

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол №1
от «31» августа 2021 г.

Утверждено
Директор МБУДО
«Станция юных туристов»
Пашкова Н.В.
«01» сентября 2021 г.



**Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа, туристско-краеведческой направленности
«Юные туристы-краеведы»
Группа-1
Возраст учащихся: 7-11 лет
3 год обучения**

Автор-составитель:
Грибоедова Л.И.
педагог дополнительного
образования

ГУБКИН-2021 г.

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-краеведы» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Смирнова В.Д., Константинова Ю.С., Маслова А.Г. «Юные туристы-краеведы», туристско-краеведческой направленности.

Автор программы: Грибоедова Л.И.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «01» 09. 2021 г., протокол «№ 1

Председатель _____



Пашкова Н.В.

Пояснительная записка

Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юные туристы-краеведы», разработана на основе авторской общеобразовательной программы Смирнова Д.В., Константинова Ю.С., Маслова А.С. «Юные туристы-краеведы».

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Новизна: в предлагаемой дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с учащимися начальной школы через вовлечение их в туристско-краеведческую деятельность, направленную на непосредственный контакт с природой и социальной средой.

Актуальность: учебно-воспитательный процесс требует от учащегося начальной школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира, что полностью реализуется в процессе изучения программы «Юные туристы-краеведы».

Педагогическая целесообразность: программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

Цель: развитие физической активности и укрепление здоровья в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде в походах и туристических прогулках;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в

туристской группе;

- приобретение глубоких туристско-краеведческих знаний;
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Возраст учащихся: 7-11 лет.

Сроки реализации программы:

Содержание 4 лет обучения рассчитано для занятий с учащимися начальной школы, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре», туризму и краеведению. Рекомендуемый минимальный состав не менее 15 человек.

Учебная программа 4 лет обучения занятий рассчитана на 144 часа, с сентября по май включительно. Продолжительность занятий 2 часа по 45 минут с предполагаемыми перерывами по 10 минут.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе.

Формы проведения занятий: организация активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности учащихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, скалок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов).

Отличительные особенности программы:

«Образовательные маршруты» дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы проходят через такие образовательные

области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др. Они способствуют освоению учащимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; ориентирование на местности и условиях своего микрорайона (школьного двора); формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливанию организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств).

Ожидаемые результаты обучения:

По итогам 3 года обучения учащиеся должны знать:

- правила поведения во время экскурсий и походов;
- правила поведения в природной среде;
- 7 топографических знаков;
- знать 5 туристических узлов.

Учащиеся должны уметь:

- работать с литературой краеведческого характера;
- составлять родословное древо.

Промежуточная и переводная аттестация:

3 год обучения. Промежуточная аттестация – тестирование, работа с компасом и картой. Переводная аттестация – тестирование, вязка узлов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Введение	6	4	2	опрос
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	22	4	18	опрос, тестирование, контрольные задания
3.	Основы топографии	24	6	18	опрос, тестирование, контрольные задания
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	16	6	10	опрос, тестирование, контрольные задания
5.	Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи	14	4	10	опрос, тестирование, контрольные задания
6.	Основы краеведения	18	6	12	опрос, тестирование, контрольные задания
7.	Спортивно-оздоровительный туризм	28	6	22	опрос, тестирование, контрольные задания
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	16	2	14	опрос, тестирование, контрольные задания
	Итого	144	36	108	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении.

Кодекс чести юного туриста. Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело. Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение.

Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

Практические занятия

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся.

Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) воспитанников по итогам года занятий и летнего отдыха.

Туристская прогулка в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости,

отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правилам хорошего тона; правилам поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и пр.

Совместное оформление впечатлений от прогулки. Обсуждение работы членов группы и коллектива (команды) в целом.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе - одно из условий безопасности.

Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности по время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов). Характеристика помещений и сооружений, где будут проходить учебные занятия на местности и оздоровительные тренировки. Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок и правила использования снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов при занятиях на местности.

Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте; необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Правила безопасности при переходе улиц и дорог, при движении пешеходов в городе (населенном пункте). Правила безопасного пользования общественным транспортом и поведения в нем. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке

продуктов для перекуса. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Колышки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зим-36

него туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт.

Обязанности юных фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, ремонтный мастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Особенности разведения костра в зимнем походе.

Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с соблюдением мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима».

Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском

однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Тропление лыжни и смена тропящего в лыжном походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

Практические занятия

Игра «Что делать в случае потери ориентировки в городе, на улице, в микрорайоне?». Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, туристской прогулке, в походе.

Организация движения туристской группы по микрорайону, по улице; правила перехода улиц и дорог пешеходами.

Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними.

Игра-сбор для выяснения и корректировки умения воспитанников готовиться к участию в туристских мероприятиях.

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении.

Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзаков для совершения

похода.

Организация ремонта группового снаряжения реммастером и членами туристской группы. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

Игра-соревнование «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний, пришивание лямок или тесемок, ремонт лыж, ботинок и пр.).

Игра в спортивном зале «Организация походного бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами и туристской группы.

Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, сбор мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация.

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

3. Основы топографии

План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтالي. Сетка карты. Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

Практические занятия

Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба. Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.

Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270°). Определение азимута на предметы с помощью компаса. Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования. Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

Практические занятия

Определение азимутов (0, 90, 180, 270°) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время ту-

ристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270°).

Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований

ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4-5 человек.

Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в микрорайоне школы, городе (районе). Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями (по 2-3 воспитанника под руководством старшеклассника) с соблюдением правил перехода улиц.

5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитаря в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов о приемах выполнения восстановительного самомассажа и о закаливании организма.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Первая помощь при переломах конечностей. Транспортировка пострадавшего. Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса.
Основные показатели состояния

здоровья и самочувствия юных туристов.

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чая.

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода.

Практические занятия

Отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности).

Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течение года и в туристском походе (на прогулке).

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

6. Основы краеведения

Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи. Профессии и увлечения членов семьи, бабушек, дедушек и других ближайших родственников (династии и родословная).

Составление рассказов о профессиях и работе родителей, старших братьев или сестер.

Знакомство с национальностями, проживающими в своей местности. Народные обычаи, обряды. Фольклор. Народные промыслы. Игрушки и посуда. Достопримечательности своего района (населенного пункта), охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Растения и животный мир леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по

сезонам года). Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии.

Практические занятия

Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек. Знакомство с народными промыслами.

Экскурсии в парк (лес) и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах обитания редких растений и животных родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Изготовление скворечников, кормушек. Подведение итогов экскурсии.

Ведение дневников наблюдений за природой. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок из природных материалов и защита работ их авторами.

Экскурсия в школьный (городской, заводской) музей для знакомства с миром профессий. Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях, музеях. Оформление газеты-отчета об экскурсии.

7. Спортивно-оздоровительный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантинном», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий.

Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение занимающимися правил движения в группе, соблюдение темпа движения на маршруте и отдыха на привалах. Наблюдение и выявление интересных объектов в природной среде.

Уход за снаряжением (лыжами, лыжными палками и ботинками). Управление лыжами. Стойка лыжника. Передвижение скользящим шагом, повороты на месте и в движении, спуски и подъемы, попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой» и «елочкой». Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Тропление лыжни. Защита от ветра и снега. Правила перевозки лыж в транспорте.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных Препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил. Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

Самостоятельное составление условными знаками легенды маршрута движения группы звеньями занимающихся. Составление плана-схемы маршрута группы. Соблюдение интервала при движении в группе, темпа движения на маршруте. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация бивака на большом привале, проведение подвижных туристских игр и конкурсов. Заготовка в игровой, соревновательной форме хвороста и валежника для костра. Оборудование

кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Подбор лыж и снаряжения. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж и уход за ними.

Ходьба на лыжах: толчок палками; отработка техники попеременного двухшажного хода; передвижение по лыжне приставным скользящим шагом («самокат»), отталкиваясь обеими палками; передвижение по лыжне до 2000-3000 м; повороты; спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 200 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 40 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и грузом в рюкзаке до 3-4 кг; передвижение в среднем темпе.

Лыжная прогулка. Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление условными знаками маршрута группы и плана-схемы маршрута. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, птиц, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске и заготовке дров для организации костра, участие в оборудовании кострища и костра для обогрева.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и товарищах, рисование на темы: «Я и мои друзья - туристы», «Туристская группа в походе».

Выяснение психолого-педагогического портрета занимающихся. Выявление межличностных взаимоотношений и неформальных лидеров.

Проведение психолого-педагогических и функционально-физических

тестов с целью сопоставления и прослеживания динамики развития занимающихся, коррекции и дозирования физических нагрузок.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)
Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений занимающимися (совместно с родителями) за физическим и функциональным развитием организма.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Бег по песчаным склонам. Плавание. Спортивные (в том числе народные) игры.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Походный маршрут протяженностью до 6-7 км с использованием устной легенды и карты местности (спорткарты). Организация должностного самоуправления при движении группы по пересеченной и закрытой местности. Работа штурмана и организация групп разведки маршрута движения. Организация лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палатки. Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных своей местности. Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа

по благоустройству и охране памятников и др.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел	Формы занятия	Приемы и методы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие ТБ	Беседа	Словесный	
2	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	Беседы, викторины, кроссворды, тест, упражнения по сбору карты,	Словесный, практический наглядный, дидактические раздаточные, иллюстративные материалы	Опрос, кроссворды (тема: «Мой край родной»)
3	Азбука топографии	Лекция, беседа, викторина, смотр знаний и умений, игра-соревнование, игра-конкурс	Словесный, практический, наглядный, (фотографии, открытки, фотоальбомы, буклеты, и т.д.)	Краеведческое ориентирование по городу, викторина, тест «Мой родной город», УТЭ
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	Лекция, беседа, практическое занятия, викторина	Словесный, практический наглядный, дидактические раздаточные, иллюстративные	Краеведческое ориентирование по городу

			материалы	
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Лекция, беседа, викторина, туристские прогулки, игра-соревнование, игра-конкурс	Словесный, практический, наглядный (фотографии, открытки, фотоальбомы, и т.д.)	Спортивные соревнования, викторины, кроссворды
6	Основы краеведения	Лекция, беседа, викторина, экскурсия в музей, смотр знаний и умений, практические занятия	Словесный, практический, наглядный, (фотографии, открытки, фотоальбомы, буклеты, и т.д.)	Подготовка разработок учебно-тематических экскурсий
7	Спортивно-оздоровительный туризм	Беседа, практическое занятие	Практический	Соревнования
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Ярмарка знаний и умений, соревнования	Практический	Результаты соревнований
9	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	Беседы, экскурсии	Словесный, практический	Использование на практике полученных знаний и умений,

Список используемой литературы

1. Головин Б. Н. Как говорить правильно. - Горький, 1979.

2. Голуб И. Б., Розенталь Д. Э. Секреты хорошей речи. - М., 1993.
3. Дьякова Р. А., Емельянов Б. В., Пасечный П. С. Основы экскурсоведения.- М., 1985.
4. Зеленин Д. К. Избранные труды; Статьи по духовной культуре. - М., 1994.
5. Музееведение. Музеи исторического профиля /Под ред. проф. К. П. Левыкина и проф. В. Хербста. - М., 1988.
6. Черемисина И. В. Русская интонация: поэзия, проза, разговорная речь. - М., 1989.
7. Энциклопедия земли Вятской. Откуда мы родом? в 10 т. - Киров, 1994-1995. - Т. 1. / Сост. В. ф. Пономарёв, 1994. Т. 2. Литература / Сост. В. А. Поздеев, 1995. Т. 5, Архитектура / Сост. А. Г. Тинский,
8. Донченко Ю.В. Курская губерния на старой открытке. – Курск, 2004.
9. Чернухин И. Третье поле. – Белгород, 2003.
10. Храмы Белгородской и Старооскольской епархии. – Белгород, 2005.
11. Крупенков А.Н. Белгородские силуэты. – Белгород, 1993.
12. Кобец О, Крупенков А. Главный храм Святого Белогорья. – Белгород, 2005.
13. К духовным истокам Белгородчины. По материалам литературно-просветительского вечера «Духовные истоки Белгородчины». – Курск, 1994.
14. Архимандрит Анатолий. Белгород и его святыни. – Белгород, 1997.
15. Крупенков А.Н., Молчанов В.Е. «Есть память обо мне...» (стихи поэтов-белгородцев об А.С. Пушкине). – Белгород, 2005.
16. Сабельников М.А. Прохоровка. Величие подвига. – Белгород, 2005.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Промежуточная аттестация 3 года обучения

1. Что находится у туриста в рюкзаке?

- а) ложка; б) подушка; в) миска; г) фонарик

2.Кухонное снаряжение – это:

а) котелки; б) вазы; в)ножи.

3. Костровое снаряжение это:

а) сапёрная лопатка; б) топор; в) треного; г) рукавицы; д)кастрюли.

4. Как должен вести себя турист во время различных природных явлений (снегопад, гроза, ливень, туман)

а) плакать; б) спрятаться под дерево; в) спрятаться в палатке; г) спрятаться в овраг.

5. Как должен вести себя юный турист на природе во время экскурсии или похода?

а) не трогать руками незнакомые растения;

б) сразу мыть руки после соприкосновения с незнакомыми растениями;

в) попробовать на вкус все незнакомые растения.

6.Если вы заблудились в лесу, ваши действия:

а) разделить по одному и пойти искать дорогу в разных направлениях;

б)достать съестные припасы и перекусить, чтобы голова лучше работала;

в) Определить направление сторон света по мху или муравейникам.

7. Что из ниже перечисленного является признаком экскурсии?

а) наличие экскурсионной группы;

б) обязательный выход экскурсантов из автобуса;

в) неограниченная протяжённость времени.

8. Что такое горизонт?

а) линия, по которой нам кажется , что небо сходиться с землёй;

б) определённый круг знаний, умений или идей;

в) уровень чего-либо.

9.Самое удобное движение группы в походе?

а)цепочкой; б) в колонку по одному; в) по парам, г) идти как угодно

10. Если группа идет вдоль шоссе, то надо?

а) идти всем вместе, строим по ОДНОМУ.

б) идти плотной группой ,взявшись за руки;

11.Каким цветом на карте изображается все, что связано с водой - от ручейка до болота?

а) белым, б) красным, в) синим

12. Где лучше всего развести костер?

а) под деревом;- б)в траве; в) все равно

13. Как ты будешь сушить одежду и обувь на привале после дождя?

а) сделаю навес над костром;

б) буду сушить все на себе;

в) сделаю сушилку из жердей недалеко от костра.

14.Твои действия при подходе к болоту!

а) пойду через него напрямик;

б) обойду стороной;

в)буду искать тропу через него.

15.Какой биологический музей-заповедник находится на территории Губкинского района?

а) «Лес на Ворскле»;

б) «Стенки Изгорья»;

в) «Ямская степь».

16.Какие бывают виды костров? Выберите правильный ответ.

- шалаш, звездный, туристский.

17.Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

- наличие дров, вдали от населенного пункта, наличие воды

- наличие дров, воды, безопасное место

18. Какую породу деревьев лучше использовать для костра?

а) осина; б) сосна; в) дуб.

19. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?

а) фонарь; б) топор; в) компас.

20. Из чего вяжут узлы?

а) проволока, б) веревка, в) лента, г) жгут.

(За каждый правильный ответ – 1 балл)

Критерии оценки:

высокий уровень – 17-20 баллов;

средний уровень – 11-16 баллов;

низкий уровень – ниже 10 баллов

Переводная аттестация 3 года обучения

1. Туризм это- _____

2. Что входит в групповую медицинскую аптечку? Подчеркните правильный ответ.
- бинты стерильные, - веревка, - компас, - ножницы, перчатки, термометр, спирт медицинский;

3. Первая помощь при обработке ран в походе?

а) обработать проточной водой,

б) обработать спиртом;

в) обработать раствором марганцовки или йодом.

4. Что такое горизонт?

- линия, по которой нам кажется, что небо сходиться с землей;

- определенный круг знаний, умений идей.

5. Из чего вяжут узлы?

- проволока, веревка, лента, жгут

6. С какой стороны расположен муравейник?

- с южной. - стороны, - западной, - с северной

7. Если группа идет вдоль шоссе, то надо?

а) идти всем вместе, строим по ОДНОМУ.

б) идти плотной группой, взявшись за руки;

8. Каким цветом на карте изображается все, что связано с водой - от ручейка до болота?

а) белым, б) красным, в) синим

9. Где лучше всего развести костер?

а) под деревом; б) в траве; в) все равно

10. Как ты будешь сушить одежду и обувь на привале после дождя?

а) сделаю навес над костром;

б) буду сушить все на себе;

в) сделаю сушилку из жердей недалеко от костра.

11. Твои действия при подходе к болоту!

- а) пойду через него напрямик;
- б) обойду стороной;
- в) буду искать тропу через него.

12. Какой биологический музей-заповедник находится на территории Губкинского района?

- а) «Лес на Ворскле»; б) «Стенки Изгорья»; в) «Ямская степь».

13. Какие бывают виды костров? Выберите правильный ответ.

- а) шалаш, б) звездный, в) туристский.

14. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

- а) наличие дров, вдали от населенного пункта, наличие воды
- б) наличие дров, воды, безопасное место

15. Какую породу деревьев лучше использовать для костра?

- а) осина; б) сосна; в) дуб.

16. Компас - это

- а) прибор для определения направления движения
- б) прибор для определения сторон горизонта
- в) прибор для определения магнитного поля Земли

17. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает...

- а) запад; б) на север; в) юг.

18. На месте вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:

- а) спилить все; б) оставить их в запас; в) переставить лагерь в другое место

19. Какие описания не относятся к признакам установления хорошей погоды?

- а) в течение дня температура воздуха резко меняется: днем жарко, а ночью прохладно;
- б) ввечером-ночью в лесу заметно теплее, чем на открытом месте, а в низине заметно прохладнее;
- в) в лесу и в поле, в низинах вечером одинаково тепло.

20. Как должен вести себя юный турист на природе во время экскурсии или похода?

- а) не трогать руками незнакомые растения;
- б) сразу мыть руки после соприкосновения с незнакомыми растениями;
- в) пробовать на вкус все незнакомые растения.

(За каждый правильный ответ – 1 балл)

Критерии оценки:

высокий уровень – 17-20 баллов;

средний уровень – 11-16 баллов;

низкий уровень – ниже 10 баллов

Календарный учебный график

3 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						Введение		
1				беседа	2	Вводное занятие. Техника безопасности. История отечественного туризма.		беседа, контрольные задания
2				беседа	2	Правила поведения юных туристов. Туристская прогулка в парк.		тестирование
3				игра	2	Основы безопасности в природной среде.		опрос
					22	<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>		
4				беседа	2	Личное снаряжение и уход за ним.		опрос, тестирование
5				спортивная игра	2	Практическое занятие «Я турист, а ты»		наблюдение
6				практическое занятие	2	Личная аптечка и ремонтный набор.		тестирование, наблюдение
7				спортивная игра	2	Групповое снаряжение и уход за ним.		опрос, наблюдение
8				практическое занятие	2	Распределение группового снаряжения. Укладка рюкзака.		тестирование, наблюдение, опрос

9				практическое занятие	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.		опрос, тестирование, наблюдение
10				практическое занятие	2	Организация биваков и охрана природы. Устройство и оборудование бивака.		тестирование, наблюдение
11				Беседа	2	Питание туристской группы во время похода.		тестирование, наблюдение
12				практическое занятие	2	Установка палатки		тестирование, опрос
13				беседа	2	Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении костра. Виды костров.		тестирование, опрос
14				Беседа	2	Туристическая группа в походном строю.		наблюдение
					24	Основы топографии		
15				лекция	2	Топографическая и спортивная карта.		тестирование, опрос
16				практическое занятие	2	Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.		тестирование, опрос
17				лекция, практикум	2	Условные топографические знаки.		тестирование, опрос
18				практическое занятие	2	Топографический диктант. Кроссворды.		тестирование, опрос, наблюдение
19				беседа	2	Масштабы планов местности и карт.		тестирование, опрос
20				практическое занятие	2	Чтение карты. Измерение расстояний.		тестирование, опрос, наблюдение

21				практическое занятие.	2	Легенда, Чтение легенды.		тестирование, опрос, наблюдение
22				экскурсия	2	Прогулка по микрорайону. Движение на местности по карте и при помощи компаса.		опрос
23				беседа	2	Компас и его устройство.		тестирование, опрос, наблюдение
24				практикум	2	Ориентирование по компасу.		тестирование, опрос, наблюдение
25				практикум	2	Определение направлений Ю,З,В на КП		опрос
26				практикум	2	Определение направления С,З,Ю,В на КП на удаленные предметы во время прогулки		тестирование, опрос
					16	<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>		
27				практикум	2	Ориентирование по плану. Чтение плана местности. Ориентирование по сторонам горизонта.		тестирование, опрос, наблюдение
28				практическое занятие	2	Движение по плану.		тестирование, опрос
29				практическое занятие	2	Ориентирование по легенде, по рельефу, по солнцу, объектам растительного и животного мира.		тестирование, опрос, наблюдение
30				беседа, презентация.	2	Виды туристского ориентирования.		тестирование, опрос
31				практическое занятие.	2	Ориентирования в сложных условиях.		опрос

32				игра «Ориентирование на местности»	2	Экскурсионное ориентирование.		тестирование, опрос
33				практическое занятие.	2	Нанесение объектов на план маршрута движения.		тестирование, опрос, наблюдение
34				практическое занятие.	2	Ориентирование по звездному небу, солнцу.		опрос
					18	<i>Основы краеведения</i>		
35				Выставка рисунков «Моя семья»	2	Родословие.		тестирование, опрос
36				творческая мастерская	2	Моя школа, Конкурс рисунков о школе».		тестирование, опрос, наблюдение
37				творческая мастерская	2	Мой класс. Сочинение на тему: « Мой класс».		наблюдение
38				творческая мастерская	2	Мои учителя. Конкурс рисунков.		тестирование, опрос, наблюдение
39				экскурсия	2	Погода, климат нашей местности.		опрос
40				экскурсия	2	Времена года, сезонные изменения в природе.		опрос
41				Беседа	2	Растения и животные нашей местности.		тестирование, опрос, наблюдение
42				Беседа, практическое	2	Значение наблюдений за погодой		тестирование, опрос, наблюдение

				занятие				
43				Беседа	2	Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов,		опрос
					28	<i>Спортивно-оздоровительный туризм</i>		
44				Беседа, практическое занятие	2	Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом.		тестирование, опрос, наблюдение
45				Беседа, практическое занятие.	2	Передвижение на лыжах по лыжне до 600 м		тестирование, опрос, наблюдение
46				Беседа. практическое занятие	2	Движение боковыми и приставными шагами.		опрос
47				Беседа, практическое занятие	2	Передвижение по глубокому снегу.		тестирование, опрос
					14	<i>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</i>		
48				Беседа, практическое занятие	2	Личная гигиена туриста. «Час безопасности». Правила техники безопасности.		наблюдение
49				Беседа, практическое	2	Походный травматизм и возможные заболевания, Правила дорожного движения		опрос

				занятие				
50				Обработка ран и ссадин.	2	Обработка ран и ссадин, наложение повязок.		тестирование, опрос
51				Беседа, Игра «Собери аптечку».	2	Индивидуальная медицинская аптечка.		опрос
52				Беседа	2	Групповая медицинская аптечка.		тестирование, опрос, наблюдение
53				Беседа	2	Оказание первой медицинской помощи.		тестирование, опрос
54				Беседа.	2	Использование лекарственных растений в походе. «Час безопасности». Правила техники безопасности дома в школе и на улице.		опрос
						<i>Спортивно-оздоровительный туризм</i>		
55				Беседа, практическое занятие	2	Пешеходный туризм. Порядок движения по дорогам.		тестирование, опрос, наблюдение
56				Беседа, практическое занятие	2	Подъем траверс, спуск по склону.« Красный, желтый, зеленый», Правила дорожного движения.		тестирование, опрос, наблюдение
57				Беседа, практическое занятие,	2	Подъем, траверс, спуск по склону. «Красный, желтый, зеленый». Правила дорожного движения.		опрос
58				Беседа, практическое	2	Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.		тестирование, опрос, наблюдение

				занятие.				
59				Беседа, практическое занятие	2	Переправа через условное болото по кочкам.		опрос
60				Беседа	2	Полоса препятствий пешеходного туризма.		тестирование, опрос
61				Практическое занятие.	2	Личное прохождение дистанции полосы препятствий		наблюдение, контрольные задания
62				Соревнования	2	Командное прохождение полосы препятствий.		наблюдение, контрольные задания
63				Соревнования	2	Соревнование по преодолению полосы препятствий		опрос
64				Практическое занятие.	2	Полоса препятствий пешеходного туризма.		тестирование, наблюдение
					16	<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>		
65				Игры.	2	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.		наблюдение, контрольные задания
66				Практическое занятие	2	Освоение основ техники бега		наблюдение, опрос
67				Практическое занятие	2	Прыжки в длину и высоту.		тестирование, опрос, контрольные задания
68				Практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты.		опрос, контрольные задания

69				Практическое занятие.	2	Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств.		тестирование, наблюдение
70				Практическое занятие.	2	Упражнения на развитие выносливости.		тестирование, наблюдение
71				Соревнования	2	Спортивные, подвижные игры.		тестирование, опрос
72				Тестирование	2	Переводная аттестация.		опрос
					144 ч.			