

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»

Принята на заседании  
педагогического совета



«Утверждаю»

Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»

Т.А. Певгова

Протокол № 01

от « 26 » 08 2021 года

Приказ № 169

от « 26 » 08 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ**  
**«Спортивный туризм»**

**направленность:** туристско-краеведческая

**возраст обучающихся:** 11-12 лет

**группа №1**

**год обучения:** 2 год (216 часов)

**педагог:**

Галиуллин Ильнур Васильевич,  
педагог дополнительного образования  
отдела «Кама»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

*Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения*

| раздел<br>программы, тема<br>или задача                       | Планируемый результат  |   |  | механизм<br>отслеживания  |
|---|--|---|--|---|
|   | высокий<br>уровень   | средний<br>уровень  | низкий<br>уровень  |   |
| Вводное занятие.<br>Инструктаж по<br>технике<br>безопасности. | выполнял<br>задания без<br>ошибок,<br>помогая<br>товарищам                           | 1-4 ошибки<br>прибегая за<br>помощью к<br>руководителю                        | 5 и более<br>ошибок, не<br>проявляя<br>активности в<br>работе не<br>внимателен   | игра «Вместе мы<br>сила!»,<br>тестирование на<br>качество<br>обученности и<br>уровень<br>сформированнос<br>ти личностных<br>качеств |
| Туристские<br>навыки  | проявлял<br>активность<br>выполнял<br>задания без<br>ошибок,<br>помогая<br>товарищам | 1-4 ошибки не<br>уверен в себе<br>прибегая за<br>помощью к<br>руководителю    | 5 и более<br>ошибок, не<br>проявляя<br>активности в<br>работе<br>невнимателен    | викторина<br>«Походная<br>жизнь»,<br>педагогическое<br>наблюдение   |
| Топография  | 1 место знание<br>материала,<br>проявляя<br>активность в<br>работе                   | 2-3 место<br>владеет<br>знаниями, но<br>иногда делает<br>ошибки               | 4-5 место<br>неуверен в<br>своих знаниях,<br>ждет подсказок<br>руководителя      | викторина<br>«Выведи<br>группу»,<br>педагогическое<br>наблюдение  |
| Туристское<br>ориентирование                                  | 1 место хорошо<br>владеет<br>техникой  | 2-3 место<br>владеет<br>техникой но<br>ошибается                              | 4-5 место<br>неуверен в<br>своих знаниях<br>прибегая к<br>помощи<br>руководителя | соревнования<br>внутри группы по<br>ориентированию,<br>педагогическое<br>наблюдение   |
| Спортивно-<br>оздоровительный<br>туризм                       | 1-4 место знает<br>материал<br>хорошо,<br>эрудирован                                 | 5-10 место<br>использует<br>литературу и<br>другие<br>источники<br>информации | 11-15 место<br>пассивное<br>отношение,<br>неуверен в<br>своих знаниях            | игра «Сохраним<br>здоровье»,<br>педагогическое<br>наблюдение  |
| Спортивно-<br>оздоровительная<br>физическая<br>подготовка     | проявлял<br>активность<br>выполнял<br>задания без<br>ошибок,<br>помогая<br>товарищам | 1-4 ошибки не<br>уверен в себе<br>прибегая за<br>помощью к<br>руководителю    | 5 и более<br>ошибок, не<br>проявляя<br>активности в<br>работе<br>невнимателен    | сдача<br>нормативов,<br>педагогическое<br>наблюдение  |
| Техника<br>спортивного<br>туризма                             | проявлял<br>активность<br>выполнял   | 1-4 ошибки не<br>уверен в себе<br>прибегая за                                 | 5 и более<br>ошибок, не<br>проявляя  | соревнования<br>внутри группы<br>по технике   |

|                       |  |  |  |   |
|-----------------------|--|--|--|---|
|                       | задания без ошибок, помогая товарищам  | помощью к руководителю   | активности в работе невнимателен                               | спортивного туризма «дистанции – пешеходные»  |
| Силовая подготовка    | проявлял активность выполнял задания без ошибок, помогая товарищам                         | 1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю | 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен | сдача нормативов, педагогическое наблюдение   |
| Силовая подготовка    | проявлял активность выполнял задания без ошибок, помогая товарищам                         | 1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю | 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен | сдача нормативов, педагогическое наблюдение   |
| Воспитательная работа | входил в состав инициативной группы, активно помогал в подготовке и проведении мероприятий | помогал готовить и проводить мероприятия                       | проявлял пассивность в проводимых мероприятиях                 | педагогическое наблюдение, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся |

### *Содержание программы 2 года обучения*

#### *Раздел № 1. Вводное занятие*

##### *Тема 1. «Вводное занятие»*

*Теория:* план работы объединения на предстоящий учебный год, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде в транспорте и т.д.

*Практика:* игровые упражнения, тестирование.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, игровые упражнения, игра «Вместе мы сила!», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся.

#### *Раздел №2. Туристские навыки.*

##### *Тема 2.1. «Основы безопасности в природной среде»*

*Теория:* смысл понятия экологии, экологической культуры, значения экологии для устойчивого развития общества.

*Практика:* просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, помощи престарелым, птицам и животным и пр.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

### *Тема 2.2. «Основы безопасности в природной среде»*

*Теория:* правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.).

*Практика:* прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по комплексу школы.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

### *Тема 2.3. «Основы безопасности дома и в школе»*

*Теория:* правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

*Практика:* игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

### *Тема 2.4. «Личное снаряжение и уход за ним»*

*Теория:* правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

*Практика:* упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил личной гигиены).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

### *Тема 2.5. «Питьевой режим»*

*Теория:* питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии, ПВД. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

*Практика:* соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии, ПВД). Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время туристской прогулки (экскурсии), формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 2.6. «Групповое снаряжение и уход за ним»*

*Теория:* котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним.

*Практика:* упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 2.7. «Групповое снаряжение и уход за ним»*

*Теория:* палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих, исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии, ПВД). Требования к уходу за снаряжением.

*Практика:* овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время ПВД.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, ПВД, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 2.8. «Индивидуальный и групповой ремонтный набор»*

*Теория:* состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

*Практика:* игра-соревнование «Качественный ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц и пр.).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, игра, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 2.9. «Организация биваков и охрана природы»*

*Теория:* бивак в ПВД. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы на туристской прогулке или во время ПВД.

*Практика:* планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ.

*Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке.*

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 2.10. «Установка палаток»*

*Теория:* виды палаток, устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

*Практика:* проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (пришкольная площадка).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 2.11. «Туристская группа»*

*Теория:* строй туристской группы. Направляющий, замыкающий туристской группе. Организация привалов во время прогулки экскурсии. Ритм и темп движения туристской группы во время ПВД. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы прогулочный, промежуточный, обеденный распорядок дня юного туриста во время ПВД.

*Практика:* построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. ПВД

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 2.12. «Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме»*

*Теория:* профессии сферы физической культуры, спорта и туризма. Допрофессиональная подготовка учащихся для получения профессий: геолога, метеоролога, спасателя, педагога по спортивному туризму, промышленного альпиниста и др.

*Практика:* ознакомление с требованиями, предъявляемыми к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 2.13. «Командное и личное туристское снаряжение»*

*Теория:* требования к туристскому снаряжению и оборудованию: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность и пр. Защитное, страховочное и вспомогательное снаряжение (веревки, ИСС, каски, перчатки, ФСУ, жумары, карабины, ролики, одежда).

*Практика:* распределение снаряжения между обучающимися.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 2.14. «Полоса препятствий пешеходного туризма»*

*Теория:* понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия (этапа); правила безопасного преодоления препятствия (этапа). Контрольные линии на этапах. Заступы. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами).

*Практика:* Переправа через болото по кочкам; по гати, по кладям с наведением (жерди); подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие

палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну, спуск по склону с наведением и снятием перил, подъем по склону с наведением и снятием перил; переправа по бревну с наведением и снятием перил, через ручей (реку) вброд с использованием шеста, переправа через ручей (реку) вброд с наведением и снятием перил.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 2.15. «Полоса препятствий пешеходного туризма»*

*Теория:* лидирующий и замыкающий участники команды и тактика работы всей команды на дистанции. Права и обязанности участника-спортсмена - туриста в команде на соревнованиях. Спортивное поведение. Спортивная борьба. Транспортировка эстафетного рюкзака по дистанции. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

*Практика:* игра «Покорение Эвереста» - альпинизм на горизонтальной плоскости (с организацией работы в связке с осуществлением взаимной страховки и самостраховки).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 2.16. «Понятие о технике спортивного туризма»*

*Теория:* характерные задачи спортивного туризма, классификация техники спортивного туризма.

*Практика:* просмотр презентаций, дидактического материала.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

[http://jijiji.ru/ponyatie-texniki-turizma/#:~:text=%D0%9F%D0%BE%D0%B4%20%C2%AB%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B9%C2%BB%20\(%D0%B2%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5,%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%84%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B0%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0.&text=%D0%92%20%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BC%20%D1%81%D0%BC%D1%8B%D1%81%D0%BB%D0%B5%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%83%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0,%D1%8D%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B5%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%87.](http://jijiji.ru/ponyatie-texniki-turizma/#:~:text=%D0%9F%D0%BE%D0%B4%20%C2%AB%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B9%C2%BB%20(%D0%B2%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5,%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%84%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B0%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0.&text=%D0%92%20%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BC%20%D1%81%D0%BC%D1%8B%D1%81%D0%BB%D0%B5%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%83%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0,%D1%8D%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B5%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%87.)

#### *Тема 2.17. «Значение совершенствования техники для достижения высоких спортивных результатов»*

*Теория:* рассмотрение понятий «спортивная подготовка», «спортивная форма», периодизация спортивного занятия, «специально-подготовительный этап», «соревновательный», «переходный период».

*Практика:* спортивная подготовка, спортивная техника.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

[http://sdusshor-](http://sdusshor-3.ru/uploads/media/pdf/%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%9A/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0.pdf)

[3.ru/uploads/media/pdf/%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%9A/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0.pdf](http://sdusshor-3.ru/uploads/media/pdf/%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%9A/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0.pdf)

*Тема 2.18.* «Нормативная база по спортивному туризму»

*Теория:* основные термины, понятия и формулировки, применяемые в спортивном и детско-юношеском туризме. Понятие о нормативных документах, регламентирующих организацию детско-юношеского туризма в России. Краткое содержание документов и их назначение.

*Практика:* просмотр презентации, дидактического материала.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

*Тема 2.19.* «Типичные ошибки при освоении техники спортивного туризма»

*Теория:* принцип недопущения ошибок при прохождении дистанций.

*Практика:* разбор ошибок,

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, мастер-класс, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

*Тема 2.20.* «Терминология, применяемая в спортивном туризме, в группе дисциплин «дистанция – пешеходная»»

*Теория:* разбор регламента по спортивному туризму п.1. «Общие положения»

*Практика:* просмотр презентации.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

*Тема 2.21.* «Специальная подготовка по спортивному туризму. Работа с карабинами»

*Теория:* виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

*Практика:* практическая работа с карабинами (трудность, скорость).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

*Тема 2.22.* «Специальная подготовка по спортивному туризму. Личное прохождение этапов спортивного туризма»

*Теория:* правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

*Практика:* личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

*Тема 2.23.* «Специальная подготовка по спортивному туризму. Командное прохождение дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанции – пешеходные»

*Теория:* последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

*Практика:* командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

*Тема 2.24.* «Специальная подготовка по спортивному туризму. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции-пешеходные»

*Теория:* виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.

*Практика:* участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, города.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, викторина «Походная жизнь».

### *Раздел №3. Топография.*

*Тема 3.1.* «Понятие о топографической и спортивной карте»

*Теория:* роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.).

*Практика:* работа с картами различного масштаба.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

*Тема 3.2.* «Понятие о топографической карте»

*Теория:* свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе.

*Практика:* работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

*Тема 3.3.* «Понятие о топографической карте»

*Теория:* рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

*Практика:* измерение расстояний по карте, масштабы спортивных карт.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 3.4. «Спортивная карта»*

*Теория:* условные знаки спортивных карт, классификация условных знаков: масштабные, внес масштабные, линейные, точечные, площадные.

*Практика:* обозначение объектов местности условными знаками, составление карты школы.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 3.5. «Тактико-техническая подготовка»*

*Теория:* основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для их роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

*Практика:* упражнения по тактико-технической подготовке.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, викторина «Выведи группу».

### *Раздел №4. Туристское ориентирование.*

#### *Тема 4.1. «Виды туристского ориентирования»*

*Теория:* виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требования к его креплению.

*Практика:* способы маркировки дистанции. Основные правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 4.2. «Ориентирование на местности»*

*Теория:* ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

*Практика:* отработка навыков ориентирования на местности.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 4.3. «Ориентирование на местности»*

*Теория:* ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения юных туристов, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию

(легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

*Практика:* ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 4.4. «Способы отметки на КП»*

*Теория:* оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП: компостерные и карандашные.

*Практика:* обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, индивидуальная, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по ориентированию.

### *Раздел №5. Спортивно-оздоровительный туризм.*

#### *Тема 5.1. «История спортивно-оздоровительного туризма в России»*

*Теория:* история и современное состояние, проблемы и перспективы спортивно-оздоровительного туризма в России.

*Практика:* просмотр презентации.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20140101.pdf>

#### *Тема 5.2. «Спортивно-оздоровительный туризм. Основные понятия»*

*Теория:* понятие спортивно-оздоровительного туризма, социально-историческая ценность, цели, структура и функции.

*Практика:* просмотр презентации, дидактического материала.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<https://moluch.ru/archive/113/29482/>

#### *Тема 5.3. «Спортивно-оздоровительный туризм. Формы и виды»*

*Теория:* формы и виды спортивно-оздоровительного туризма, особенности, классификация.

*Практика:* взаимосвязь спортивного и спортивно-оздоровительного туризма.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE-%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9\\_%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE-%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC)

#### *Тема 5.4. «Влияние спортивно-оздоровительного туризма»*

*Теория:* влияние спортивно-оздоровительного туризма на некоторые психофизиологические показатели организма.

*Практика:* просмотр презентации.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 5.5. «Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2 класса.*

*Цели и задачи»*

*Теория:* цели и задачи, требования к команде спортивного туризма в группе дисциплин «дистанция» на пешеходных дистанциях и к отдельным ее участникам. Капитан команды. Виды спортивных соревнований по спортивному туризму.

*Практика:* маркировка веревки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов работы при прохождении технического этапа.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 5.6. «Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2 класса.*

*Параметры»*

*Теория:* параметры пешеходных дистанций 2 класса. Характеристика препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

*Практика:* тактико-технические приемы работы на этапах дистанции. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов, взаимодействие участников команды.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 5.7. «Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2 класса.*

*Организация работы»*

*Теория:* организация работы на технических этапах спортивного туризма пешеходных дистанций 2 класса: подъем, спуск, переправа по закрепленному бревну, переправа через препятствие по параллельным перилам, переправа через препятствие по навесной переправе, переправа маятником, траверс стенки и склона.

*Практика:* практическая отработка этапов на полигоне.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 5.8. «Техника и тактика спортивного туризма на лыжных дистанциях 1-2 класса»*

*Теория:* параметры лыжных дистанций 1 и 2 классов. Характеристика препятствий, штрафы и типичные ошибки. Личная работа на дистанциях, работа команды, роль каждого участника (лидирующего, замыкающего и др.) Взаимодействие и взаимопомощь в команде.

*Практика:* организация работы команды на лыжных дистанциях спортивного туризма 1-2 класса: прокладывание лыжни, преодоление лавиноопасного участка, подъемы и спуски

на лыжах, подъемы и спуски по склону без лыж (транспортировка лыж на себе), движение по открытому льду, преодоление навесной переправы, переправа по бревну.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 5.9. «Дистанции поисково-спасательных работ (далее ПСР)»*

*Теория:* дистанции ПСР на соревнованиях по спортивному туризму (пешеходные и лыжные). ПСР в летних условиях. ПСР на пешеходной дистанции соревнований по спортивному туризму. Изготовление носилок. Переправа пострадавшего по навесной переправе. Переправа пострадавшего в «косынке». Подъем пострадавшего. Спасение на воде: спасательное оборудование: «конец Александрова», спасательный круг. Спасжилеты, каски для водного туризма, катамараны, весла. ПСР на лыжной дистанции. Изготовление волокуш.

*Практика:* отработка приемов ПСР в летних и зимних условиях. Использование «косынки» Выполнение технических приемов при работе с пострадавшим на дистанциях ПСР: организация страховки пострадавшего и сопровождающего, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, полиспаста, самостраховка пострадавшего и сопровождающего и пр..

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 5.10. «Дистанции поисково-спасательных работ на лыжной дистанции»*

*Теория:* ПСР на лыжной дистанции. Изготовление волокуш. Соревнования на зимних лыжных дистанциях ПСР. Основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции зимой. Организация поиска пострадавшего в лавине. Транспортировка пострадавшего. Условия поведения, требования по утеплению и согреванию пострадавшего. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах лыжной дистанции ПСР.

*Практика:* прохождение команды с пострадавшим на отдельных технических этапах дистанций ПСР: переправа пострадавшего через водную преграду по бревну, по навесной переправе, подъем и спуск пострадавшего по склонам; траверс склона с пострадавшим, транспортировка пострадавшего по снегу.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 5.11. «Дистанции поисково-спасательных работ. Условные знаки»*

*Теория:* радиостанции и работа с ними. Условные знаки аварийной сигнализации. Действия в условиях необходимости химической защиты.

*Практика:* отработка приемов спасения на воде. Использование противогаза в условиях задымления, химического поражения.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 5.12. «Судейская и инструкторская практика. Начальник дистанций и его помощники»*

*Теория:* начальник дистанций и его помощники, старший судья этапа. Планирование дистанций.

*Практика:* протоколы технических этапов.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 5.13. «Судейская и инструкторская практика»*

*Теория:* служба дистанций туристских соревнований по спортивному туризму.

*Практика:* оборудование этапов учебных полигонов для тренировок и соревнований. Работа в судейских бригадах. Работа помощником руководителя на туристско-спортивных мероприятиях.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 5.14. «Судейская и инструкторская практика. Оборудование дистанций»*

*Теория:* оборудование дистанции соревнований по ориентированию на местности и спортивному туризму: старт, финиш, КП и технические этапы. Судья контролер КП. Обязанности судьи этапа, судьи-страховщика. Судьи при участниках, секретаря, помощника начальника дистанции.

*Практика:* работа службы дистанции по оцениванию этапов. Проверка карт участников соревнований на финише. Проверка отметок КП в карточке участников, зачетно-маршрутной книжке (далее ЗМК) команды.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 5.15. «Судейская и инструкторская практика. Права и обязанности помощника руководителя»*

*Теория:* права и обязанности помощника руководителя при подготовке и проведении туристского мероприятия.

*Практика:* планирование и расчет оборудования, снаряжения, необходимых на различных технических этапах дистанций.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 5.16. «Психологическая подготовка»*

*Теория:* психологическая подготовка туриста к соревнованиям, настрой на достижение результата, победу. Психологическая совместимость, слаженность туристской команды. Психологический конфликт в туристской группе, команде (способы предупреждения, выхода из конфликта). Моральное состояние участников. Сработанность команды туристов-спортсменов.

*Практика:* формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках, соревнованиях. Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, аутотренинг, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 5.17. «Скалолазание»*

*Теория:* история развития спортивных соревнований по скалолазанию, виды скалолазания, классификация маршрутов в скалолазании, физиология скалолазания.

*Практика:* просмотр презентации, техника тренировок.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 5.18. «Основы скалолазания»*

*Теория:* техника передвижения по скалам и осыпям на склонах крутизной более 50-70°. Отдельные приемы и тактика скалолазания. Скальный микрорельеф его особенности, топография.

*Практика:* Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами (изменение нагрузки при неблагоприятном расположении опорных точек).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 5.19. «Основы скалолазания. Методика»*

*Теория:* методика простейших исследований (визуальных и невербальных) маршрута на скальном участке. Виды микрорельефа на скальном участке и его использование для продвижения. Выбор оптимального пути преодоления препятствия.

*Практика:* подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности передвижения. Специальное снаряжение для работы на скальных маршрутах.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 5.20. «Основы скалолазания. Распределение сил»*

*Теория:* распределение сил и применение технических и тактических приемов на отдельных участках скального рельефа.

*Практика:* отработка тактико-технических приемов прохождения скальных маршрутов. Лазание по ребру, трещине, камину, балконам, круто наклонным и вертикальным стенкам. Лазание по естественному и искусственному скальному рельефу с помощью распоров и упоров, на трении, с переносом центра тяжести.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, игра «Сохраним здоровье»

### *Раздел №6. Спортивно-оздоровительная физическая подготовка.*

#### *Тема 6.1. «Общеразвивающие упражнения с предметами»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений со скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг), упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 6.2. «Акробатические упражнения»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### *Тема 6.3. «Легкая атлетика»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости, бег в медленном темпе.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### *Тема 6.4. «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### *Тема 6.5. «Спортивные игры»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* игра в футбол

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### *Тема 6.6. «Упражнения для рук и плечевого пояса»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* круговая тренировка:

1. Руки в стороны. Пружинящее отведение рук назад (голову и руки не опускать).
2. Руки вперед. Пружинящим движением скрещивать вытянутые руки на груди и разводить их в стороны.
3. Руки вперед, ладонями вниз. Руки скрещены и несколько опущены. Качание вверх-назад с подниманием па носках. Возвращение в исходное положение. Тоже, сидя с разведенными ногами.
4. Рывки локтями назад с разгибанием рук на каждый четвертый счет.
5. Ноги врозь. Расслабленные попеременные качания рук в сторону с поворотом корпуса (руку заносить несколько выше плеча).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### *Тема 6.7. «Упражнения для рук и плечевого пояса»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* круговая тренировка:

1. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Вращение туловища рывком вправо и влево.
  2. Ноги врозь, туловище наклонено под прямым углом, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Повороты туловища рывком вправо и влево.
  3. Правая рука вытянута вверх, левая отведена назад. Попеременное качание рук с переменной их положением.
  4. Выпад вперед, руки подняты вверх:
    - а) сгибание туловища вперед, качание рук назад (руки направлены вертикально вверх);
    - б) прогибание туловища назад, качание рук вперед-вверх.
  5. Вдвоем, «парное качание». Наклонив туловище вперед и положив ладони на плечи партнера, пружинящее качание туловища вниз-вверх.
- Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 6.8. «Упражнения для туловища»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* круговая тренировка:

1. Руки вверх, пальцы сцеплены, ладони повернуты вверх. Партнер накладывает правую руку между лопатками упражняющегося, а левой, взявшись за его сцепленные кисти, помогает ему проделать пружинящие движения назад и вперед».
2. Ноги врозь, руки вытянуты, кисти с переплетенными пальцами прижаты к сидению. Партнер оттягивает руки упражняющегося назад-вверх пружинящим движением; выгибание туловища назад.
3. Упор лежа сзади с согнутыми коленями. Перемещение тяжести тела по направлению к ногам, раскачиваясь.
4. Руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Вращение рук в плечевых суставах.
5. Упражнение на расслабление. Руки свободно подняты вверх. Свободно опустить руки вниз.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 6.9. «Кардио тренировка»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений: прыжки-ножницы, прыжки + становая «сумо», низкие выпады с киком ногой, конькобежец, прыжки в приседе, двойные приседания с выпрыгиванием, присед из планки, шаговые приседания с подъемом рук, приседания с прыжками.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 6.10. «Спортивные игры»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* игра в волейбол.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### Тема 6.11. «Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодичцы»

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений: классические приседания, выпад на месте = тяга на одной ноге, приседание с подъемом на носки, выпады вперед с коротким шагом, приседания в стиле становой тяги, махи из позы «собака» лицом вниз, ягодичный мостик с одной ногой, подъем ноги лежа на животе, разножка лежа на животе.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://goodlooker.ru/uprazhneniya-dlya-nog.html>

### Тема 6.12. «Упражнения с сопротивлением»

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* упражнение для двуглавой мышцы плеча. И.п. – стойка ноги врозь, стопы на ширине плеч, руки вниз, слегка растянутый эспандер фиксируется стопами и кистями в хвате снизу. Выполнить сгибание – разгибание рук.

«Стрельба из лука». Работают дельтовидная мышца и мышцы верхней части спины. И.п. – стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты, руки влево (вправо), одна рука прямая, другая согнута. Растягивая эспандер, правая (левая) рука движется в сторону, оставаясь в согнутом положении.

Упражнение для трехглавой мышцы плеча. И.п. – стойка ноги врозь. Руки, удерживающие эспандер, согнуты: левая (правая) на талии, правая (левая) за головой. Эспандер расположен за спиной. Выпрямить правую (левую) руку вверх, вернуться в и.п.;

Упражнение воздействует на широчайшие мышцы спины, дельтовидные мышцы (средние пучки). И.п. – стойка ноги врозь, колени слегка согнуты, руки с эспандером в стороны-кверху. Растягивая эспандер – руки в стороны.

Упражнение, развивающее передние пучки дельтовидной мышцы. И.п. – стоя, ноги на ширине таза, эспандер фиксирован под стопами, руки вниз. Эспандер удерживается кистями хватом сверху. Поднять руки вперед, растягивая эспандер.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### Тема 6.13. «Упражнения с сопротивлением»

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений, круговая тренировка:

упражнение для мышц таза и передней поверхности бедра. И.п. – стойка спиной к гимнастической стенке или хореографическому станку на левой (правой) ноге, правую (левую) слегка отвести назад. Эспандер фиксируется за гимнастическую стенку или станину хореографической опоры на высоте 10–20 см от пола и за щиколотку правой (левой) ноги, стопа на себя. Руки согнуты: правая рука за спиной, левая на животе. Выпрямить правую (левую) ногу вперед (на 25–30°), вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение развивает двуглавую мышцу бедра. И.п. – основная стойка лицом к гимнастической стенке на расстоянии длинного шага. Эспандер фиксируется за стенку на высоте от 10 до 20 см от пола и закрепляется на голени работающей ноги. Отвести ногу назад, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение для отводящих мышц бедра. И.п. – стойка на левой (правой) ноге правым (левым) боком к гимнастической стенке на расстоянии длинного шага, правая (левая) нога

вперед-влево (скрестно перед левой). Руки на бедрах. Эспандер фиксирован за гимнастическую стенку на высоте 10–20 см от пола. Отвести правую (левую) ногу в сторону, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение для широчайших мышц спины, трапециевидной мышцы. И.п. – лежа на спине на полу, на скамье, или на степе, ноги вверх. Эспандер фиксируется стопами (стопы на себя) и удерживается руками. Поднять руки вверх, вернуться в и.п..

Упражнение для мышц брюшного пресса (прямой мышцы живота) И.п. – лежа на спине на полу (коврике) или степе, ноги согнуты с опорой пятками о пол. Эспандер фиксируется под бедрами у колен или под степом, оба конца эспандера удерживаются кистями, руки расположены вдоль туловища. Приподнять голову и плечи над полом, одновременно сгибая руки в локтевых суставах.

Упражнения для косых мышц живота. И.п. – в стойке ноги врозь, наклон вправо, левая рука на талии, правая удерживает эспандер, зафиксированный под правой стопой. Растягивая эспандер, наклониться влево. То же в другую сторону.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<http://sportfiction.ru/articles/trenirovka-s-espanderom-uprazhneniya-s-soprotivleniem/>

#### *Тема 6.14. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* исходное положение стоя.

1. Руки через стороны вверх – вдох, опустить вниз – выдох, повторить 3 раза
2. Руки к плечам, кисти сжаты в кулак, поочередное разгибание рук вверх, повторить 8 раз.
3. Руки согнуты в локтях, кисти у плеч, круговые движения вперед, потом назад, повторить по 8 раз.
4. Руки выпрямлены вперед, скрестные движения рук, затем – отведение в стороны, повторить 8 раз.
5. Руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы касаются кончиками, ладони выпрямлены, отведение локтей рывками назад, повторить 8–10 раз.
6. Руки опущены вдоль туловища, круговые движения плечами, повторить по 8 раз вперед и назад.
7. Правая нога впереди, левая сзади, руки согнуты в локтях, сжаты в кулак, поочередное разгибание рук вперед – «бокс», повторить 8–10 раз. Исходное положение сидя.
8. Руки опущены вдоль туловища, ноги выпрямлены и расставлены врозь, руки через стороны вверх с хлопком над головой, опустить, повторить 8 раз.
9. Кисти рук за головой, выпрямление рук в стороны, вверх, прогнуться в груди, возврат в и.п., повторить 8 раз.
10. Руки на поясе – отвести локти назад, прогнуться, вернуться в и.п.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 6.15. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений:

1. Стоя, принять правильную позу, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.
2. Принять правильную позу (как в упражнении 1). Отойти от стенки на один-два шага, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную позу у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную позу.
4. Принять правильную позу у гимнастической стенки. Сделать один-два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную позу.
5. Принять правильную позу в положении стоя. Ходьба по залу с остановками с сохранением правильной осанки.
6. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3–5 секунд, вернуться в исходное положение.
7. Принять правильную позу, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять исходное положение.
8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную позу (затылок, лопатки и ягодицы прижаты к стенке).
9. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. Вернуться в исходное положение.
10. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную позу, придавая поясничной области то же положение, которое было в положении лежа.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 6.16. «Спортивные игры»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* игра в баскетбол.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 6.17. «Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений: приседания «сумо», приседание + мах ногой по диагонали, диагональные выпады на месте, махи в сторону, «плие» с подъемом на носки, боковые выпады на месте, махи для внутренней стороны бедер, подъем ноги на бок с касанием стопы, ножницы с разножкой, разножка со сгибанием ног.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение, сдача нормативов.

### *Раздел №7. Техника спортивного туризма.*

#### *Тема 7.1. «Технические этапы «дистанция - пешеходная 2-го класса»»*

*Теория:* оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

*Практика:* личное прохождение этапов. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 7.2. «Тактика по дисциплине «дистанция - пешеходная»»*

*Теория:* тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе

*Практика:* прохождение этапов в связке, командой. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 7.3. «Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого»*

*Теория:* разбор единой всероссийской спортивной классификации.

*Практика:* просмотр презентации.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%8F\\_%D0%B2%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F\\_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F\\_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B2%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F)

#### *Тема 7.4. «Травматизм на занятиях спортивным туризмом»*

*Теория:* травматизм на занятиях физической культурой, спортом и туризмом, заболевания в условиях соревнований, походов и выездных учебно-тренировочных сборов, респираторные и простудные заболевания, укусы насекомых и некоторых животных, пищевое отравление и желудочно-кишечные заболевания.

*Практика:* профилактика травматизма и заболеваний.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 7.5. «Движение по навесной переправе»*

*Теория:* изучение техники прохождения этапа.

*Практика:* первый участник переправляется на противоположный берег способом, определенным условиями соревнований. Через преграду команда натягивает перила из основной веревки.

Переправа остальных участников.

Действия участника:

- встать на самостраховку на перила, при этом:
- если перила выполнены из одинарной веревки, то для самостраховки используется статически не нагруженная веревка, натянутая параллельно основным перилам силами

команды; в отдельных случаях в соответствии с условиями соревнований силами судейской бригады натягивается судейская страховочная веревка, которая предоставляется команде как страховочные перила до начала работы на этапе; в этом случае после прохождения этапа команда обязана снять только свое используемое на этапе снаряжение;

- если перила выполняются из сдвоенной веревки, то самостраховка включается одним карабином одновременно на обе веревки;
- подключить бегунок в карабин грудной обвязки ЛСС;
- допускается первые два пункта выполнять в обратном порядке либо одновременно;
- прикрепится карабином беседки ЛСС к грузовым перилам;
- начать движение.

При наклоне переправы более 20°:

- страховка осуществляется со стороны берега расположенного выше, через тормозное устройство, в т.ч. и для последнего;
- ноги участника, движущегося по наклонной переправе, располагаются в сторону наклона.
- необходимо наличие самостраховки у сопровождающего.

Отсоединяются от перил в обратном порядке.

Если движение осуществляется на блоках, каретках, то они должны отвечать требованиям п.2.4.

Свободный конец сопровождающей веревки закреплен на опоре. Допускается его закрепить на участнике, стоящем на самостраховке.

При неудовлетворительном состоянии переправы (провис, ослабление крепления на упорах), выраженном в погружении участника в воду, опасном залегании за грунт или выступающие предметы, срывах ограничений последующий участник может быть запущен только после дополнительного натяжения переправы.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

[https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/dvizhieniie\\_po\\_naviesnoi\\_pieriepravie](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/dvizhieniie_po_naviesnoi_pieriepravie)

#### *Тема 7.6.»Организация и снятие перил, страховки»*

*Теория:* перила – основная веревка, закрепленная на ПС, используемая для преодоления препятствий. Перила могут использоваться как средство страховки и опоры, или использоваться только для позиционирования участника на рельефе.

Крепление перил к ПС осуществляется посредством узлов, указанных п.3.6. или карабином. Допускается крепление перил на зажиме, не имеющем острых граней в месте примыкания элементов трения к веревке, или тормозном устройстве, специальной конструкции. При этом перила после зажима или тормозного устройства должны быть дополнительно закреплены на ПС карабином. Длина участка веревки от устройства (зажима) до карабина на ПС должна быть не более 1 метра. Снятие командной страховки и перил осуществляется с ЦС этапа. При траверсе склона допускается снятие перил последним участником, находящемся на ИС этапа, при условии, что его страховка проходит через все точки страховки, оставленные первым участником по п. 7.6.1. Страховка последнего участника на траверсе осуществляется так же как для первого, т.е. по правилам НКС.

*Практика:* отработка практики организации и снятия перил и страховки.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://westra.ru/activity/crosspohod/rules19.pdf>

#### *Тема 7.7. «Движение по веревке с перилами (параллельные перила)»*

*Теория:* на этапе должен быть один человек. С помощью уса самостраховки пристегиваем карабин к верхним страховочным перилам, карабин замуфтовываем. Движение по нижней веревке осуществляется боком приставными шагами, держась руками за верхнюю веревку. Руки во время движения не должны перекрещиваться, также во время движения нельзя руки отрывать от веревки. Ноги во время прохождения должны «скользить» по веревке. Карабины во время работы должны быть обязательно замуфтовываны. Порядок действия всей группы следующий: На концах сопровождающей веревки необходимо связать узлы «8-ки» и один конец с помощью «карабинной удавки» закрепить вокруг опоры. Второй конец сопровождающей веревки с помощью карабина пристегнуть к 1-му участнику в грудной карабин, карабин замуфтовывать. Прохождение 1-го участника осуществляется след.способом: 1-й участник. с помощью уса самостраховки пристегивает карабин к верхним страховочным перилам и замуфтовывает. Сопровождающая веревка не должна провисать. Страховующий должен быть в рукавицах. На конце этапа отстегивает ус от верхних страховочных перил. После прохождения этапа выстегивает второй конец сопровождающей веревки и с помощью «карабинной удавки» закрепляет ее вокруг опоры. Карабин замуфтовывать.

*Практика:* отработка практики движения по параллельным перилам.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

[https://tknadejda.ucoz.ru/load/parallelnye\\_perila/1-1-0-26](https://tknadejda.ucoz.ru/load/parallelnye_perila/1-1-0-26)

#### *Тема 7.8.»Спортивный спуск с самостраховкой»*

*Теория:* для спуска туристов по склону средней крутизны, требующего организации страховки, часто используется техника спуска по перильной веревке спортивным способом. При этом перильная веревка, как и на подъеме по перилам, выполняет две функции – служит опорой для туриста; служит средством страховки. Опора о перила при спуске спортивным способом создается за счет трения веревки, проходящей через руки и спину туриста. Важно, при этом чтобы руки туриста были защищены перчатками или рукавицами, во избежание травм кожного покрова от движущейся через руки веревки. Такой прием работы с веревкой позволяет контролировать скорость спуска по склону и повышает устойчивость спуска. В то же время опора о перильную веревку лишь снижает вероятность срыва, падения туриста, но не исключает ее полностью. Поэтому организация самостраховки туриста при спуске по объективно опасному склону обязательна! Способ организации самостраховки туриста в движении по вертикальным перилам мы уже рассмотрели выше (подключение туриста к перилам петлей самостраховки из репшнура и схватывающим узлом).

*Практика:* отработка практики движения спортивный спуск с самостраховкой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://works.doklad.ru/view/OPCOqsFO1Uk/all.html>

### *Тема 7.9. «Движение по бревну»*

*Теория:* организация страховки участника осуществляется через фиксирующее устройство, закреплённое либо на точке опоры, либо в точке крепления к исходной точке страхующего участника. В последнем случае страховочная верёвка должна проходить через карабин, закреплённый на точке опоры, затем через фиксирующее устройство, закреплённое в точке крепления к участнику, осуществляющего страховку. Конец страховочной верёвки подключается страхуемому участнику в точку крепления. Свободный конец страховочной верёвки должен быть закреплён на точке опоры или на точке крепления. Страхующий участник должен находиться на самостраховке. Страховочная верёвка должна удерживаться рукой ниже (после) фиксирующего устройства не менее, чем одним страхующим участником, при этом руки страхующего не должны касаться карабина. Провис страховочной верёвки не должен быть ниже ступней страхуемого и страхующего участника. Участник дополнительно обеспечивается верхней судейской страховкой, подключение, отключение и контроль за которой во время движения он осуществляет самостоятельно. Необходимость применения верхней судейской страховки определяется заместителем главного судьи соревнований по безопасности, исходя из конкретных параметров этапа.

*Практика:* отработка практики движения на этапе «бревно».

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### *Тема 7.10. «Подъем с нижней командной страховкой»*

*Теория:* участник движется по склону с нижней страховкой свободным лазаньем, простёгивая страховочную верёвку в карабины, отвечающие требованиям условий соревнований, закреплённые на точке опоры. При организации нижней страховки из безопасной зоны этапа страховка осуществляется с момента подключения страховочной верёвки через карабин на первом пункте страховки. При организации страховки из безопасной зоны этапа самостраховка страхующему участнику не требуется.

*Практика:* отработка навыков движения с нижней командной страховкой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### *Тема 7.11. «Переправа методом «вертикальный маятник»»*

*Теория:* для переправы используются перила, организованные согласно условиям при организации перил. Высота закрепления перил – не менее ширины реки или оврага. Участник крепится к перилам устройством, отвечающим требованиям правил соревнований, или схватывающим узлом. Место подключения участника к перилам должно располагаться выше точки крепления на исходной стороне. Участник обеспечивается сопровождением в соответствии с правилами соревнований. Участник преодолевает опасную зону прыжком без касания рельефа или поверхности воды. Если участник регулирует своё положение на перилах, то он крепится к перилам фиксирующим устройством, отвечающим требованиям правил соревнований.

*Практика:* отработка переправы методом «вертикальный маятник».

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.12. «Техника лыжного туризма. Особенности техники лыжного туризма»*

*Теория:* характеристика основных препятствий, встречающихся на лыжных соревнованиях. Значение техники преодоления препятствий в обеспечении безопасности. Особенности техники лыжного туризма.

*Практика:* отработка техники лыжного туризма.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.13. «Техника лыжного туризма. Схема передвижений»*

*Теория:* разбор общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

*Практика:* обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным душажным ходом.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.14. «Техника лыжного туризма. Отработка технических навыков»*

*Теория:* разбор техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках, разбор преодоления подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом, разбор торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

*Практика:* обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.15. «Методы и средства восстановления спортивной работоспособности»*

*Теория:* характеристики средств и методов восстановления, рекомендации по восстановлению организма после интенсивных тренировок, фазы восстановительного периода.

*Практика:* применение физических факторов с целью восстановления работоспособности спортсменов.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://sportkomanda.com/2020/05/08/sredstva-vosstanovleniya-sportsmenov/>

*Тема 7.16. «Подготовка к участию в соревнованиях «Этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»»*

*Теория:* изучение условий соревнований, разработка тактики.

*Практика:* отработка условий соревнований.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.17. «Подготовка к участию в соревнованиях «II этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»»*

*Теория:* изучение условий соревнований, разработка тактики.

*Практика:* отработка условий соревнований.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.18. «Подготовка к участию в соревнованиях «III этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»»*

*Теория:* изучение условий соревнований, разработка тактики.

*Практика:* отработка условий соревнований.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.19. «Подготовка к участию в соревнованиях «IV этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»»*

*Теория:* изучение условий соревнований, разработка тактики.

*Практика:* отработка условий соревнований.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.20. «Подготовка к участию в соревнованиях «IV этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»»*

*Теория:* изучение условий соревнований, разработка тактики.

*Практика:* отработка условий соревнований.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.21. «Подготовка к участию в соревнованиях «Финал Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»»*

*Теория:* изучение условий соревнований, разработка тактики.

*Практика:* отработка условий соревнований.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.22. «Подготовка к участию в соревнованиях «Республиканские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях среди обучающихся «СТАРТ УР» в зачет Туриады (Спартакиады) среди обучающихся Республики Татарстан»»*

*Теория:* изучение условий соревнований, разработка тактики.

*Практика:* отработка условий соревнований.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.23. «Анализ результатов соревнований»*

*Теория:* анализ протоколов соревнований.

*Практика:* работа над ошибками.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные».

## *Раздел №8. Силовая подготовка*

### *Тема 8.1. «Медленная динамическая сила»*

*Теория:* зависимость развития мышц, характеристика силовых возможностей, статическая сила, динамическая сила, быстрая динамическая сила, взрывная сила, амортизационная сила, силовая выносливость, методика специальной силовой подготовки

*Практика:* махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора.

Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа. Выполняются из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Отжиматься можно, опираясь на ладони. Но для укрепления кистей рук, запястных суставов и пальцев рекомендуются отжимания с опорой на кулаках, на пяти, четырех, трех (на большом, указательном и среднем) и двух (большом и указательном) пальцах, а также на тыльных сторонах ладоней.

Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах (прокачка). Из И.П. в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в И.П. Повторять 10-20 раз в промежутках между выполнением серий отжиманий в упоре лежа, не меняя при этом И.П., или как самостоятельное упражнение, в том числе и в разминке

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<http://boevieiskusstva.narod.ru/silovpodgotovka.html>

### *Тема 8.2. «Комплексное занятие»*

*Теория:* пояснения, основное требование к выполнению упражнения, интервал отдыха, разминка

*Практика:* пресс. Сгибание туловища, руки впереди около бедер (небольшое приподнимание за руками, пола лопатками не касаться), лежа на полу, ноги согнуты в коленях, стопы на полу; то же, руки за головой; то же, руки за головой выпрямлены, кисти соединены, плечи касаются головы. Можно использовать дополнительное отягощение, тренажеры.

Внутренняя поверхность бедра. Приведение-отведение ноги, стоя (резиновый эспандер, кроссовер) или лежа на боку (одна нога согнута, стопа на полу, другая (ближняя к полу) выполняет приведение-отведение вверх-вниз, стопа параллельна полу, носок на себя, бедро работающей ноги не касается пола, можно использовать утяжелители). Сокращенная амплитуда, отдых между подходами 30 сек.

Спина. Экстензия. Сгибание-разгибание туловища на полу или наклонной скамье, короткая амплитуда, руки: за спиной на пояснице; согнуты в локтях перед собой, ладонь на ладонь, лоб прижат к ладоням; согнуты в локтях, предплечья параллельны туловищу и в одной плоскости с ним, с разгибанием туловища выполняется сведение лопаток. Разгибание на наклонной скамье до горизонтали, руки расслаблены и выпрямлены,

опущены перпендикулярно полу, при этом в руки можно взять дополнительное отягощение. Сокращенная амплитуда, отдых между подходами 30–40 сек.

Талия сбоку. Сгибание туловища с небольшим поворотом и подъем согнутой ноги в одну и ту же сторону, ноги согнуты, стопы на полу, руки за голову, колено тянуть к локтю. Выполняется поочередно на каждую сторону. Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола). Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола). Сокращенная амплитуда, отдых между подходами 30 сек.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://mipt.ru/education/chair/sport/science/skiing/511>

### Тема 8.3. «Взрывная сила»

*Теория:* использование пульсометра как средство контроля состояния

*Практика:* подтягивания коленей к груди, приставной шаг с касанием стоп, альпинист с шагами, отведение ноги в полуприсяде, поднятие колена с вытягиванием рук, махи ногами, низкодарные берпи, полувывады с подъемом рук, колено к груди по диагонали, шаги с разведением рук и ног, планка-паук, подтягивание колена к ладоням, разведение рук с захлестами голеней, ходьба в планку.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://goodlooker.ru/lushie-kardio-uprazhnenia.html>

### Тема 8.4. «Силовая выносливость»

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений

*Практика:* разведение рук с гантелями, жим гантелей от груди, отжимания на трицепс, жим на трицепс, отведение рук на трицепс, становая тяга, сгибание рук на бицепс, жим гантелей для плеч, подъемы рук перед собой, разведение рук в стороны, подъем гантелей к груди, разведение рук в наклоне, приседание с гантелями, выпад на месте, боковой выпад, сумо-приседание.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://goodlooker.ru/silovaya-trenirovka-s-gantelyami.html>

### Тема 8.5. «Амортизационная сила»

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе. Приседания на правой ноге, вытягивая левую вперед и поднимая руки в стороны. То же, приседая на левой ноге.

2. Передвижение 10—15 м на руках с помощью партнера, который поддерживает выполняющего упражнение за ноги.

3. В висе на гимнастической стенке поднимать 5—10 раз подряд ноги с зажатым между стопами набивным мячом до прямого угла и выше (не сгибать ноги в коленях), а затем медленно опускать их.

4. И. п. — лежа на груди, закрепив стопы под рейкой гимнастической стенки, держа на плечах руками хватом сверху штангу весом 20—30% от собственного веса. Прогнувшись, выполнять в течение 5—6 с медленные покачивания туловищем вверх и вниз..

5. И. п. — стоя ноги врозь, держа штангу (гирю) сзади в опущенных руках. Выполнить подряд 3—5 приседаний.
6. В упоре на низких брусьях (ноги упираются в стенку или удерживаются партнером) выполнить отжимания 3—5 раз подряд.
7. И. п. — стоя с партнером спиной вплотную друг к другу, ноги врозь, сцепившись вверху руками. Поочередные наклоны с одновременным подъемом партнера на спину 5—6 раз подряд.
8. И. п. — сидя на гимнастическом козле поперек, подняв руки с набивным мячом (партнер фиксирует стопы прямых ног). Прodelать подряд 5 наклонов до касания мячом пола.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.6. «Упражнения в парах»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. И. п. — стоя с партнером лицом друг к другу, ноги врозь, взявшись за руки на уровне плеч. Поочередно выпрямлять руки с уступающим сопротивлением.

2. В виси на перекладине поднимать прямые ноги до прямого угла и выше, затем медленно опускать их до и. п.

3. И. п. — сидя на пятках, держа узким хватом за головой штангу весом 20—30% от собственного веса.

4. И. п. — стоя в наклоне вперед прогнувшись, ноги врозь, держа в руках широким хватом штангу весом 30—40% от максимального результата в рывке. Поднимать и опускать штангу, разгибая и сгибая руки в локтевых и плечевых суставах.

5. И. п. — лежа на спине на скамейке, держа за головой прямыми руками штангу весом 20—30% от собственного веса.

6. И. п. — стоя ноги врозь, с партнером на плечах (оба держатся за рейки гимнастической стенки).

7. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах и упираются в спину партнера, удерживая его от падения. Сгибать и разгибать ноги, преодолевая вес партнера, который сохраняет прямое положение тела.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://www.fizkulturaissport.ru/vidy-sporta/tyazhelaya-atletika/202-kompleks-uprazhnenij-raznostoronnej-silovoj-podgotovki.html>

#### *Тема 8.7. «Прыжковые упражнения»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* круговое повторение упражнений: прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки из глубокого выпада со сменой ног, широкая разножка со сменой ног, «напрыгивания-спрыгивания» на скамейку, выпрыгивания на одной ноге на скамейке, прыжки через барьеры двумя ногами.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### *Тема 8.8.»Упражнения с партнером»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* круговое повторение упражнений: укрепление задней поверхности бедра (встать коленями на мягкий коврик. Попросить партнера взять вас за лодыжки, чтобы не давать ногам отрываться от земли. Тело должно быть полностью выпрямлено от плеч до коленей на протяжении всего упражнения. Руки можно скрестить на груди или опустить вниз, подготовившись к принятию веса падающего тела и перехода в упор лежа. Медленно наклонитесь вперед от коленей, насколько сможете, контролируя это движение с помощью задней группы мышц бедра и больших ягодичных мышц); сгибание ноги с сопротивлением; приседания на одной ноге, упражнения на косые мышцы. а) Упор лежа на боку: 1-й уровень сложности. Лечь на пол и согнуть нижнюю ногу в колене на 90 градусов. Вес тела приходится на предплечье и колено. Локоть опорной руки находится точно под плечом. Поднять от пола выпрямленную верхнюю ногу так, чтобы плечо, таз и колено находились на одной прямой линии. Удерживать это положение в течение 20-30 секунд, а затем опустите ногу на пол. После короткой паузы повернуться на другой бок и выполнить то же самое другой ногой. б) Упор лежа на боку с подъемом таза: 2-й уровень сложности. Дополнительный элемент этого упражнения создает большую нагрузку на мышцы живота. Лечь на пол, как в предыдущем упражнении, сохраняя правильное положение тела. Поднять от пола таз. Вес тела приходится на предплечье и колено. Тело должно представлять одну прямую линию от плеч до стопы. Удерживать это положение на протяжении 20-30 секунд. После короткой паузы повернитесь на другой бок и выполните то же самое.); скручивание с прямыми ногами; мостик на плечах; ходьба выпадами.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/13811/2015435.pdf?sequence=1>

### *Тема 8.9.»Комплекс №1 упражнений круговой тренировки»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений

*Практика:* 1) «Лодочка» - И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед, прямые ноги расставлены чуть в стороны. Одновременно поднимите ноги и руки и задержитесь на несколько секунд, затем медленно опуститься в и.п.

2) И.п. основная стойка. Выполнить упор присев - упор лежа - упор присев – выпрыгнуть вверх.

3) И.п. стоя, возьмите в руки гантели и вытяните их над головой. Туловище держите прямо, голову слегка наклоните вперед. Прижав руки к голове, медленно согните руки в локтях и опустите гантели максимально низко, до полного растяжения трицепсов.

4) И.п. стоя боком к скамейке. Выполните прыжки на двух ногах через скамейку правым и левым боком.

5) И.п. лежа на спине, руки за головой, ноги поднять вверх под прямым углом. Поднимите туловище вверх, руками потянуться к носкам ног и задержаться на несколько секунд.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### *Тема 8.10.»Комплекс №2 упражнений круговой тренировки»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений

*Практика:* 1) И.п. стоя в выпаде, одна нога впереди, другая сзади на носке, руки согнуты в локтях, спина прямая. Выполните смену положения ног в неглубоком выпаде - «разножка», руки работают как при беге.

2) И.п. основная стойка, одна нога на скамейке, на всей стопе, другая на полу. Выполните выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку.

3) Выполните прыжки через скакалку на двух ногах.

4) И.п. лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища, ноги вытянуты. Поднимайте и опускайте прямые ноги до угла 45-90 градусов.

5) И.п. стоя, ноги на ширине плеч, в руках гантели. Выполните приседания до прямого угла, одновременно сгибая руки в локтях к плечам.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.11.»Комплекс №3 упражнений круговой тренировки»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений

*Практика:* 1) И.п. стоя спиной к скамейке, одна нога на скамейке, в руках гантели. Выполните приседания на одной ноге.

2) И.п. основная стойка. Выполните выпрыгивания вверх из полуприседа.

3) И.п. стоя, ноги на ширине плеч в руках гантели. Выполните попеременные выпады влево и вправо.

4) И.п. упор лежа, ноги на скамейке, руки на ширине плеч. Выполните сгибание разгибание рук от пола.

5) «Складной нож» - И.п. лежа на спине, руки вытянуты за голову. Одновременно поднимите туловище и ноги в сед углом

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.12.»Комплекс №4 упражнений круговой тренировки»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1) И.п. стоя лицом к опоре и держась за нее двумя руками. Выполните бег с высоким подниманием бедра в упоре.

2) «Ножницы» - И.п. лежа на спине, ноги подняты вверх под углом 45-90 градусов, руки на полу вдоль туловища. Попеременно скрещивайте прямые ноги.

3) И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе. Попеременно поднимайте руки и ноги.

4) И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях. Выполните из полуприседа выпрыгивания вверх, одновременно подтягивая колени к груди.

5) И.п. – основная стойка с гантелями в руках. Выполните попеременное сгибание рук в локтевых суставах (для мышц-сгибателей – бицепс).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.13.»Комплекс № 5 упражнений круговой тренировки»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1) И.п. основная стойка, руки на поясе. Выполните попеременные выпады правой и левой ногой.

- 2) И.п. стоя, одна нога впереди, другая сзади, набивной мяч в руках перед грудью. Выполните прыжки со сменой ног с толчком набивного мяча вверх двумя руками.
- 3) И.п. стоя ноги на ширине плеч с грифом на плечах. Выполнять наклоны вперед, прогибаясь в поясничном отделе, колени чуть сгибать.
- 4) И.п. лежа на боку, ноги вместе, левая рука вытянута вперед перпендикулярно всему телу ладонью вниз, правую руку вверх. Выполните одновременное поднятие правой ноги и правой руки. Повторить для левой стороны.
- 5) И.п. основная стойка в руках гантели. Выполнить попеременную работу рук как при беге.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, сдача нормативов, педагогическое наблюдение.

#### *Раздел №9. Итоговое занятие.*

*Тема 9.1. «Итоговое занятие»*

*Теория:* промежуточная аттестация

*Практика:* соревнования внутри группы «дистанция – пешеходная» 2 класса

*Формы и методы проведения занятия:* зачет, индивидуальная.

#### *Календарный учебный график 2 года обучения*

| № п/п | месяц    | число | время проведения занятия | форма занятия  | количество часов | тема занятия                                      | место проведения     | форма контроля                       |
|-------|----------|-------|--------------------------|--|------------------|---|----------------------|--------------------------------------|
| 1     | сентябрь |       |                          | групповая, объяснение  | 2 часа           | Тема 1. Вводное занятие                           | Школа № 37, спортзал | тестирование, игра «Вместе мы сила!» |
| 2     | сентябрь |       |                          | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа | 2 часа           | Тема 2.1. «Основы безопасности в природной среде» | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение            |
| 3     | сентябрь |       |                          | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа | 2 часа           | Тема 2.2. «Основы безопасности в природной среде» | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение            |
| 4     | сентябрь |       |                          | учебное занятие, групповая,                                  | 2 часа           | Тема 5.1. «История спортивно-                     | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение            |

|    |          |  |  |   |        |  |                            |                                      |
|----|----------|--|--|---|--------|--|----------------------------|--------------------------------------|
|    |          |  |  | объяснение,<br>эвристическ<br>ая беседа   |        | оздоровительного<br>туризма в<br>России»   |                            | ние                                  |
| 5  | сентябрь |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>наглядная<br>демонстрац<br>ия | 2 часа | <i>Тема 7.4.</i><br>«Травматизм на<br>занятиях<br>спортивным<br>туризмом»                            | Школа №<br>37,<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблюда<br>ние |
| 6  | сентябрь |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>наглядная<br>демонстрац<br>ия | 2 часа | <i>Тема 7.1.</i><br>«Технические<br>этапы «дистанция<br>- пешеходная 2-го<br>класса»»                | Школа №<br>37,<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблюда<br>ние |
| 7  | сентябрь |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>наглядная<br>демонстрац<br>ия | 2 часа | <i>Тема 6.1.</i><br>«Общеразвивающ<br>ие упражнения с<br>предметами»                                 | Школа №<br>37,<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблюда<br>ние |
| 8  | сентябрь |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>эвристическ<br>ая беседа      | 2 часа | Тема 2.3. «Основы<br>безопасности дома<br>и в школе»   | Школа №<br>37,<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблюда<br>ние |
| 9  | сентябрь |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>наглядная<br>демонстрац<br>ия | 2 часа | <i>Тема 7.2.</i><br>«Тактика по<br>дисциплине<br>«дистанция -<br>пешеходная»»                        | Школа №<br>37,<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблюда<br>ние |
| 10 | сентябрь |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>эвристическ<br>ая беседа      | 2 часа | <i>Тема 2.20.</i><br>«Терминология,<br>применяемая в<br>спортивном<br>туризме, в группе<br>дисциплин | Школа №<br>37,<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблюда<br>ние |

|    |          |  |  |  |        |   |                              |                           |
|----|----------|--|--|--|--------|---|------------------------------|---------------------------|
|    |          |  |  |  |        | «дистанция – пешеходная»»   |                              |                           |
| 11 | сентябрь |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация                       | 2 часа | Тема 6.3. «Легкая атлетика»   | Школа № 37, территория школы | педагогическое наблюдение |
| 12 | сентябрь |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация                       | 2 часа | Тема 7.3. «Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого» | Школа № 37, спортзал         | педагогическое наблюдение |
| 13 | сентябрь |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, эвристическая беседа | 2 часа | Тема 2.21. «Специальная подготовка по спортивному туризму. Работа с карабинами»                 | Школа № 37, спортзал         | педагогическое наблюдение |
| 14 | сентябрь |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация                       | 2 часа | Тема 6.2. «Акробатические упражнения»   | Школа № 37, спортзал         | педагогическое наблюдение |
| 15 | октябрь  |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа                         | 2 часа | Тема 2.4. «Личное снаряжение и уход за ним»   | Школа № 37, спортзал         | педагогическое наблюдение |
| 16 | октябрь  |  |  | учебное занятие, групповая,  | 2 часа | Тема 6.4. «Легкая атлетика. Кроссовая   | Школа № 37, территория       | педагогическое наблюдение |

|    |         |  |  |   |        |   |                            |  |
|----|---------|--|--|---|--------|---|----------------------------|--|
|    |         |  |  | объяснение,<br>наглядная<br>демонстрац<br>ия                                      |        | подготовка»   | я школы                    | ние  |
| 17 | октябрь |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>эвристическ<br>ая беседа      | 2 часа | Тема 2.5.<br>«Питьево<br>режим»                                     | Школа №<br>37,<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблюда<br>ние         |
| 18 | октябрь |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>наглядная<br>демонстрац<br>ия | 2 часа | Тема 6.5.<br>«Спортивные<br>игры»                                   | Школа №<br>37,<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблюда<br>ние         |
| 19 | октябрь |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>эвристическ<br>ая беседа      | 2 часа | Тема 2.6.<br>«Групповое<br>снаряжение и уход<br>за ним»             | Школа №<br>37,<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблюда<br>ние         |
| 20 | октябрь |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>наглядная<br>демонстрац<br>ия | 2 часа | Тема<br>6.6.»Упражнения<br>для рук и<br>плечевого пояса»            | Школа №<br>37,<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблюда<br>ние         |
| 21 | октябрь |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>эвристическ<br>ая беседа      | 2 часа | Тема 2.7.<br>«Групповое<br>снаряжение и<br>уход за ним»             | Школа №<br>37,<br>спортзал | ПВД,<br>педагоги<br>ческое<br>наблюда<br>ние |
| 22 | октябрь |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>наглядная<br>демонстрац<br>ия | 2 часа | Тема 8.10.<br>«Комплекс №2<br>упражнений<br>круговой<br>тренировки» | Школа №<br>37,<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблюда<br>ние         |

|    |         |  |  |  |        |   |                      |   |
|----|---------|--|--|--|--------|---|----------------------|---|
| 23 | октябрь |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа                 | 2 часа | Тема 2.8. «Индивидуальный и групповой ремонтный набор»  | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение   |
| 24 | октябрь |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа                 | 2 часа | Тема 4.1. «Виды туристского ориентирования»             | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение   |
| 25 | октябрь |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа                 | 2 часа | Тема 4.2. «Ориентирование на местности»                 | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение   |
| 26 | октябрь |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация               | 2 часа | Тема 8.12. «Комплекс №4 упражнений круговой тренировки» | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение   |
| 27 | ноябрь  |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа                 | 2 часа | Тема 4.3. «Ориентирование на местности»                 | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение   |
| 28 | ноябрь  |  |  | учебное занятие, групповая, индивидуальная, объяснение, эвристическая беседа | 2 часа | Тема 4.4. «Способы отметки на КП»                       | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по ориентированию |
| 29 | ноябрь  |  |  | учебное занятие,   | 2 часа | Тема 2.9. «Организация                                  | Школа № 37,          | педагогическое  |

|    |         |  |  |  |        |  |                            |                           |
|----|---------|--|--|--|--------|--|----------------------------|---------------------------|
|    |         |  |  | групповая, объяснение, эвристическая беседа                  |        | биваков и охрана природы»  | спортзал                   | наблюдение                |
| 30 | ноябрь  |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа | 2 часа | Тема 5.5. «Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2 класса. Цели и задачи»             | Школа № 37, спортзал       | педагогическое наблюдение |
| 31 | ноябрь  |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение                       | 2 часа | Тема 7.18. «Подготовка к участию в соревнованиях «III этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»» | Школа № 37, спортзал       | педагогическое наблюдение |
| 32 | ноябрь  |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа | 2 часа | Тема 2.10. «Установка палаток»   | Школа № 37, малый спортзал | педагогическое наблюдение |
| 33 | ноябрь  |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа | 2 часа | Тема 2.11. «Туристская группа»   | Школа № 37, спортзал       | педагогическое наблюдение |
| 34 | декабрь |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа | 2 часа | Тема 2.12. «Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме»  | Школа № 37, спортзал       | педагогическое наблюдение |
| 35 | декабрь |  |  | учебное занятие,   | 2 часа | Тема 7.19. «Подготовка к   | Школа № 37, спортзал       | педагогическое            |

|    |         |  |  |  |        |   |                      |   |
|----|---------|--|--|--|--------|---|----------------------|---|
|    |         |  |  | групповая, объяснение  |        | участию в соревнованиях «IV этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»«                          |                      | наблюдение                              |
| 36 | декабрь |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 8.9. «Комплекс №1 упражнений круговой тренировки»  | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение               |
| 37 | декабрь |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа   | 2 часа | Тема 2.13. «Командное и личное туристское снаряжение»   | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение               |
| 38 | декабрь |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение                         | 2 часа | Тема 7.20. «Подготовка к участию в соревнованиях «IV этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»« | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение               |
| 39 | декабрь |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа   | 2 часа | Тема 2.14. «Полоса препятствий пешеходного туризма»   | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение               |
| 40 | декабрь |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа   | 2 часа | Тема 2.15. «Полоса препятствий пешеходного туризма»   | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение, игра «Покоре |

|    |         |  |  |  |        |   |                                  |                                      |
|----|---------|--|--|--|--------|---|----------------------------------|--------------------------------------|
|    |         |  |  | ая беседа  |        |   |                                  | ние<br>Эвереста<br>»                 |
| 41 | декабрь |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение                              | 2 часа | Тема 7.20.<br>«Подготовка к<br>участию в<br>соревнованиях<br>«IV этап Кубка<br>Республики<br>Татарстан по<br>спортивному<br>туризму»» | Школа №<br>37,<br>спортзал       | педагоги<br>ческое<br>наблode<br>ние |
| 42 | декабрь |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>эвристическ<br>ая беседа | 2 часа | Тема 2.16.<br>«Понятие о<br>технике<br>спортивного<br>туризма»  | Школа №<br>37,<br>спортзал       | педагоги<br>ческое<br>наблode<br>ние |
| 43 | декабрь |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>эвристическ<br>ая беседа | 2 часа | Тема 2.17.<br>«Значение<br>совершенствован<br>ия техники для<br>достижения<br>высоких<br>спортивных<br>результатов»                   | Школа №<br>37,<br>спортзал       | педагоги<br>ческое<br>наблode<br>ние |
| 44 | декабрь |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>эвристическ<br>ая беседа | 2 часа | Тема<br>2.18.»Нормативна<br>я база по<br>спортивному<br>туризму»  | Школа №<br>37, малый<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблode<br>ние |
| 45 | декабрь |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>эвристическ<br>ая беседа | 2 часа | Тема 2.19.<br>«Типичные<br>ошибки при<br>освоении техники<br>спортивного<br>туризма»  | Школа №<br>37,<br>спортзал       | педагоги<br>ческое<br>наблode<br>ние |
| 46 | декабрь |  |  | учебное<br>занятие,  | 2 часа | Тема 5.3.<br>«Спортивно-  | Школа №<br>37,<br>спортзал       | педагоги<br>ческое                   |

|    |        |  |  |  |        |  |                      |   |
|----|--------|--|--|--|--------|--|----------------------|---|
|    |        |  |  | групповая, объяснение, эвристическая беседа                  |        | оздоровительный туризм. Формы и виды»  |                      | наблюдение  |
| 47 | январь |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа | 2 часа | Тема 2.22. «Специальная подготовка по спортивному туризму. Личное прохождение этапов спортивного туризма»  | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение                             |
| 48 | январь |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа | 2 часа | Тема 2.23. «Специальная подготовка по спортивному туризму. Командное прохождение дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанции – пешеходные» | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение                             |
| 49 | январь |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа | 2 часа | Тема 2.24. «Специальная подготовка по спортивному туризму. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции-пешеходные»                      | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение, викторина «Походная жизнь» |
| 50 | январь |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа | 2 часа | Тема 3.1. «Понятие о топографической и спортивной карте»   | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение                             |

|    |         |  |  |  |        |   |                              |  |
|----|---------|--|--|--|--------|---|------------------------------|--|
|    |         |  |  | ая беседа  |        |   |                              |  |
| 51 | январь  |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа   | 2 часа | Тема 3.2. «Понятие о топографической карте»                               | Школа № 37, спортзал         | педагогическое наблюдение                            |
| 52 | январь  |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа   | 2 часа | Тема 3.3. «Понятие о топографической карте»                               | Школа № 37, спортзал         | педагогическое наблюдение                            |
| 53 | январь  |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 7.13. «Техника лыжного туризма. Схема передвижений»                  | Школа № 37, территория школы | педагогическое наблюдение                            |
| 54 | январь  |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа   | 2 часа | Тема 3.4. «Спортивная карта»  | Школа № 37, спортзал         | педагогическое наблюдение                            |
| 55 | январь  |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа   | 2 часа | Тема 3.5. «Тактико-техническая подготовка»                                | Школа № 37, спортзал         | педагогическое наблюдение, викторина «Выведи группу» |
| 56 | февраль |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 7.12. «Техника лыжного туризма. Особенности техники лыжного туризма» | Школа № 37, территория школы | педагогическое наблюдение                            |

|    |         |  |  |  |        |   |                      |                           |
|----|---------|--|--|--|--------|---|----------------------|---------------------------|
| 57 | февраль |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа | 2 часа | Тема 5.2. «Спортивно-оздоровительный туризм. Основные понятия»  | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение |
| 58 | февраль |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа | 2 часа | Тема 5.4. «Влияние спортивно-оздоровительного туризма»  | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение |
| 59 | февраль |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа | 2 часа | Тема 5.6. «Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2 класса. Параметры»                      | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение |
| 60 | февраль |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа | 2 часа | Тема 5.7. «Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2 класса. Организация работы»             | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение |
| 61 | февраль |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение                       | 2 часа | Тема 7.22. «Подготовка к участию в соревнованиях «Республиканские соревнования по спортивному туризму на пешеходных | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение |

|    |         |  |  |  |        |  |                              |                           |
|----|---------|--|--|--|--------|--|------------------------------|---------------------------|
|    |         |  |  |  |        | дистанциях в закрытых помещениях среди обучающихся «СТАРТ UP» в зачет Туриады (Спартакиады) среди обучающихся Республики Татарстан»« |                              |                           |
| 62 | февраль |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 7.14. «Техника лыжного туризма. Отработка технических навыков»  | Школа № 37, территория школы | педагогическое наблюдение |
| 63 | февраль |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа   | 2 часа | Тема 5.8. «Техника и тактика спортивного туризма на лыжных дистанциях 1-2 класса»  | Школа № 37, территория школы | педагогическое наблюдение |
| 64 | февраль |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа   | 2 часа | Тема 5.9. «Дистанции поисково-спасательных работ»  | Школа № 37, территория школы | педагогическое наблюдение |
| 65 | февраль |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа   | 2 часа | Тема 5.10. «Дистанции поисково-спасательных работ на лыжной дистанции»   | Школа № 37, территория школы | педагогическое наблюдение |

|    |         |  |  |   |        |  |                            |                           |
|----|---------|--|--|---|--------|--|----------------------------|---------------------------|
| 66 | февраль |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа              | 2 часа | Тема 5.11. «Дистанции поисково-спасательных работ. Условные знаки»                           | Школа № 37, малый спортзал | педагогическое наблюдение |
| 67 | февраль |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа              | 2 часа | Тема 5.12. «Судейская и инструкторская практика. Начальник дистанций и его помощники»        | Школа № 37, малый спортзал | педагогическое наблюдение |
| 68 | март    |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа              | 2 часа | Тема 5.13. «Судейская и инструкторская практика»   | Школа № 37, малый спортзал | педагогическое наблюдение |
| 69 | март    |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа              | 2 часа | Тема 5.14. «Судейская и инструкторская практика. Оборудование дистанций»                     | Школа № 37, малый спортзал | педагогическое наблюдение |
| 70 | март    |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа              | 2 часа | Тема 5.15. «Судейская и инструкторская практика. Права и обязанности помощника руководителя» | Школа № 37, малый спортзал | педагогическое наблюдение |
| 71 | март    |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, аутотренинг | 2 часа | Тема 5.16. «Психологическая подготовка»  | Школа № 37, малый спортзал | педагогическое наблюдение |

|    |      |  |  |  |        |  |                      |   |
|----|------|--|--|--|--------|--|----------------------|---|
| 72 | март |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа | 2 часа | Тема 5.17. «Скалолазание»  | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение                           |
| 73 | март |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа | 2 часа | Тема 5.18. «Основы скалолазания»   | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение                           |
| 74 | март |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа | 2 часа | Тема 5.19. «Основы скалолазания. Методика»   | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение                           |
| 75 | март |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение                       | 2 часа | Тема 7.16. «Подготовка к участию в соревнованиях «I этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»» | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение                           |
| 76 | март |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа | 2 часа | Тема 5.20. «Основы скалолазания. Распределение сил»  | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение, игра «Сохраним здоровье» |
| 77 | март |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац | 2 часа | Тема 6.7. «Упражнения для рук и плечевого пояса»   | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение                           |

|    |        |  |  |  |        |  |                      |                           |
|----|--------|--|--|--|--------|--|----------------------|---------------------------|
|    |        |  |  | ия   |        |  |                      |                           |
| 78 | март   |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 6.8. «Упражнения для туловища»                                  | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение |
| 79 | март   |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 6.9. «Кардио тренировка»  | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение |
| 80 | апрель |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 6.10. «Спортивные игры»   | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение |
| 81 | апрель |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 6.11. «Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодицы» | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение |
| 82 | апрель |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 6.12. «Упражнения с сопротивлением»                             | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение |
| 83 | апрель |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение,                        | 2 часа | Тема 6.13. «Упражнения с сопротивлением»                             | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение |

|    |        |  |  |   |        |   |                            |  |
|----|--------|--|--|---|--------|---|----------------------------|--|
|    |        |  |  | наглядная<br>демонстрац<br>ия   |        |   |                            |  |
| 84 | апрель |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение                                   | 2 часа | Тема 7.17.<br>«Подготовка к<br>участию в<br>соревнованиях «II<br>этап Кубка<br>Республики<br>Татарстан по<br>спортивному<br>туризму»»       | Школа №<br>37,<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблюде<br>ние           |
| 85 | апрель |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>наглядная<br>демонстрац<br>ия | 2 часа | Тема 6.14.<br>«Упражнения для<br>укрепления мышц<br>верхнего<br>плечевого пояса»  | Школа №<br>37,<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблюде<br>ние           |
| 86 | апрель |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>наглядная<br>демонстрац<br>ия | 2 часа | Тема 6.15.<br>«Упражнения для<br>укрепления мышц<br>верхнего<br>плечевого пояса.<br>Упражнения для<br>формирования<br>правильной<br>осанки» | Школа №<br>37,<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблюде<br>ние           |
| 87 | апрель |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>наглядная<br>демонстрац<br>ия | 2 часа | Тема 6.16.<br>«Спортивные<br>игры»  | Школа №<br>37,<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблюде<br>ние           |
| 88 | апрель |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>наглядная                     | 2 часа | Тема 6.17.<br>«Упражнения для<br>развития мышц<br>ног с акцентом на<br>внутреннюю   | Школа №<br>37,<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблюде<br>ние,<br>сдача |

|    |        |  |  |  |        |  |                              |                           |
|----|--------|--|--|--|--------|--|------------------------------|---------------------------|
|    |        |  |  | демонстрация   |        | часть бедра»   |                              | нормативов                |
| 89 | апрель |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 7.5. «Движение по навесной переправе»                       | Школа № 37, спортзал         | педагогическое наблюдение |
| 90 | апрель |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 8.1. «Медленная динамическая сила»                          | Школа № 37, спортзал         | педагогическое наблюдение |
| 91 | апрель |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 7.6.»Организация и снятие перил, страховки»                 | Школа № 37, спортзал         | педагогическое наблюдение |
| 92 | апрель |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 8.2. «Комплексное занятие»                                  | Школа № 37, спортзал         | педагогическое наблюдение |
| 93 | апрель |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 7.7. «Движение по веревке с перилами (параллельные перила)» | Школа № 37, территория школы | педагогическое наблюдение |
| 94 | май    |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение,                        | 2 часа | Тема 8.3. «Взрывная сила»  | Школа № 37, территория школы | педагогическое наблюдение |

|     |     |  |  |   |        |   |  |                                      |
|-----|-----|--|--|---|--------|---|--|--------------------------------------|
|     |     |  |  | наглядная<br>демонстрац<br>ия   |        |   |  |                                      |
| 95  | май |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>наглядная<br>демонстрац<br>ия | 2 часа | Тема 7.8.<br>«Спортивный<br>спуск с<br>самостраховкой»        | Школа №<br>37,<br>территори<br>я школы | педагоги<br>ческое<br>наблюде<br>ние |
| 96  | май |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>наглядная<br>демонстрац<br>ия | 2 часа | Тема 8.4.<br>«Силовая<br>выносливост<br>ь»                    | Школа №<br>37,<br>территори<br>я школы | педагоги<br>ческое<br>наблюде<br>ние |
| 97  | май |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>наглядная<br>демонстрац<br>ия | 2 часа | Тема 7.9.<br>«Движение по<br>бревну»                          | Школа №<br>37,<br>территори<br>я школы | педагоги<br>ческое<br>наблюде<br>ние |
| 98  | май |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>наглядная<br>демонстрац<br>ия | 2 часа | Тема 8.5.<br>«Амортизаци<br>онная сила»                       | Школа №<br>37,<br>территори<br>я школы | педагоги<br>ческое<br>наблюде<br>ние |
| 99  | май |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>наглядная<br>демонстрац<br>ия | 2 часа | Тема 7.10.<br>«Подъем с<br>нижней<br>командной<br>страховкой» | Школа №<br>37,<br>территори<br>я школы | педагоги<br>ческое<br>наблюде<br>ние |
| 100 | май |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,   | 2 часа | Тема 7.11.<br>«Переправа<br>методом                           | Школа №<br>37,<br>территори            | педагоги<br>ческое<br>наблюде        |

|     |     |  |  |   |        |   |                            |  |
|-----|-----|--|--|---|--------|---|----------------------------|--|
|     |     |  |  | объяснение,<br>наглядная<br>демонстрац<br>ия                                      |        | «вертикальны<br>й маятник»«   | я школы                    | ние  |
| 101 | май |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>наглядная<br>демонстрац<br>ия | 2 часа | Тема 7.15.<br>«Методы и<br>средства<br>восстановления<br>спортивной<br>работоспособност<br>и» | Школа №<br>37,<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблюде<br>ние   |
| 102 | май |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение                                   | 2 часа | Тема 7.23.<br>«Анализ<br>результатов<br>соревнований»   | Школа №<br>37,<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблюде<br>ние,<br>соревнов<br>ания<br>внутри<br>группы<br>по<br>технике<br>спортивн<br>ого<br>туризма<br>«дистанц<br>ии –<br>пешеход<br>ные». |
| 103 | май |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>наглядная<br>демонстрац<br>ия | 2 часа | Тема 8.6.<br>«Упражнения<br>в парах»  | Школа №<br>37,<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблюде<br>ние   |
| 104 | май |  |  | учебное<br>занятие,<br>групповая,<br>объяснение,<br>наглядная<br>демонстрац       | 2 часа | Тема 8.7.<br>«Прыжковые<br>упражнения»  | Школа №<br>37,<br>спортзал | педагоги<br>ческое<br>наблюде<br>ние   |

|     |     |  |  |  |        |  |                      |  |
|-----|-----|--|--|--|--------|--|----------------------|--|
|     |     |  |  | ия   |        |  |                      |  |
| 105 | май |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 8.8. «Упражнения с партнером»                       | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение                                    |
| 106 | май |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 8.11. «Комплекс №3 упражнений круговой тренировки»  | Школа № 37, спортзал | педагогическое наблюдение                                    |
| 107 | май |  |  | учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация | 2 часа | Тема 8.13. «Комплекс № 5 упражнений круговой тренировки» | Школа № 37, спортзал | сдача нормативов, педагогическое наблюдение                  |
| 108 | май |  |  | промежуточная аттестация, индивидуальная                       | 2 часа | Тема 9.1. Итоговое занятие.                              | Школа № 37, спортзал | соревнования внутри группы «дистанция – пешеходная» 2 класса |