достопримечательности города Минусинска	1	1		Текущий
5.	Туристическое снаряжение	1	1		Текущий. Карта достижений
6.	Подготовка к походу	1	1		Текущий. Карта достижений
7.	Профилактика травматизма в походе. Первая доврачебная помощь в поход	1	1		Текущий
8.	Основные туристические обязанности	1	1		Текущий
9.	Основные туристические обязанности	1	1		Карта достижений
10.	Однодневный туристический поход	1	1		Проектная деятельность
11.	Задание «Опыт совместных действий»	1	1		Проектная деятельность
12.	Виды туристических костров	1		1	Текущий. Карта достижений
<b>Топография и ориентирование</b>					
13.	Основные элементы топографии. Топографическая подготовка	1	1		Текущий
14.	Топографическая подготовка	1	1		Текущий
15.	Карта местности школы	1	1		Текущий
16.	Способы ориентирования на местности по объектам природы; по местным предметам; по компасу	1	1		Текущий
17.	Азимут. Движение по азимуту	1		1	Текущий

18.	Ориентирование в спортивном зале	1		1	Текущий
19.	Ориентирование в спортивном зале	1		1	Текущий
20.	Ориентирование на местности <b>Промежуточный контроль.</b>	1		1	Карта достижений
21.	Ориентирование на местности	1		1	Карта достижений
22.	Ориентирование по легенде	1		1	Текущий
23.	Умей ориентироваться	1		1	Текущий
<b>Физическая подготовка</b>					
24.	Самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля	1	1		Текущий
25.	Понятие функциональных проб. Формула Кервонена	1		1	Текущий
26.	Проба Руфье	1		1	Текущий
27.	Гарвардский степ	1		1	Текущий
28.	Туристические узлы (простой проводник, прямой, контрольные узлы)	1		1	Текущий
29.	Туристические узлы (восьмерка, встречный)	1		1	Текущий
30.	Туристические узлы (булинь, брамшкотовый, стремя)	1		1	Текущий
31.	Туристические узлы (схватывающий, двойной проводник, удавка)	1		1	Текущий
32.	Туристические узлы	1		1	Карта достижений
33.	Физическая подготовка: круговая тренировка (для развития быстроты и координации)	1		1	Текущий
34.	Ходьба и бег в разных условиях; преодоление препятствий разными способами	1		1	Текущий
35.	Туристическая полоса препятствий	1		1	Текущий
36.	<b>Итоговый контроль</b>	1		1	Карта достижений
	Итого	36	16	20	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

<b>Основы туристской подготовки (12 ч.)</b>
<b>Входной контроль</b>

История развития туризма. Классификация туризма
Достопримечательности Красноярского края
Туристическое снаряжение. Подготовка к походу.
Основные туристические обязанности
Однодневный туристический поход
Виды туристических костров
<b>Топография и ориентирование (11 ч.)</b>
Основные элементы топографии. Топографическая подготовка
Топографическая подготовка
Способы ориентирования на местности по объектам природы; по местным предметам; по компасу
Практическая работа «Ориентирование»
<b>Промежуточный контроль</b>
<b>Физическая подготовка (13 ч.)</b>
Туристические узлы (простой проводник, прямой, контрольные узлы, восьмерка, встречный)
Туристические узлы (булинь, стремя, схватывающий, двойной проводник, удавка)
Физическая подготовка: подвижные игры; ведение дневника самоконтроля; ходьба и бег в разных условиях; преодоление препятствий разными способами
<b>Итоговый контроль</b>

## Раздел № 2

### КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

#### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
2022-2023	01.09.2022	05.2023	36	216	36	1 час в неделю	май

#### 2.2. Условия реализации программы

##### 2.2.1. Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение

<b>Материально-техническое обеспечение</b>	Кабинет для проведения аудиторных занятий Спортивный зал Площадка для организации спортивно-туристических игр на открытом воздухе Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Медицинская аптечка Палатки, туристические коврики, рюкзаки Компас, карты Туристическое снаряжение
--	---



<b>Информационное обеспечение</b>	- музыкальный центр, ПК - видеокамера - фотоаппарат
<b>Кадровое обеспечение</b>	Педагог дополнительного образования МОБУ «СОШ № 2»

### 2.2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Вид контроля	Сроки	Форма проведения контроля	Форма фиксации	Форма предъявления результатов
Входной контроль		Тестирование	Карта достижений индивидуальных результатов	Тест
Текущий контроль		Индивидуальный контроль	Карта достижений индивидуальных результатов	Участие в групповом проекте.
Промежуточный контроль		Практическая работа	Карта достижений индивидуальных результатов	Преодоление туристической полосы препятствий: ориентирование на местности.
Итоговый контроль		Зачётная работа	Карта достижений индивидуальных результатов	Преодоление туристической полосы препятствий: ориентирование на местности.

Итоговая аттестация складывается из результатов входного, промежуточного и итогового контроля.

### 2.2.3. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса	Очная форма обучения
Педагогические технологии	Игровая технология, коллективный способ обучения, информационно- коммуникационные технологии
Методы обучения	<p><b>Общепедагогические методы</b> Общепедагогические методы включают в себя:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) словесные методы;</li> <li>2) методы наглядного воздействия</li> </ol> <p><b>Специфические методы физического воспитания:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) методы строго регламентированного упражнения;</li> <li>2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);</li> <li>3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).</li> </ol>

Формы организации учебного занятия	Беседа, лекция, практическое занятие, соревнование.
Алгоритм учебного занятия	<p>I этап – организационный этап: организация обучающихся на начало занятия. Мотивация к деятельности.</p> <p>II этап - основной этап: разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Изучение и отработка нового.</p> <p>Коррекция ошибок. Игровые моменты, задания.</p> <p>III этап - завершающий этап: автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов.</p> <p>Обсуждения результатов занятия.</p>
Дидактические материалы	<p><a href="https://infourok.ru/sbornik-meropriyatiy-pomosch-pedagogu-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-turizmu-602223.html">https://infourok.ru/sbornik-meropriyatiy-pomosch-pedagogu-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-turizmu-602223.html</a></p> <p><a href="https://turist.edu.yar.ru/metodika/metodicheskie_produkty/pechatnie_sborniki/turistskiy_kaleydoskop/2015_turistskiy_kaleydoskop.pdf">https://turist.edu.yar.ru/metodika/metodicheskie_produkty/pechatnie_sborniki/turistskiy_kaleydoskop/2015_turistskiy_kaleydoskop.pdf</a></p>

#### 2.2.4. Список литературы

##### Для педагогов:

1. Петров Т.М. «Спортивно-познавательный туризм». Учебно-методическое пособие для учителей.
2. Спортивно-познавательный туризм. Примерная программа. Методические рекомендации
3. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.:ВЛАДОС.
4. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря: Учебно-методическое пособие. – М.:ВЛАДОС.
5. Богащенко Ю.А. Дорога домой. Путеводитель походов выходного дня.

##### Для обучающихся:

1. Булашев А. Я. «Спортивный туризм: учебник»
2. Бабкин А. «Специальные виды туризма»

##### Для родителей:

1. Бабкин А. «Специальные виды туризма»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»  
Г. МИНУСИНСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
воспитательной работе  
МОБУ «СОШ № 2»  
О.М. Мартянова  
29.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программы**  
**«Спортивно-познавательный туризм»**  
**на 2022 – 2023 учебный год**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы - стартовый  
Возраст обучающихся - 11-15 лет  
Срок реализации - 1 год

Составил:  
педагог дополнительного образования  
Шкаровская Анастасия Владимировна

Минусинск  
2022

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивно-познавательный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность с элементами физкультурно-спортивной. Уровень освоения программы – базовый.

Программа ориентирована на разновозрастную группу (11-15 лет), состав которой постоянный, могут посещать дети с ОВЗ.

Актуальность предлагаемой программы состоит в том, что при её реализации создаются условия для воспитания социально-активного подростка; для развития у обучающихся потребности в здоровом образе жизни; для обучения их практическим умениям и навыкам, необходимым в любой сложной жизненной ситуации; содержание программы удовлетворяет запросы детей и родителей; закладывает основы выбора профессии.

В программе заложены межпредметные связи и преемственность содержания образования: содержание основывается на знаниях, полученных на уроках географии, биологии, основ безопасности жизнедеятельности и дополняет их основные образовательные курсы.

### Особенности организации образовательного процесса

<b>Особенности организации образовательного процесса</b>	Форма объединения: объединение. Возрастная категория: разновозрастная (11-15 лет). Количество групп: 1 Наполняемость группы: 20 обучающихся. Состав группы: постоянный. Особых условий приёма детей нет. По желанию обучающихся, родителей, педагогов возможно индивидуальное собеседование.
<b>Объём и срок освоения программы</b>	1 год обучения: 36 часов, 1 раз в неделю по 1 академическому часу.
<b>Формы обучения</b>	Очная форма обучения
<b>Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий</b>	Занятия организуются 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 45 минут. Место проведения занятий: спортивный зал, стадион, библиотека, кабинет № 309. Время проведения занятий: четверг - 13:30 -14:15

## Цели, задачи, планируемые результаты

**Цель:** формирование у обучающихся компетентности «Совместная деятельность» на материале спортивно-познавательного туризма.

Задачи	Планируемые результаты
Формировать коммуникативные умения (учатся вместе работать, учиться, творить, быть готовыми прийти друг другу на помощь)	<p><b>Личностные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положительно относится к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе;</li> <li>- проявляют качества личности: взаимовыручка, дружба, честность, бескорыстие, самостоятельность, отзывчивость.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b> проявляют интерес к изучению географии, истории и культуры родного края.</p> <p><b>Предметные:</b> понимают значимость туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека</p>
Создать учебное сообщество, владеющее определенными знаниями и готовое получать новые знания в процессе общения друг с другом, совместной познавательной деятельности	<p><b>Личностные:</b> умеют договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе.</p> <p><b>Метапредметные:</b> способны принимать творческие решения в нестандартных жизненных ситуациях.</p> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различают виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный);</li> <li>- читают топографические карты;</li> <li>- ориентируются на местности без карты (по природным признакам, по компасу);</li> <li>- знают основные достопримечательности Красноярского края; правила техники безопасности во время похода, экскурсии; приемы самоконтроля;</li> <li>- умеют готовиться к путешествию (походу, экскурсии);</li> <li>- знают и умеют контролировать и оценивать свое состояние в процессе туристской деятельности и жизнедеятельности;</li> <li>- умеют обеспечивать собственную жизнедеятельность и жизнедеятельность окружающих в различных природно-климатических условиях;</li> <li>- используют топографические карты, справочную литературу</li> </ul>
Научить добиваться общей цели, проявлять организованность и ответственное отношение к поручениям и обязанностям	<p><b>Личностные:</b> способны творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям.</p> <p><b>Метапредметные:</b> умеют ориентироваться на местности и применять элементарные правила выживания в природе.</p> <p><b>Предметные:</b> применяют туристские умения и навыки</p>

**Календарно-тематический учебный план  
на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Дата		Тема занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Форма контроля
	План	Факт				
<b>Основы туристской подготовки</b>						
1.			История развития туризма. <i><b>Входной контроль.</b></i>	Лекция, беседа	1	Тестирование. Работа в группах
2.			Виды, формы туризма	Лекция, беседа	1	Карта достижений
3.			Визитная карточка Красноярского края	Лекция, беседа	1	Индивидуальный контроль
4.			Достопримечательность и города Минусинска	Лекция, беседа	1	Индивидуальный контроль. Карта достижений
5.			Туристическое снаряжение.	Лекция, беседа, игра	1	Индивидуальный контроль. Карта достижений
6.			Подготовка к походу	Лекция, беседа, игра	1	Индивидуальный контроль. Карта достижений
7.			Профилактика травматизма в походе. Первая доврачебная помощь в поход	Лекция, беседа,	1	Работа в группах
8.			Основные туристические обязанности	Лекция, беседа	1	Индивидуальный контроль. Карта достижений
9.			Основные туристические обязанности	Игра	1	Индивидуальный контроль. Карта достижений
10.			Однодневный туристический поход	Практическая работа	1	Проектная деятельность
11.			Задание «Опыт совместных действий»	Практическая работа	1	Проектная деятельность
12.			Виды туристических костров.	Практическая работа	1	Карта достижений
<b>Топография и ориентирование</b>						
13.			Основные элементы топографии. Топографическая подготовка	Лекция, беседа	1	Индивидуальный контроль
14.			Топографическая подготовка	Практическая работа	1	Индивидуальный контроль

15.			Карта местности школы	Практическая работа	1	Индивидуальный контроль
16.			Способы ориентирования на местности по объектам природы; по местным предметам; по компасу	Лекция, беседа	1	Индивидуальный контроль
17.			Азимут. Движение по азимуту	Практическая работа	1	Индивидуальный контроль
18.			Ориентирование в спортивном зале	Практическая работа	1	Работа в группах
19.			Ориентирование в спортивном зале	Соревнование	1	Работа в группах
20.			Ориентирование на местности <i>Промежуточный контроль.</i>	Практическая работа	1	Индивидуальный контроль. Карта достижений.
21.			Ориентирование на местности	Практическая работа	1	Индивидуальный контроль. Карта достижений
22.			Ориентирование по легенде	Практическая работа	1	Индивидуальный контроль
23.			Умей ориентироваться	Практическая работа	1	Работа в группах
24.			Самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля	Практическая работа	1	Индивидуальный контроль
25.			Понятие функциональных проб. Формула Кервонена	Практическая работа	1	Индивидуальный контроль
26.			Проба Руфье	Практическая работа	1	Индивидуальный контроль
27.			Гарвардский степ	Практическая работа	1	Индивидуальный контроль
28.			Туристические узлы (простой проводник, прямой, контрольные узлы)	Практическая работа	1	Индивидуальный контроль
29.			Туристические узлы (восьмерка, встречный)	Практическая работа	1	Индивидуальный контроль
30.			Туристические узлы (булинь, брамшкотовый, стремя)	Практическая работа	1	Индивидуальный контроль
31.			Туристические узлы (схватывающий,	Практическая работа	1	Индивидуальный контроль

			двойной проводник, удавка)			
32.			Туристические узлы	Практическая работа	1	Индивидуальный контроль. достижений
33.			Физическая подготовка: круговая тренировка (для развития быстроты и координации)	Игры	1	Работа в группах
34.			Ходьба и бег в разных условиях; преодоление препятствий разными способами	Практическая работа	1	Работа в группах
35.			Туристическая полоса препятствий	Практическая работа	1	Работа в группах
36.			<b>Итоговый контроль.</b>	Зачет	1	Карта достижений