

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Центр образования» имени Героя Советского Союза  
В.Н.Федотова пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области**

Рассмотрено  
и принято  
на заседании МО  
туристско-краеведческой  
направленности  
Протокол № 1 от 24.07.2023 г.

Проверено.  
Рекомендовано к утверждению

24.07.2023г.

Руководитель СП

\_\_\_\_\_ С.В.Михайлова

Утверждено к использованию  
в образовательном процессе  
Учреждения

Приказ № 991 от 24.07.2023г.

Директор

\_\_\_\_\_ И.Г. Парфенова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Азимут»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 1 год



С=RU, О="ГБОУ СОШ ""Центр  
образования"" пос.Варламово",  
СN=Парфенова Ирина  
Геннадьевна,  
E=so\_varlam\_sch@samara.edu.ru  
00b389e3e9cf8b5814  
2023-07-24 11:24:09

Разработчики:  
Казакова Т.А., методист  
Чиликанов А.В.,  
педагог дополнительного  
образования;

Сызранский район, 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНЫ ЗАПИСКА

Программа предусматривает приобретение основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, оказании первой помощи, инструкторской деятельности; приобретение необходимых знаний, умений и навыков для организации и проведения туристских соревнований, для выполнения нормативов спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. Содержание программы предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников).

Работа по данной программе предполагает тесное сотрудничество со специалистами по спортивному туризму, с различными туристско–спортивными объединениями и организациями района, города и области.

**Направление программы:** туристско-краеведческая.

**Отличительная особенность:** В данную программу внесены изменения, дополнения с учетом новых нормативных документов в сфере туризма, специфики образовательного учреждения и условий работы в Самарской области. В данную программу введён региональный компонент: ряд тем рассматривает флору, фауну и историю Самарской области, предприятия и выдающихся людей региона.

В данную программу введён региональный компонент: ряд тем рассматривает флору, фауну и историю Самарской области, предприятия и выдающихся людей региона.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

**Актуальность данной программы:** с 2014 года в необходимые для сдачи нормы ГТО для обучающихся образовательных учреждений входит туристский поход с проверкой туристских навыков. С 2015 года министерством образования и науки планировалось повысить престижность значка «Юный турист России». Туристический значок наравне со значком ГТО войдет в «портфолио ученика» и будет учитываться при поступлении абитуриента в высшее учебное заведение. В следствии этого данная программа востребована и актуальна для детей среднего и старшего школьного возраста.

Программа может быть реализована с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

**Педагогическая целесообразность:** Результаты проведенного анкетирования среди обучающихся образовательных учреждений муниципального района Сызранский показали заинтересованность детей в туристско-краеведческой деятельности. Желание овладеть качествами, способствующие развитию и воспитанию гражданственности, коллективизма и самостоятельности, высокого уровня физической подготовки, развитых умений и навыков туризма, сознательной дисциплины, настойчивости, умения преодолевать трудности, способствовало организации объединения туристско-краеведческой направленности.

**Цель программы:** формировании целостной всесторонне развитой личности человека посредством спортивного туризма.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формирование туристско-спортивных знаний;
- формирование умений и навыков самостоятельной работы на туристских дистанциях, ориентирования на местности, оказания первой помощи; самообеспечения в полевых условиях

**Развивающие:**

- развитие физических качеств;
- развитие познавательной, творческой и общественной активности обучающихся в процессе совместной работы.

**Воспитательные:**

- формирование чувства бережного отношения к природе родного края, ко всему живому;
- вовлечение детей в практические действия по охране природы;
- формирование потребности здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств личности, чувства дружбы, взаимопомощи, уважения друг к другу.

Дополнительная образовательная программа «Азимут» состоит из 3 модулей: «Введение в туристскую деятельность», «Мой край», «Быстрее, выше, сильнее».

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения, 114 часов в год, на 38 учебных недель.

Для зачисления в объединение по данной программе, специальных знаний и подготовки не требуется. Группы комплектуются детьми в возрасте 11 - 17 лет.

**Возраст детей:** Программа предназначена для обучающихся в возрасте 11-17 лет. В объединение принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Наполняемость групп от 10 до 15 человек.

**Формы обучения:** Занятия объединения носят преимущественно практический характер (формы проведения практических занятий – выполнение практических заданий по карточкам, картографическому материалу, работа с туристско-краеведческой литературой, игровые и тестовые задания, самостоятельная работа, обсуждение темы или ситуации, выполнение спортивных упражнений или технических элементов, выполнение практических заданий и зачетов на местности по туризму, походы, экскурсии, соревнования), лишь небольшая их часть проводится в форме бесед и лекций (теория). Обязательной частью каждого занятия в спортивном зале школы или на пришкольном участке является общая и специальная физическая подготовка. На нее отводится не менее 30% от времени всего занятия в целом.

Практические занятия проводятся в учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, соревнований, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в кабинете, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в

степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на слетах и соревнованиях, других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

**Формы организации деятельности:** коллективные (занятия, экскурсии, игра), групповые (коллективно-творческая деятельность), индивидуальные (самостоятельная работа).

**Режим занятий:** Занятия групп проводятся 2 раза в неделю по 1 и 2 часа. Продолжительность каждого занятия 45 минут, обязательный перерыв между занятиями 10 минут.

**Ожидаемые результаты:** программа будет считаться реализованной в том случае, если за год обучения обучающиеся овладеют основами туристской культуры, слагаемыми которой являются:

- знания в области пешеходного туризма;
- хорошая туристическая подготовка;
- умение адекватно вести себя в экстремальных ситуациях;
- умения и навыки самостоятельной работы на туристских дистанциях, ориентирования на местности, оказания первой помощи; само-обеспечения в полевых условиях,
- осознанные мотивы и потребности осуществлять туристическую деятельность.

**Критерии и способы определения результативности:**

- контрольное задание, зачет, викторина;
- походы, движение по азимутальному маршруту, экскурсия — поход;
- сдача нормативов.

**Формы подведения итогов:**

Продуктивные формы: участие в туристских соревнованиях, туристских слетах, Документальные формы: отчет о походе, оформление фотоальбомов, портфолио обучающихся.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДООП «Азимут»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Введение в туристскую деятельность»	38	13,5	24,5
2.	«Мой край»	39	16	23
3.	«Быстрее, выше, сильнее»	37	6	31
	<b>ИТОГО</b>	<b>114</b>	<b>35,5</b>	<b>78,5</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Модуль «Введение в туристскую деятельность»

Реализация этого модуля направлена на получение обучающимися общих знаний и сведений о правилах туристической деятельности и истории развития туризма в целом.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с основными правилами туристской деятельности, личным и групповым снаряжением туриста, развёртыванию и свёртыванию лагеря, правила разведения костров. Обучающиеся осваивают техники преодоления естественных препятствий, тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций, навыки чтения карт, основы работы с компасом.

Формирование у детей начальных знаний и навыков создаёт условия для социального самоопределения ребёнка.

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к практической туристской деятельности, формирование системы знаний и умений по её безопасности и выходу из аварийных ситуаций.

**Задачи модуля:**

- формировать туристско-спортивные знания у обучающихся;
- развивать познавательную, творческую и общественную активности обучающихся в процессе совместной работы;
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- научить правильному пользованию профессиональным туристским снаряжением;
- сформировать систему знаний о техниках движения в походах;
- обучить техникам страховки и само страховки во время переходов;
- совершенствовать умения и навыки ориентирования на местности.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН модуля «Введение в туристскую деятельность»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки	32	12	20	Викторина, зачёт, наблюдение
2	Топография и ориентирование	5	1,5	3,5	Наблюдение, практическая деятельность
3	Итоговая игра «Ориентирование на местности»	1	-	1	Практическая работа
	<b>ИТОГО</b>	<b>38</b>	<b>13,5</b>	<b>24,5</b>	

## 2. Модуль «Мой край»

Реализация этого модуля направлена на получение обучающимися общих знаний и сведений о климате, растительности и животном мире Самарского края, его памятниках истории и культуры, историей и особенностями населённых пунктов.

Осуществление обучения детей по данному модулю даёт им возможность познакомиться с общественно полезной работой в путешествиях, охраной природы и памятников культуры.

Обучающиеся осваивают правила формирования индивидуальной медицинской аптечки. Понятия о личной гигиене и гигиене туриста, правила обеззараживания питьевой воды.

Формирование у детей таких знаний и навыков создаёт условия для адекватной оценке ситуации, правильной реакции и возможности выживания в экстремальной ситуации.

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к практической туристской деятельности, формирование системы знаний и умений по охране природы и памятников культуры, а так же оказании первой помощи.

**Задачи модуля:**

- сформировать систему умений и навыков самостоятельной работы на туристских дистанциях;
- развивать способность ориентирования на местности в различных условиях и ситуациях;
- научить адекватной оценке состояния раненного товарища и своевременной оказания ему первой доврачебной помощи;
- обучить правилам само-обеспечения в полевых условиях;
- сформировать чувства бережного отношения к природе родного края и всему живому;
- вовлечь детей в практические действия по охране природы.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН модуля «Мой край»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Краеведение	16	8,5	7,5	Практические занятия, зачет
2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	22	7,5	14,5	Наблюдение, контрольное задание
3	Подведение итогов работы	1	-	1	Практическая работа
	ИТОГО	<b>39</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	

### 3. Модуль «Быстрее, выше, сильнее»

Реализация этого модуля направлена на обучение детей комплексу основных физических упражнений для развития силы, быстроты и выносливости организма.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с системой организации туристско-краеведческих соревнований. Обучающиеся получают краткие сведения о строении человеческого организма, влиянии различных физических упражнений на укрепление здоровья, а так же научатся осуществлять самоконтроль во время занятий.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность развития своих способностей. Формирование у детей начальных научно-технических знаний, профессионально-прикладных навыков создаёт условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка в окружающем мире.

**Цель модуля:** формирование системы знаний, умений и навыков о системе физических упражнений, необходимых для организации здорового образа жизни, а так же для подготовки организма к нагрузкам перед соревнованиями.

**Задачи модуля:**

- воспитать нравственные качества личности, чувство дружбы, взаимопомощи, уважения друг к другу;
- сформировать систему умений и навыков туристической деятельности;
- способствовать развитию хорошей туристической подготовки;
- воспитать осознанность мотивов и потребность осуществлять туристическую деятельность;
- обучить правилам самостоятельной физической подготовки;
- совершенствовать навыки прохождения этапов туристских соревнований;
- подготовить учащихся к туристским соревнованиям.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН модуля «Быстрее, выше, сильнее»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая и специальная физическая подготовка	27	5,5	21,5	Сдача нормативов
2	Воспитательная работа	9	0,5	8,5	Поход, наблюдение
3	Итоговое занятие	1	-	1	Экскурсия – поход
	<b>ИТОГО</b>	<b>37</b>	<b>6</b>	<b>31</b>	



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Формы подведения итогов
<b>Модуль 1. Основы туристической деятельности.</b>				
1.	Основы туристской подготовки	Рассказ, работа с литературой и Интернет-ресурсами	Диалог, поисковый метод, игровые методы	Викторина, зачет,
2.	Топография и ориентирование	Демонстрация, работа с литературой и Интернет-ресурсами	Метод наглядного и устного изложения, частично-поисковый метод	Движение по азимутальному маршруту
<b>Модуль 2. Мой край</b>				
3.	Краеведение	Беседа, экскурсия, работа с литературой и Интернет-ресурсами	Метод проблемного изложения, метод стимулирования, частично-поисковый метод	Практические занятия, зачеты.
4.	Основы гигиены и первая помощь	Рассказ	Практический метод	Контрольное задание, практическая работа
<b>Модуль 3. Быстрее, выше, сильнее.</b>				
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Беседа, практическая работа	Практический метод	Сдача нормативов, Походы
6.	Воспитательная работа.	Практическая работа	Игровые методы	Походы
7.	Итоговое занятие	Беседа	Диалог	Экскурсия - поход

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. [Текст] - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2014. - 29с.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. [Текст] - М.: ЦРИБ «Турист», 2015.- 77с.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. [Текст] - М.: ЦРИБ «Турист», 2014- 60с.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. [Текст] - М.: ЦРИБ «Турист», 2014. - 51с.
5. Велитченко В.К. Физкультура без травм. [Текст] - М.: «Просвещение», 2015.- 128с.
6. Волович В.Г. Академия выживания. [Текст] - М.: «Голк», «Техноплюс», 2016.-363 с.
7. Волков Б.П., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). [Текст] - М.: ЦРИБ «Турист», 2014. - 353с.
8. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] Учебник. - М.: ФИС, 2014.- 240с.
9. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. [Текст] - М.: ЦРИБ «Турист», 2014.- 204с.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. [Текст] - М.: Профиздат, 2014.- 241с.
11. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. [Текст] - М.: Профиздат, 2014.- 127с.
12. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. [Текст]- М.: ЦДЮТур МО РФ, 2015.-600с.
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. [Текст]- М.: ЦДЮТур МО РФ, 2014.-134 с.
14. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста : методические рекомендации. [Текст] - М.: ЦРИБ «Турист», 2014.- 68с.
15. Школа альпинизма [Текст] / сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко. - М.: ФиС, 2015- 463с.

16. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися (Текст) / Под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015. - 24 с.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование тем	Кол-во часов	Теория	Практика
	<b>Модуль 1. Введение в туристическую деятельность</b>	<b>38</b>	<b>13,5</b>	<b>24,5</b>
	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>20</b>
1.1	Введение. Правила ТБ и ПБ. Туристские путешествия, история развития туризма.	2	1	1
1.2	Личное и групповое снаряжение. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.	1	0,5	0,5
1.3	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные требования к месту привала и бивака.	2	1	1
1.4	Уход за одеждой и обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра, заготовка дров.	1	0,5	0,5
1.5	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута. Подготовка снаряжения. Организация питания.	2	1	1
1.6	Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и перенос продуктов. Оборудование места для приема пищи, мытье и хранение посуды.	1	0,5	0,5
1.7	Подбор группы и распределение обязанностей. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Оформление походной документации.	2	1	1
1.8	Порядок движения группы на маршруте. Режим ходового дня. Утверждение маршрутов походов в маршрутно-квалификационной комиссии.	1	0,5	0,5
1.9	Общая характеристика естественных препятствий. Тактика планирования нитки маршрута. Изучение, разведка сложных участков маршрута.	2	-	2
1.10	Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам.	1	-	1
1.11	Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому	2	1	1

	грунту, по камням, болоту. Ориентирование. Движение по горной местности.			
1.12	Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Узлы. Система обеспечения безопасности. Субъективные и объективные опасности.	1	0,5	0,5
1.13	Аварийные ситуации в туризме, причины возникновения. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.	2	1	1
1.14	Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Психологическая совместимость людей в туристской группе.	1	0,5	0,5
1.15	Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.	2	-	2
1.16	Отработка техники преодоления естественных препятствий.	1	-	1
1.17	Маршруты линейные и кольцевые. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.	2	1	1
1.18	Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях.	1	0,5	0,5
1.19	Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие.	2	-	2
1.20	Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях	1	0,5	0,5
1.21	Подведение итогов похода. Составление отчёта. Проверка и сдача инвентаря.	2	1	1
	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>6</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>
1.22	Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Номенклатура карты. Спортивные карты и их отличие от топографических.	1	-	1
1.23	Типичные формы рельефа и их изображение на различных картах. Группы топонимов. Азимутное кольцо.	2	1	1
1.24	Компас. Правила пользования. Ориентирование в случае отсутствия видимости. Ориентирование по местным предметам.	1	-	1
1.25	Игра «Ориентирование на местности». Подведение итогов работы.	2	0,5	1,5
	<b>Модуль 2. Мой край</b>	<b>39</b>	<b>16</b>	<b>23</b>

	<b>Краеведение</b>	<b>16</b>	<b>8,5</b>	<b>7,5</b>
2.1	Климат, растительность и животный мир Самарского края.	1	1	-
2.2	История образования Самарского края. Памятники истории и культуры.	2	1	1
2.3	Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Национальный парк «Самарская Лука».	1	1	-
2.4	Легенды и мифы «Самарской Луки»	2	1	1
2.5	Знакомство с картой Самарского края. «Путешествия» по карте.	1	0,5	0,5
2.6	История образования крепости «Сызран». Памятники истории, архитектуры и культуры.	2	0,5	1,5
2.7	Экскурсионные маршруты г. Сызрани	1	0,5	0,5
2.8	История и особенности населенных пунктов Сызранского района.	2	1	1
2.9	Памятники природы Сызранского района.	1	0,5	0,5
2.10	Экскурсионные маршруты Сызранского района.	2	1	1
2.11	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	1	0,5	0,5
	<b>Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>23</b>	<b>7,5</b>	<b>15,5</b>
2.12	Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся туризмом.	2	1	1
2.13	Формирование индивидуальной медицинской аптечки. Алгоритм действия при оказании первой помощи.	1	0,5	0,5
2.14	Походный травматизм. Предупреждение. Первая помощь.	2	1	1
2.15	Заболевания, обусловленные участием в туристских походах. Предупреждение и лечение.	1	0,5	0,5
2.16	Помощь при кровотечениях. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.	2	1	1
2.17	Тепловой и солнечный удар. Первая помощь при переломах.	1	-	1
2.18	Ожоги, обморожения. Помощь пораженному электрическим током	2	1	1
2.19	Сердечно-легочная реанимация. Непрямой массаж сердца.	1	-	1
2.20	Укусы насекомых и пресмыкающихся.	2	-	2

2.21	Способы обеззараживания питьевой воды.	1	0,5	0,5
2.22	Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш.	2	1	1
2.23	Пищевые отравления и желудочные заболевания.	1	-	1
2.24	Разучивание комплекса гимнастических упражнений.	2	1	1
2.25	Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.	1	-	1
2.26	Подведение итогов работы.	2	-	2
	<b>Модуль 3. Быстрее, выше, сильнее.</b>	<b>37</b>	<b>6</b>	<b>31</b>
	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>5,5</b>	<b>21,5</b>
3.1	Краткие сведения о строении человеческого организма.	1	1	-
3.2	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	1
3.3	Понятие «спортивной формы», утомления, перетренировка. Дневник самоконтроля.	1	0,5	0,5
3.4	Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.	2	1	1
3.5	Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.	1	0,5	0,5
3.6	Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям.	2	1	1
3.7	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	0,5	0,5
3.8	Упражнения с предметами, элементы акробатики.	2	-	2
3.9	Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.	1	-	1
3.10	Упражнение для развития ловкости и прыгучести.	2	-	2
3.11	Упражнения для развития гибкости.	1	-	1
3.12	Ходьба, кроссовый бег, прыжки.	2	-	2
3.13	Упражнения на силу с внешним сопротивлением.	1	-	1
3.14	Упражнения на силу с отягощением веса собственного тела.	2	-	2
3.15	Упражнения на ловкость: спортивные и	1	-	1

	подвижные игры.			
3.16	Ходьбой по бревну, тросу, камням, кочкам.	2	-	2
3.17	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки и метания)	1	-	1
3.18	Упражнения на расслабление мышц, растяжка.	2	-	2
	<b>Воспитательная работа</b>	<b>10</b>	<b>0,5</b>	<b>9,5</b>
3.19	Подготовка к туристским соревнованиям. Планирование.	1	0,5	0,5
3.20	Отработка прохождения этапов туристских соревнований, туристские весёлые старты.	2	-	2
3.21	Спортивное ориентирование.	1	-	1
3.22	Туристская полоса препятствий	2	-	2
3.23	Подготовка и выпуск туристской газеты "Турист всегда готов".	1	-	1
3.24	Оформление презентации "Объединение "Азимут".	2	-	2
3.25	Подведение итогов работы объединения.	1	-	1
	<b>Итого:</b>	<b>114</b>	<b>35,5</b>	<b>78,5</b>