

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**  
**«Туристское многоборье»**

**направленность:** туристско-краеведческая

**возраст обучающихся:** 15-16 лет

**группа №1**

**год обучения:** 3 год (216 часов)

**педагог:**

Галиуллин Ильнур Васильевич,  
педагог дополнительного образования  
отдела «Кама»

**НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021**

*Планируемые результаты освоения программы 3 года обучения*

раздел программы, тема или задача	Планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе не внимателен	игра «Дружная семья!», тестирование на качество обученности и уровень сформированнос ти личностных качеств
Гигиена и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Первая доврачебная помощь.	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	викторина «Первая помощь», педагогическое наблюдение
Водный туризм	1-4 место знает технику хорошо, эрудирован	5-10 место не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	11-15 место пассивное отношение, не уверен в своих знаниях	викторина «Мы – туристы», педагогическое наблюдение
Интеллектуаль ные и тренинговые упражнения	1-3 место знание материала, проявляя активность в работе	4-9 место владеет знаниями, но иногда делает ошибки	10-15 место не уверен в своих знаниях, ждет подсказок руководителя	тренинг, педагогическое наблюдение, рефлексия
Спортивное скалолазание	1-4 место знает материал хорошо, эрудирован	5-10 место использует литературу и другие источники информации	11-15 место пассивное отношение, не уверен в своих знаниях	соревнования внутри группы по скалолазанию, педагогическое наблюдение
Техника спортивного туризма 4 класса	1-4 место знает технику хорошо, эрудирован	5-10 место не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	11-15 место пассивное отношение, не уверен в своих знаниях	соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции –

				пешеходные», 4 класса, педагогическое наблюдение
Общая физическая 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, ведение дневника самоконтроля, педагогическое наблюдение
Специальная физическая 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, ведение дневника самоконтроля 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 3 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, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся, игра «Дружная семья!».

Раздел №2. Гигиена и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Первая доврачебная помощь. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом.

## Тема 2.1. «Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья»

Теория: принципы рационального питания, противоположность нормального питания,

Практика: значение белков в питании человека, роль углеводов для здоровья человека.

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

[https://studme.org/1522012227474/meditsina/rol\\_uglevodov\\_dlya\\_zdorovya\\_cheloveka](https://studme.org/1522012227474/meditsina/rol_uglevodov_dlya_zdorovya_cheloveka)

[https://studme.org/1329030527473/meditsina/znachenie\\_belkov\\_pitanii\\_cheloveka](https://studme.org/1329030527473/meditsina/znachenie_belkov_pitanii_cheloveka)

[https://studme.org/1501092227472/meditsina/pitanie\\_kak\\_faktor\\_sohraneniya\\_ukrepleniya\\_zdorovya](https://studme.org/1501092227472/meditsina/pitanie_kak_faktor_sohraneniya_ukrepleniya_zdorovya)

## Тема 2.2. «Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма»

Теория: проблема перетренированности, вероятность перетренированности, переутомление, перенапряжение, стадии и типы перетренированности, факторы риска перетренированности

Практика: профилактика перетренированности

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

[https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2015.1\\_3.pdf](https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2015.1_3.pdf)

## Тема 2.3. «Тренированность и ее физиологические показатели»

Теория: что такое тренированность организма? Морфофункциональная и метаболическая характеристика тренированности. Оценка состояния тренированности спортсменов по данным функциональных показателей двигательного аппарата и сенсорных систем

Практика: определение тренированности спортсмена по оценке устойчивости к гипоксии

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

<http://sportwiki.to/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C>

## Тема 2.4. «Соблюдение гигиенических норм»

Теория: соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиена обуви и одежды.

Практика: подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

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

Тема 2.5. «Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня, значение соблюдения режимных моментов в процессе занятий спортом»

Теория: соблюдение режима дня, начало и конец всех его элементов, видов деятельности всегда в одно и то же время, адекватная физическая подвижность, достаточность сна, пребывание на воздухе, активный отдых на воздухе

Практика: применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

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

<https://gigabaza.ru/doc/74626.html>

Тема 2.6. «Закаливание»

Теория: сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Практика: просмотр презентации, видеоролика.

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

Тема 2.7. «Вредные привычки»

Теория: вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Практика: просмотр презентации, видеоролика.

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

Тема 2.8. «Первая доврачебная помощь»

Теория: походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика: оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

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

«Первая помощь».

### Раздел №3. Водный туризм.

#### Тема 3.1. «Особенности водного туризма»

Теория: подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

Практика: составление плана подготовки путешествия сбор информации о районе похода, разработка маршрута.

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

#### Тема 3.2. «Снаряжение для водного путешествия»

Теория: виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок.

Практика: сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары.

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

#### Тема 3.3. «Нормы загрузки»

Теория: повышение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Особенности упаковки вещей и продуктов.

Практика: укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение.

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

#### Тема 3.4. «Питание в водном путешествии»

Теория: значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе, рыбная ловля, сбор ягод и грибов).

Практика: составление походного меню и раскладка продуктов.

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

#### Тема 3.5. «Примерные дневные нормы расхода продуктов»

Теория: упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов.

Практика: приготовление пищи в походных условиях.

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

#### Тема 3.6. «Привалы»

Теория: привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха.

Практика: выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение кострой.

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

#### Тема 3.7. «Ночлеги»



Теория: требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения. Дежурство у костра. Установка байдарок на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Снятие лагеря. Организация ночлега в населенном пункте.

Практика: установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях.

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

### Тема 3.8. «Техника движения. Речная лодия»

Теория: элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка. Речная лодия. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка.

Практика: отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров.

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

### Тема 3.9. «Естественные и искусственные препятствия»

Теория: способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волок, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практика: отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

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

### Тема 3.10. «Тактика водного туризма»



Теория: понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков.

Практика: отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

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

### Тема 3.11. «Обеспечение безопасности в водном путешествии»

Теория: виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения в байдарке. Предпоходная проверка снаряжения и байдарки профилактический осмотр их в походе. Предпоходный выход на воду. Применение спасательных средств.

Практика: тренировка в аварийной обстановке.

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

### Тема 3.12. «Обеспечение безопасности в водном путешествии»

Теория: значение слаботанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Обязательность предпоходной тренировки в аварийной обстановке. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий.

Практика: отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, викторина «Мы – туристы».

## Раздел №4. Интеллектуальные и тренинговые упражнения.

### Тема 4.1. «Психологический тренинг на командообразование «Стратегическая игра на командообразование»

Теория: для этой игры нам потребуется много места. Начните все молча двигаться по комнате. Выберите какого-нибудь члена группы и представьте себе, что вы его боитесь.

Разумеется, вы не должны его бояться на самом деле, это всего лишь игра. Продолжайте движение по комнате, но таким образом, чтобы расстояние между вами и лицом, которого вы «боитесь», становилось все больше, но ни в коем случае не показывайте ему, что вы его избегаете. Теперь выберите кого-нибудь, кто будет вашим Защитником. Ему вы тоже не должны показывать, что вы его выбрали. Во время движения по комнате делайте так, что бы ваш Защитник находился бы между вами и тем, кого вы «боитесь». Двигаться вам нужно как можно быстрее. Я сейчас буду считать от 10 до 0, и при слове «ноль» вы должны застыть на своих местах, как вкопанные. Десять, девять, восемь... ноль! Сейчас вы можете посмотреть на то, что получилось, и каждый скажет, кого он «боялся», а кто был его Защитником.

Практика: рефлексия.

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

#### Тема 4.2. «Психологический тренинг на командообразование «Ищи и найди»

Теория: разойтись по парам и встать друг напротив друга. Сейчас каждый из вас должен запечатлеть в памяти образ своего партнера – так, чтобы вы могли его (ее) найти потом даже с закрытыми глазами. У вас есть две минуты, чтобы увидеть и запомнить, как выглядит ваш партнер: какая у него одежда, прическа, форма рук, какова ширина его плеч, обхват талии. Запомните как можно больше деталей, характеризующих облик вашего партнера. Теперь закройте глаза и разойдитесь так, чтобы вы не знали, где находится ваш партнер. Кроме того, дайте себе время освоиться в этой ситуации. Двигайтесь медленно и очень внимательно. Я позабочусь о вашей безопасности и о том, чтобы вся группа смогла успешно выполнить это задание. А сейчас вы можете начать искать своего партнера, но только молча. Ищите по своим особым приметам. Когда вы решите, что нашли его, то, прежде, чем открыть глаза, назовите его имя. Лучше всего проводить игру на ограниченном игровом поле – не слишком большом, чтобы партнеры могли поскорее найти друг друга. Пары, которые уже нашли друг друга, могут переходить на другую сторону комнаты, чтобы облегчить оставшимся процесс поиска.

Практика: рефлексия.

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

#### Тема 4.3. «Психологический тренинг на командообразование «Клад»»

Теория: представьте, что ваша группа, находясь в походе, нашла настоящий клад. И у вас после этого оказалась 1000 золотых монет старинной чеканки. Ваша задача – разделить эти деньги. Как вы будете это делать, решать вам самим. Критерии отбора и процедуру принятия решения определите самостоятельно. Запрещено: бросать жребий и

распределять вознаграждение поровну. Если вы не сумеете разделить деньги за отведенное время, их у вас конфискуют.

Практика: рефлексия.

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

#### Тема 4.4. «Психологический тренинг на командообразование «Прыжок»

Теория: участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 240 или 360°. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Задача здесь – добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого. Психологический смысл упражнения: Подобное задание не удастся успешно выполнить до тех пор, пока участники подходят к нему, не ориентируясь на действия соседей. А успешно спрогнозировать действия окружающих в данном случае можно только с опорой на восприятие и прогнозирование намерений других. Кроме того, игра служит хорошей разминкой, позволяет активизировать группу, снимает напряженность.

Практика: рефлексия.

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

<https://tiei.ru/wp-content/uploads/Igryi-na-komandoobrazovanie.pdf>

#### Тема 4.5. «Психологический тренинг личностного роста «Анализ моментов, на которых мы теряем время»

Теория: обучающимся ставится задача проанализировать, в какой степени они теряют время по нижеследующим пунктам

##### 1. Потери времени при постановке цели

1. Имею ли я систематический обзор задач, возникающих в сфере моей деятельности?
2. Представляю ли я взаимосвязь моей работы с функционированием всего предприятия?
3. Соответствует ли моя нагрузка моим возможностям?
4. Соответствуют ли мои мелкие проблемы глобальной цели моей работы?

5. Руковожу ли я своими подчиненными путем постановки конкретных целей (целеориентированный менеджмент)?
6. Работаю ли я регулярно над собой? (новые идеи, знания, навыки.)?
2. Потери времени при планировании.
7. Знаю ли я примерное распределение времени (в %) необходимого для выполнения предстоящих дел?
8. Готов ли я к возможным трудностям при выполнении работы?
9. Предусматриваю ли я резервное время для непредвиденных случаев, кризисов или помех?
10. Принимаю ли я меры против помех, чтобы не отрываться от своей работы?
11. Упорядочено ли мое расписание служебных визитов и командировок?
12. Фиксирую ли я сроки, активность, задачи в дневнике времени?
3. Потери времени при принятии решений.
13. Оцениваю ли я работу, прежде чем приступить к ней (стоит ли она временных затрат)?
14. Устанавливаю ли я приоритетность дел в зависимости от их важности?
15. Уделяю ли я отдельным делам нужное количество времени в соответствии с их значением (важностью и срочностью)?
16. Контролирую ли я время звонки, посетителей или встречи, которые не имеют серьезного значения?
17. Работаю ли я над серьезными делами, уделяя мелочам не больше времени, чем это необходимо?
18. Могу ли я, когда это необходимо, освободить себя от рутинной работы?
19. Решаю ли я главный вопрос при выполнении поставленной передо мной задачи?
20. Способен ли я не отвлекаться на частные разговоры в промежутках между выполнением отдельных дел?
4. Потери времени из-за недостаточно четко организованной работы.
21. Разумно ли я дозирую время работы над одной проблемой?
22. Делегирую ли я полномочия?
23. Располагаю ли я помощниками, которым мог бы поручить выполнение какой-либо задачи?
24. Порядок ли на моем рабочем месте?

25. Использую ли я технические средства облегчающие и ускоряющие мою работу?
26. Интересуют ли меня вопросы систематического упрощения труда в сфере моей деятельности?
27. Способен ли я своевременно исправлять и не повторять ошибки?
5. Потери времени при начале работы.
28. Планирую ли я вечером предстоящий рабочий день?
29. Болтаю ли я с коллегами прежде чем приступить к работе?
30. Занимаюсь ли я в первую очередь личными делами?
31. Читаю ли газеты в начале дня?
32. Требуется ли мне в начале дня время, чтобы приступить к работе?
33. Продумываю ли я дело, прежде чем начать его?
34. Забочусь ли о достаточной подготовке моей трудовой активности?
35. Откладываю ли я часто важные дела?
36. Занимаюсь ли трудными проблемами в конце рабочего дня?
37. Довожу ли я свои дела до конца?
6. Потери времени при составлении расписания дня
38. Знаю ли я свой личный трудовой ритм и график продуктивности?
39. Знаю ли я суточные закономерности своей производительности?
40. Соответствует ли мой рабочий распорядок этим ритмам?
41. Планирую ли я благоприятное время дня для важнейших дел?
42. Занимаюсь ли я в свои наиболее продуктивные часы не важными проблемами или рутинной?
7. Потери времени при обработке информации
43. Выбираю ли я материал для чтения с учетом его важности?
44. Пробегаю ли я информацию чтобы «схватить» главное и лишь потом знакомиться с деталями?
45. Заканчиваю ли я беседу, звонок или совещание, если всякое продолжение кажется бесполезным?
46. Перед разговором проверяю ли я цели свои и собеседников, чтобы исключить напрасную трату времени?

47. Пишу ли я черновики своей корреспонденции?

48. Использую ли схемы для рутинной работы?

Практика: рефлексия. Список основных время поглотителей.

1. Нечеткая постановка цели
2. Отсутствие приоритетов в делах
3. Попытка слишком немало сделать за один раз
4. Отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения
5. Плохое планирование дня
6. Личная неорганизованность, заваленный письменный стол
7. Чрезмерное чтение
8. Скверная система досье
9. Недостаток мотивации, индифферентное отношение к работе
10. Поиски записей, адресов, телефонов, и т.д.
11. Недостатки кооперации или разделения труда
12. Незапланированные посетители
13. Неспособность сказать «нет»
14. Неполная, или запоздалая информация
15. Отсутствие самодисциплины
16. Неумение довести дело до конца
17. «Липкие» телефонные звонки.
18. Отвлечения
19. Долгие совещания
20. Недостаточная подготовка к беседам
21. Отсутствие связи или неточная обратная связь
22. Болтовня на частные темы
23. Излишняя коммуникабельность
24. Чрезмерность деловых записей
25. Синдром «откладывания»

26. Желание знать все факты
27. Длительные, бесполезные ожидания
28. Спешка, нетерпение
29. Слишком редкое делегирование
30. Недостаточный контроль за порученными делами.

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

<https://psyfactor.org/personal/personal18-06.htm>

#### Тема 4.6. «Мозговой штурм «Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?»»

Теория: предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: «Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему:

- снимать барьеры в общении
- удовлетворять свое любопытство
- снимать напряжение и тревожность
- стимулировать активность
- следовать принятой традиции
- приобретать новый опыт».

В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта. Например, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, посещения дискотеки, разговора с другом и т.п.

Практика: рефлексия.

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

#### Тема 4.7. «Процедура «Доведи за меня до конца!»»



Теория: педагог объясняет, что следующее упражнение будет направлено на демонстрацию того, как важно уметь доводить начатое дело до конца. Каждый участник по очереди рассказывает какое-либо дело, которое он когда-либо не закончил, бросил, не доделав. Группа задает уточняющие вопросы. Затем группа должна решить как бы она на месте участника завершила бы это дело. Педагог должен следить за тем, чтобы не обсуждалось то, стоило ли вообще заканчивать дело..

Практика: рефлексия.

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

#### Тема 4.8. «Процедура «Планирование будущего»

Теория: предлагаю написать вам приблизительный план своего будущего. Для начало необходимо выделить основные сферы, присутствующие в жизни каждого человека: семейная, профессиональная, досуговая. В каждой сфере необходимо наметить главные достижения которых вы хотели бы добиться, события, которые могут произойти или вы бы хотели, чтобы они произошли. Постарайтесь поставить более менее реальные цели и спрогнозировать реальные события. Теперь нужно выделить ближние и ближайшие цели, как этапы и пути достижения дальних целей. Можно расположить их в хронологическом порядке и даже написать приблизительные даты. Обратите внимание, нет ли противоречия между целями и событиями из разных областей вашей жизни? Может они помогают друг другу, или не оказывают друг на друга никакого влияния. Постарайтесь согласовать их.

Оцените свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей. Определите пути преодоления этих недостатков.

Отметьте все внешние препятствия на пути к вашим целям. Определите пути преодоления внешних препятствий. Оцените возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни). С каких целей вы начнете практическую реализацию своего плана. Укажите конкретную дату.

Практика: рефлексия.

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

#### Раздел №5. Спортивное скалолазание.

##### Тема 5.1. «Правила поведения и техники безопасности на занятиях»

Теория: правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Снаряжение, применяемое скалолазами на занятиях.

Практика: Особенности подбора обуви для скалолазания.

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

Тема 5.2. «Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы»

Теория: быстрота, выносливость, гибкость»

Практика: развитие качеств скалолаза.

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

Тема 5.3. «Техника работы рук»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1) Скрестным движениям рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены рук на зацепке.

Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3) Хватов руками:

1. Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2. Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом, зацепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может соскользнуть.

3. Подхват. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение

рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. Откидка. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

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

#### Тема 5.4. «Техника работы ног»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1) »Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3) «Распор». Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

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

## Тема 5.5. «Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног»

Теория: правильная техника выполнения упражнений, характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.

Практика: 1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;
- лазание траверсом;
- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание
- передвижения траверсом.

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

## Тема 5.6. «Техника страховки»

Теория: виды страховки. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой.

Практика: - обучение узла булинь, для лазания с верхней страховкой;

- обучение страховки с верхней веревкой;
- обучения самостраховки (правильное падение).

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

### Тема 5.7. «Технический прием «перехваты»

Теория: медленное силовое движение в сторону нужной зацепы одной рукой, другая рука находится в блоке (согнутая в предплечье).

Практика: 1) вис на перекладине на двух согнутых руках (висеть как можно дольше)

2) вис на перекладине на одной согнутой руке (в блоке).

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

### Тема 5.8. «Технический прием «динамические перехваты»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1) Упражнение «Свеча» - выпрыгивая пытаться вытолкнуть своё тело выше насколько возможно, не отпуская рук до тех пор, пока не потеряете зацепу под ними. Хватающая рука должна начинать двигаться как можно позднее.

2) Хлопанье по стене или зацепке.

Чтобы почувствовать прогресс нужно хлопать по стене, выпрыгивая как можно выше. Через некоторое время рука окажется в опасной близости к зацепе. Далее можно поупражняться в хватательных движениях

3) Мобилизация на всем протяжении перехвата.

Если зацеп не достается своими силами, можно пробовать с посторонней помощью или пользуясь веревкой. С посторонней помощью можно также попробовать сделать обратное движение.

4) Отталкивание ногами.

Как можно сильнее нагружать зацепы для ног в той точке, с которой происходит выпрыгивание.

5) Раскачивание вверх-вниз.

Чтобы поймать момент рывка, раскачаться, вверх-вниз или из стороны в сторону.

6) Максимальное использование нижней руки.

7) Прыжок «внутрь».

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

### Тема 5.9. «Прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: делая динамический перехват по диагонали важно выбрать, по какой кривой двигаться - по выпуклой или по вогнутой.

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

#### Тема 5.10. «Техника передвижения по скальному рельефу»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1) на искусственном рельефе:

- свободное лазание;
- лазание с верхней страховкой;
- лазание с нижней страховкой в том числе:
- лазание траверсом;
- спуск лазанием;
- срывы.

2) лазание на скалах:

- свободное лазание;
- лазание траверсом;
- лазание с верхней страховкой (обучение).

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

#### Тема 5.11. «Техника страховки»

Теория: организация страховки с нижней веревкой. Различные виды оттяжек. Техника безопасности при лазании с нижней веревкой.

Практика: - совершенствование страховки с верхней веревкой;

- совершенствование самостраховки (правильное падение);
- обучение узла восьмёрка одним концом;
- обучение страховки с нижней веревкой;
- обучение вщёлкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой.

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

#### Тема 5.12. «Воспитание силовой выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1) Лазание длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;  
2) Лазание трасс с 20-ю и более перехватами.

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

#### Тема 5.13. «Воспитание скоростно-силовой выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1) Из виса в блоке на руке, медленно вытягивать вторую руку как можно выше.  
2) Подтягивание - на двух руках сгибание предплечья, на одной руке разгибание.

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

#### Тема 5.14. «Анаэробное занятие на выносливость»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: интенсивная работа на коротких трассах (т.е. трассах длиной около 10 движений, требующих 2 минут на прохождение). Наиболее эффективный вариант такой тренировки - лазание нескольких трасс чуть легче максимального уровня. Первые трассы лёгкие, следующие - тяжелые, и последние 2-3 предельные.

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

#### Тема 5.15. «Аэробное занятие на выносливость»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: занятие на выносливость, при котором используются более длинные трассы. Такие тренировки позволяют увеличить время достижения полной забитости, совершать больше сложных движений и быстро восстанавливаться после них. Тренировать этот тип



выносливости нужно путем лазания нескольких трасс с различным балансом сложности и длины.

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

#### Тема 5.16. «Инструкторская и судейская практика»

Теория: принятая в виде спорта терминология.

Практика: наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь составить план занятий и провести вместе с педагогом разминку в группе. Следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

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

#### Тема 5.17. «Инструкторская и судейская практика»

Теория: правила соревнований.

Практика: привитие судейских навыков путем изучения и проверки знаний правил соревнований, а также привлечением обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе.

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

### Раздел №6. Техника спортивного туризма 4 класса.

#### Тема 6.1. «Спуск по перилам, индивидуальное прохождение»

Теория: оборудование этапа судейские перила, организация перил, самостраховка, данный этап ставится только в блоке этапов, либо входит в общую длину этапа «Спуск по склону»

Практика: отработка правильной техники индивидуального прохождения этапа «спуск по склону».

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

#### Тема 6.2. «Спуск по склону, индивидуальное прохождение»

Теория: оборудование этапа судейские перила, организация перил, самостраховка,

Практика: отработка правильной техники индивидуального прохождения этапа «спуск по склону».

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

### Тема 6.3. «Подъём по перилам, индивидуальное прохождение»

Теория: судейские перила, самостраховка, данный этап ставится только в блоке этапов, либо входит в общую длину этапа «Подъём по склону».

Практика: отработка правильной техники индивидуального прохождения этапа «подъём по перилам».

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

### Тема 6.4. «Траверс склона, индивидуальное прохождение»

Теория: судейские перила, самостраховка.

Практика: отработка правильной техники индивидуального прохождения этапа «траверс склона».

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

### Тема 6.5. «Переправа вброд, индивидуальное прохождение»

Теория: судейские перила, самостраховка, при скорости течения от 1 до 2 м/с максимальная глубина брода не должна превышать 0,8 м, при скорости течения от 2 до 3 м/с - 0,5 м, при скорости течения более 3 м/с постановка этапа «Переправа вброд» запрещена

Практика: отработка правильной техники индивидуального прохождения этапа переправа в брод.

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

### Тема 6.6. «Переправа по бревну, индивидуальное прохождение»

Теория: судейские перила, самостраховка.

Практика: отработка правильной техники индивидуального прохождения этапа переправа по бревну.

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

Тема 6.7. «Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник», индивидуальное прохождение»

Теория: опора на перила, судейские перила.

Практика: отработка правильной техники индивидуального прохождения этапа переправа по бревну методом «горизонтальный маятник».

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

Тема 6.8. «Навесная переправа, индивидуальное прохождение»

Теория: судейские перила, самостраховка.

Практика: отработка правильной техники индивидуального прохождения этапа «навесная переправа».

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

Тема 6.9. «Переправа по параллельным перилам, индивидуальное прохождение»

Теория: судейские перила, самостраховка.

Практика: отработка правильной техники индивидуального прохождения этапа.

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

Тема 6.10. «Переправа методом «вертикальный маятник», индивидуальное прохождение»

Теория: судейские перила, самостраховка.

Практика: отработка правильной техники индивидуального прохождения этапа «переправа методом «вертикальный маятник»».

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

#### Тема 6.11. «Спуск по перилам, прохождение в связке»

Теория: самостраховка, организация перил, с ВКС, данный этап ставится только в блоке этапов, либо входит в общую длину этапа «Спуск по склону».

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «спуск по перилам» в связке.

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

#### Тема 6.12. «Спуск по склону, прохождение в связке»

Теория: самостраховка, организация перил, без ВКС.

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «спуск по склону» в связке.

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

#### Тема 6.13. «Подъём по перилам, прохождение в связке»

Теория: самостраховка, организация перил, с ВКС, данный этап ставится только в блоке этапов, либо входит в общую длину этапа «Подъём по склону».

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «подъём по перилам» в связке.

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

#### Тема 6.14. «Подъём по склону, прохождение в связке»

Теория: самостраховка, организация перил, без ВКС

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «подъем по склону» в связке.

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

#### Тема 6.15. «Траверс склона, прохождение в связке»

Теория: самостраховка, перила судейские, сопровождение.

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «траверс склона» в связке.

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

#### Тема 6.16. «Переправа вброд, прохождение в связке»

Теория: самостраховка, организация перил, сопровождение.

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «переправа в брод» в связке.

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

#### Тема 6.17. «Переправа по бревну, прохождение в связке»

Теория: самостраховка, организация перил, сопровождение.

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «переправа в брод» в связке.

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

#### Тема 6.18. «Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник», прохождение в связке»

Теория: опора на перила, организация перил, сопровождение.

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник» в связке.

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

#### Тема 6.19. «Навесная переправа, прохождение в связке»

Теория: самостраховка, организация перил, сопровождение.

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «навесная переправа» в связке.

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

#### Тема 6.20. «Переправа по параллельным перилам, прохождение в связке»

Теория: самостраховка, организация перил, сопровождение.

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «переправа по параллельным перилам» в связке.

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

#### Тема 6.21. «Переправа методом «вертикальный маятник», прохождение в связке»

Теория: самостраховка, организация перил, сопровождение.

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «Переправа методом «вертикальный маятник» в связке.

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

#### Тема 6.22. «Спуск по перилам, прохождение командой»

Теория: самостраховка, перила судейские, с ВКС, данный этап ставится только в блоке этапов, либо входит в общую длину этапа «Спуск по склону»

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «спуск по перилам» командой.

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

#### Тема 6.23. «Переправа вброд, прохождение командой»

Теория: самостраховка, организация перил, сопровождение.

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «переправа в брод» командой.

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

#### Тема 6.24. «Переправа по бревну, прохождение командой»

Теория: самостраховка, организация перил, сопровождение.

Практика: отработка правильной прохождения этапа «переправа по бревну» командой.

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

#### Тема 6.25. «Навесная переправа, прохождение командой»

Теория: самостраховка, организация перил, сопровождение

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «навесная переправа» командой.

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

#### Тема 6.26. «Переправа по параллельным перилам, прохождение командой»

Теория: самостраховка, организация перил, сопровождение.

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «переправа по параллельным перилам» командой.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные», 4 класса.

### Раздел №7. Общая физическая подготовка.

#### Тема 7.1. «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.

#### Тема 7.2. «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 7.3. «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 7.4. «Спортивные игры»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: игра в футбол

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

#### Тема 7.5. «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 на 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 7.6. «Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодицы»

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 7.7. «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 положения.

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 7.8. «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 7.9. «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 7.10. «Спортивные игры»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: игра в волейбол

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

#### Тема 7.11. «Легкая атлетика»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: бег в высоком поднимании 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 7.12. «Легкая атлетика»

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 7.13. «Упражнения с сопротивлением»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: упражнение для двуглавой мышцы плеча. И.п. – стойка ноги врозь, стопы на ширине плеч, руки внизу, 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 7.14. «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, трапецевидной 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 7.15. «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 7.16. «Спортивные игры»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: игра в баскетбол

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

#### Тема 7.17. «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, сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля.

#### Раздел №8. Специальная физическая подготовка.

##### Тема 8.1. «Упражнения для укрепления мышц, связок и суставов шейного отдела позвоночника»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: 1. Повороты и вращение головы.

2. наклоны головы в различных направлениях с помощью рук занимающегося.

3. обучающийся упирается руками и головой в ковер и делает движения туловищем вперед, назад, в стороны.

4. То же без упора руками в ковер.

5. Из положения лежа на спине с помощью рук стать на «мост» и лечь.

6. В положении на «мосту» движения вперед, назад, с поворотом головы (сначала с упором, затем без упора руками в ковер).

7. Забегания с упором головой в ковер.

8. Перевороты через голову с «моста».

9. Стойка на руках и голове.

10. Движения на «мосту» с отягощением (весом партнера).

11. Уходы от удержаний через «мост».



12. Сгибание через «мост» партнера, лежащего вверх (упражняющийся лежит на спине).
13. Уходы с «моста» без касания ковра лопатками.
14. Становиться из стойки на «мост».

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

#### Тема 8.2. «Бег 2\*200 через минуту отдыха»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: определение уровня специальной выносливости для коротких дистанций, эффективное упражнение для повышения специальной выносливости.

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

#### Тема 8.3. «Бег 4\*80 через 1,5 – 2,5 минуты отдыха»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: определение состояния физической формы.

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

#### Тема 8.4. «Многоскоки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: выполнение с максимальной скоростью, усовершенствование скоростно-силовых свойств организма.

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

#### Тема 8.5. «Упражнения на косые мышцы»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: 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. Поднимите от пола выпрямленную верхнюю ногу так, чтобы плечо, таз и колено находится на одной прямой линии. Удерживайте это

положение в течение 20-30 секунд, а затем опустите ногу на пол. После короткой паузы повернуться на другой бок и выполните 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. Лягте на пол, как в предыдущем упражнении, сохраняя правильное положение тела. Поднимите от пола таз. Вес тела приходится на предплечье и колено. Тело должно представлять одну прямую линию от плеч до стопы. Удерживайте это положение на протяжении 20-30 секунд. После короткой паузы повернитесь на другой бок и выполните то же самое.

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

#### Тема 8.6. «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, наглядная демонстрация.

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

#### Тема 8.7. «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 поясице; 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 8.8. «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, низкоданные 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 8.9. «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 8.10. «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 вися 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 сверху 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 8.11. «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 висе 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.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/tyazhelyaya-atletika/202-kompleks-uprazhnenij-raznostoronnej-silovoj-podgotovki.html>

### Тема 8.12. «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 8.13. «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 находилось 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 8.14. «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 8.15. «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 8.16. «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 8.17. «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. Поочередно скрещивайте прямые ноги.

3) И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе. Поочередно 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 поочередное сгибание рук в локтевых суставах (для мышц-сгибателей – бицепс).

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

### Тема 8.18. «Комплекс № 5 упражнений круговой тренировки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: 1) И.п. основная стойка, руки на поясе. Выполните поочередные 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 поочередную работу рук как при беге.

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

Раздел №9. Итоговое занятие.



Тема 9.1. «Итоговое занятие»

Теория: итоговая аттестация.

Практика: соревнования внутри группы «дистанция – пешеходная» 4 класса и «дистанция – пешеходная – связка» 4 класса.

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

Календарный учебный график 3 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 «Дружная семья!»,
2	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.1. «Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
3	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.2. «Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
4	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.3. «Тренированность и ее физиологические показатели»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
5	сентябрь			учебное занятие, групповая,	2 часа	Тема 2.4. «Соблюдение гигиенических	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				объяснение, наглядная демонстрация		норм»		ние
6	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.5. «Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня, значение соблюдения режимных моментов в процессе занятий спортом»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
7	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.6. «Закаливание»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
8	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.7. «Вредные привычки»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
9	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.8. «Первая доврачебная помощь»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
10	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа		Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
11	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная	2 часа	Тема 2.9. «Подготовка к участию в соревнованиях «Чемпионат и Первенство	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение, викторины

				демонстрация		Республики Татарстан по спортивному туризму»		а «Первая помощь»
12	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.1. «Особенности водного туризма»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
13	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация , эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.2. «Снаряжение для водного путешествия»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
14	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.3. «Нормы загрузки»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
15	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.4. «Питание в водном путешествии»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
16	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.5. «Примерные дневные нормы расхода продуктов»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
17	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая	2 часа	Тема 3.6. «Привалы»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				я беседа				
18	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.7. «Ночлеги»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
19	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.8. «Техника движения. Речная лодка»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
20	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.9. «Естественные и искусственные препятствия»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
21	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.10. «Тактика водного туризма»	Школа № 37, спортзал	ПВД, педагогическое наблюдение
22	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.11. «Обеспечение безопасности в водном путешествии»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
23	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.12. «Обеспечение безопасности в водном путешествии»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, викторина «Мы – туристы»
24	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение,	2 часа	Тема 4.1. «Психологический тренинг на командообразовании»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				эвристическая беседа		е «Стратегическая игра на командообразование»		ние
25	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.2. «Психологический тренинг на командообразование «Ищи и найди»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
26	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 4.3. «Психологический тренинг на командообразование «Клад»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
27	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.4. «Психологический тренинг на командообразование «Прыжок»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
28	ноябрь			учебное занятие, групповая, индивидуальная, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.5. «Психологический тренинг личностного роста «Анализ моментов, на которых мы теряем время»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
29	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.6. «Мозговой штурм «Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
30	ноябрь			учебное занятие, групповая,	2 часа	Тема 4.7. «Процедура «Доведи за меня до	Школа № 37,	педагогическое наблюдение

				объяснение, эвристическая беседа		конца!»	спортзал	ние
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 4.8. «Процедура «Планирование будущего»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
33	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.1. «Правила поведения и техники безопасности на занятиях»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
34	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.2. «Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы.  Теория: быстрота, выносливость, гибкость»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
35	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.19. «Подготовка к участию в соревнованиях «IV этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

36	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.3. «Техника работы рук»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
37	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.4. «Техника работы ног»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
38	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.5. «Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
39	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.6. «Техника страховки»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
40	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.7. «Технический прием «перехваты»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
41	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.8. «Технический прием «динамические перехваты»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

42	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.9. «Прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
43	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.19. «Подготовка к участию в соревнованиях «Финал Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
44	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.10. «Техника передвижения по скальному рельефу»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
45	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.11. «Техника страховки»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
46	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.12. «Воспитание силовой выносливости»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение



47	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.13. «Воспитание скоростно-силовой выносливости»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
48	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.14. «Анаэробное занятие на выносливость»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
49	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.15. «Аэробное занятие на выносливость»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, викторина «Походная жизнь»
50	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.16. «Инструкторская и судейская практика»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
51	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.17. «Инструкторская и судейская практика»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по скалолазанию

52	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 6.1. «Спуск по перилам, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
53	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.2. «Спуск по склону, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
54	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.3. «Подъём по перилам, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
55	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.4. «Траверс склона, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, викторина «Выведи группу»
56	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.5. «Переправа вброд, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
57	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.6. «Переправа по бревну, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
58	февраль			учебное занятие, групповая,	2 часа	Тема 6.7. «Переправа по бревну методом	Школа № 37,	педагогическое наблюдение

				объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация		«горизонтальный маятник», индивидуальное прохождение»	спортзал	ние
59	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.8. «Навесная переправа, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
60	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.9. «Переправа по параллельным перилам, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
61	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.10. «Переправа методом «вертикальный маятник», индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
62	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.11. «Спуск по перилам, прохождение в связке»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
63	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная	2 часа	Тема 6.12. «Спуск по склону, прохождение в связке»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение

				демонстрация				
64	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.13. «Подъём по перилам, прохождение в связке»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
65	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.14. «Подъём по склону, прохождение в связке»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
66	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.15. «Траверс склона, прохождение в связке»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
67	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.16. «Переправа вброд, прохождение в связке»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
68	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.17. «Переправа по бревну, прохождение в связке»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
69	март			учебное занятие, групповая,	2 часа	Тема 7.19. «Подготовка к участию в	Школа № 37, малый	педагогическое наблюдение

				объяснение, эвристическая беседа		соревнованиях «I этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»	спортзал	ние
70	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.18. «Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник», прохождение в связке»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
71	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.19. «Навесная переправа, прохождение в связке»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
72	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.20. «Переправа по параллельным перилам, прохождение в связке»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
73	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.21. «Переправа методом «вертикальный маятник», прохождение в связке»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
74	март			учебное занятие, групповая, объяснение,	2 часа	Тема 6.22. «Спуск по перилам, прохождение командой»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				эвристическая беседа наглядная демонстрация				
75	март			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.23. «Переправа вброд, прохождение командой»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
76	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.24. «Переправа по бревну, прохождение командой»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
77	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.25. «Навесная переправа, прохождение командой»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
78	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.26. «Переправа по параллельным перилам, прохождение командой»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные», 4 класса
79	март			учебное занятие, групповая,	2 часа	Тема 7.1. «Упражнения для развития мышц ног	Школа № 37,	педагогическое наблюдение

				объяснение, наглядная демонстрация		с акцентом на внутреннюю часть бедро»	спортзал	ние
80	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.19. «Подготовка к участию в соревнованиях «II этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»	Школа № 37, спортзал	педагоги ческое наблюд ение
81	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.2. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки»	Школа № 37, спортзал	педагоги ческое наблюд ение
82	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.3. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса»	Школа № 37, спортзал	педагоги ческое наблюд ение
83	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.4. «Спортивные игры»	Школа № 37, спортзал	педагоги ческое наблюд ение
84	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.5. «Упражнения для рук и плечевого пояса»	Школа № 37, спортзал	педагоги ческое наблюд ение

85	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.6. «Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодицы»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
86	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.7. «Упражнения для рук и плечевого пояса»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
87	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.8. «Упражнения для туловища»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
88	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.9. «Кардио тренировка»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение,
89	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.10. «Спортивные игры»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
90	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.11. «Легкая атлетика»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
91	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.12. «Легкая атлетика»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение



92	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.13. «Упражнения с сопротивлением»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
93	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.14. «Упражнения с сопротивлением»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
94	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.15. «Акробатические упражнения»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
95	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.16. «Спортивные игры»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
96	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.17. «Общеразвивающие упражнения с предметами»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение, сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
97	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.1. «Упражнения для укрепления мышц, связок и суставов шейного отдела позвоночника»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение

98	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.2. «Бег 2*200 через минуту отдыха»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
99	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.3. «Бег 4*80 через 1,5 – 2,5 минуты отдыха»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
100	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.4. «Многоскоки»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
101	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.5. «Упражнения на косые мышцы»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
102	май			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 8.6. «Медленная динамическая сила»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
103	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.7. «Комплексное занятие»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
104	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.8. «Взрывная сила»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

105	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.9. «Силовая выносливость»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
106	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.10. «Амортизационная сила»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
107	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.11. «Упражнения в парах»	Школа № 37, спортзал	сдача нормативов, педагогическое наблюдение, сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
108	май			итоговая аттестация, индивидуальная	2 часа	Тема 9.1. Итоговое занятие.	Школа № 37, спортзал	соревнования внутри группы «дистанция – пешеходная» 2 класса