ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008E6619B4FB72547B8086D51CDDAE74B5
Владелец: Муртазалиев Ислам Султанович
Действителен: с 22.11.2022 до 15.02.2024

Календарный учебный график 2023-2024 учебный год 1 год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Комбинированное	2	Основы туристской подготовки. Туризм – средство активного отдыха и познания родного края.		Знакомство с учащимися, беседа, краткий опрос. педагогическое наблюдение
2.			Комбинированное	2	Классификация походов. Понятие о видах туризма, их особенностях и перспективах развития.		Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
3.			Комбинированное	2	Содержание и виды туристской подготовки.		Педагогический контроль, анализ тренированных и учебных занятий, смотр знаний и умений и навыков, мастер класс
4.			Комбинированное	2	Общая туристская подготовка. Нормативные знания (закон о туризме), кодекс путешественника.		Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
5.			Комбинированное	2	Основные принципы туристской подготовки.		Педагогический контроль, анализ тренированных и учебных занятий, смотр знаний и умений и навыков
6.			Комбинированное	2	Туристский маршрут, его характеристики, разработка. Основы классификации маршрутов.		Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
7.				2	Туристский маршрут, его характеристики, разработка. Основы классификации маршрутов.		Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение

8.			Комбинированное	2	Основы классификации маршрутов.		Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
9.			Комбинированное	2	Правила проведения туристского похода. Темп и ритм движения на маршруте.		Педагогический контроль, анализ тренированных и учебных занятий, смотр знаний и умений и навыков
10.			Комбинированное	2	Личное, групповое, специальное туристское снаряжение.		Групповая оценка, практическое задание, фронтальный опрос, индивидуальный опрос, анализ тренированных и учебных занятий
11.			Комбинированное	2	Основы ремонта снаряжения в походных условиях. Инструкции по ремонту снаряжения.		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, тесты - задача с выбором ответа
12.			Комбинированное	2	Питание в походе. Транспортировка продуктов. Сохранность продуктов.		Тестирование технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы и др.
13.				2	Питание в походе. Транспортировка продуктов. Сохранность продуктов.		Тестирование технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы и др.
14.			Комбинированное	2	Технологии приготовления питания.		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа

15.				2	Технологии приготовления питания.		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
16.			Комбинированное	2	Простейшие естественные препятствия и способы их преодоления, прохождение препятствий		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
17.			Комбинированное	2	Основы страховки и работы с веревками.		Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
18.			Комбинированное	2	Туристские узлы.		Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
19.			Комбинированное	2	Основы безопасности и выживания.		педагогическое наблюдение
20.			Комбинированное	2	Инструктаж по технике безопасности. Основы обучения и проведения инструктажа для туристов		опрос в ходе беседы
21.			Комбинированное	2	Топография и ориентирование Топография, основные понятия.		опрос в ходе беседы
22.			Комбинированное	2	Основы ориентирования		педагогическое наблюдение
23.				2	Основы ориентирования		педагогическое наблюдение

24.			Комбинированное	2	Приемы ориентирования		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
25.			Комбинированное	2	Спутниковая навигация, составление электронных карт маршрута с помощью гаджетов, опрос, наблюдение, с показанием на карте вид объекта их местоположение, форму, размеры		Практическое задание,
26.			Комбинированное	2	Туристские схемы, карты, кроки, абрисы, лоции, составление электронных карт маршрута с помощью гаджетов.		Практическое задание, , опрос, наблюдение
27.			Комбинированное	2	Работа с компасом и картой.		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
28.				2	Работа с компасом и картой.		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
29.			Комбинированное	2	Масштаб. Измерение расстояния по карте.		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
30.			Комбинированное	2	Действия в случае потери ориентировки.		Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
31.			Комбинированное	1	Азимуты и Склонения.		Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос

32.			Комбинированное	2	Краеведение. Общая характеристика края: история, география, природа		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
33.			Комбинированное	2	Культура и народные традиции		Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, учебное занятие смотр знаний, практическое задание, наблюдение опрос, предварительный контроль
34.			Комбинированное	2	Природа и экология, охрана природы		Педагогический контроль, наблюдение, анализ учебных занятий, смотр знаний и умений, беседа, устный опрос, индивидуальный опрос
35.			Комбинированное	2	Сбор краеведческого материала		Учебное занятие смотр знаний, практическое задание
36.			Комбинированное	2	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности. Понятие о санитарии и гигиене туриста.		устный опрос, индивидуальный опрос, практическое задание
37.			Комбинированное	2	Оказание доврачебной помощи.		внутригрупповые соревнования, практическое задание
38.				2	Оказание доврачебной помощи.		практическое задание
39.			Комбинированное	2	Проведение реанимации.		Медицинский контроль, педагогический контроль,

40.			Комбинированное	2	Транспортировка пострадавшего.		педагогический контроль, устный опрос, индивидуальный опрос, практическое задание
41.			Комбинированное	2	Общая физическая подготовка Анатомия мышечной и нервной системы.		Педагогический контроль, беседа, устный опрос, индивидуальный опрос
42.			Комбинированное	2	Анатомия эндокринной и пищеварительной системы		Педагогический контроль, наблюдение
43.			Комбинированное	2	Анатомия органов дыхания и Сердечно-сосудистой системы		беседа, устный опрос, индивидуальный опрос
44.			Комбинированное	2	Статические упражнения для верхней и нижней части тела		Педагогический контроль, анализ тренированных и учебных занятий, смотр знаний и умений и навыков, беседа, устный опрос, индивидуальный опрос
45.			Комбинированное	2	Динамические упражнения для верхней и нижней части тела		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
46.			Комбинированное	2	Бег на 3-5 километров		Контрольно-переводные испытаний по ГТО, сдача спортивных и туристских нормативов
47.			Комбинированное	2	Скоростные упражнения с повышением интенсивности		Контрольно-переводные испытаний по ГТО, сдача спортивных и туристских нормативов, анализ тренированных занятий, наблюдение,

48.			Комбинированное	2	Круговая тренировка – комплекс из нескольких простых упражнений, выполняемый по кругу.		Контрольно-переводные испытаний по ГТО, сдача нормативов,
49.				2	Круговая тренировка – комплекс из нескольких простых упражнений, выполняемый по кругу.		контрольные упражнения по технической подготовке
50.			Комбинированное	2	Аэробные упражнения укрепляющие сердце и сосуды.		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
51.				2	Аэробные упражнения укрепляющие сердце и сосуды.		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
52.			Комбинированное	2	Упражнения на растяжку и расслабления мышц		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение.
53.			Комбинированное	2	Специальная подготовка Упражнения для развития силы и выносливости верхней части тела:		Тестирование технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы анализ тренированных занятий, наблюдение,
54.			Комбинированное	2	«Тачка» — партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках «рысью» или «галопом».		Тестирование технической подготовки; опрос, беседа
55.			Комбинированное	2	Упражнения со штангой в жиме, рывке и толчке.		Тестирование технической подготовки; базовые шаги, опрос, беседа
56.			Комбинированное	2	Упражнения с гантелями, гирями.		Тестирование технической подготовки; базовые шаги, опрос, беседа

57.			Комбинированное	2	Толкание и метание ядра одной и двумя руками.		Тестирование технической подготовки; базовые шаги, опрос, беседа
58.			Комбинированное	2	Круговая тренеровка: Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах.		Тестирование технической подготовки; опрос, беседа
59.				2	Круговая тренеровка: Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах.		Тестирование технической подготовки; опрос, беседа
60.			Комбинированное	2	Лежа в упоре на руках, сгибание и разгибание рук.		Тестирование технической подготовки; опрос, беседа
61.			Комбинированное	2	Упражнения для развития силы и выносливости нижней части тела: Приседание на одной ноге («пистолетик»).		Тестирование технической подготовки; опрос, беседа
62.			Комбинированное	2	Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед.		Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
63.			Комбинированное	2	Приседания со штангой на плечах (с гирями)		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
64.			Комбинированное	2	Прыжки на месте со скакалкой и гантелями		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
65.			Комбинированное	2	Приседание со штангой или партнером на спине		Беседа, устный опрос, наблюдение, практическое задание, тест- задача с выбором ответа)

66.			Комбинированное	2	Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.		Беседа, устный опрос, наблюдение, практическое задание, тест- задача с выбором ответа)
67.			Комбинированное	2	Приседание на одной ноге («пистолетик»).		Беседа, устный опрос, наблюдение, практическое задание, тест- задача с выбором ответа)
68.			Комбинированное	2	Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
69.			Комбинированное	2	Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища.		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
70.			Комбинированное	2	Из положения, лежа на полу носками ног коснуться пола за головой.		Итоговый контроль знаний, умений, ориентироваться на местности без карты при решении практических задач, тесты - задача с выбором ответа
71.			Комбинированное	2	Упражнения для равновесия, ориентирования на местности без карты при решении практических задач, тесты - задача с выбором ответа		Итоговый контроль знаний, умений

72.			Комбинированное	2	Ходьба по узкой опоре (ребро гимнастической скамейки, рельс, бревно и т. п.) в сочетании с различными движениями руками, наклонами, приседаниями.		Итоговый контроль знаний, умений, ориентироваться на местности без карты при решении практических задач, тесты - задача с выбором ответа

Календарный учебный график 2024-2025 учебный год 2 год обучения

№ п/п	**Дата проведения занятия**	**Время проведения занятия**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1.			Комбинированное	2	Основы туристской подготовки. Туризм – средство активного отдыха и познания родного края.		Знакомство с учащимися, беседа, краткий опрос. педагогическое наблюдение
2.			Комбинированное	2	Классификация походов. Понятие о видах туризма, их особенностях и перспективах развития.		Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
3.			Комбинированное	2	Содержание и виды туристской подготовки.		Педагогический контроль, анализ тренированных и учебных занятий, смотр знаний и умений и навыков, мастер класс
4.			Комбинированное	2	Общая туристская подготовка. Нормативные знания (закон о туризме), кодекс путешественника.		Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение

5.			Комбинированное	2	Основные принципы туристской подготовки.		Педагогический контроль, анализ тренированных и учебных занятий, смотр знаний и умений и навыков
6.			Комбинированное	2	Туристский маршрут, его характеристики, разработка. Основы классификации маршрутов.		Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
7.				2	Туристский маршрут, его характеристики, разработка. Основы классификации маршрутов.		Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
8.			Комбинированное	2	Основы классификации маршрутов.		Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
9.			Комбинированное	2	Правила проведения туристского похода. Темп и ритм движения на маршруте.		Педагогический контроль, анализ тренированных и учебных занятий, смотр знаний и умений и навыков
10.			Комбинированное	2	Личное, групповое, специальное туристское снаряжение.		Групповая оценка, практическое задание, фронтальный опрос, индивидуальный опрос, анализ тренированных и учебных занятий
11.			Комбинированное	2	Основы ремонта снаряжения в походных условиях. Инструкции по ремонту снаряжения.		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, тесты - задача с выбором ответа
12.			Комбинированное	2	Питание в походе. Транспортировка продуктов. Сохранность продуктов.		Тестирование технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы и др.

13.				2	Питание в походе. Транспортировка продуктов. Сохранность продуктов.		Тестирование технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы и др.
14.			Комбинированное	2	Технологии приготовления питания.		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
15.				2	Технологии приготовления питания.		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
16.			Комбинированное	2	Простейшие естественные препятствия и способы их преодоления, прохождение препятствий		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
17.			Комбинированное	2	Основы страховки и работы с веревками.		Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
18.			Комбинированное	2	Туристские узлы.		Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
19.			Комбинированное	2	Основы безопасности и выживания.		педагогическое наблюдение
20.			Комбинированное	2	Инструктаж по технике безопасности. Основы обучения и проведения инструктажа для туристов		опрос в ходе беседы

21.			Комбинированное	2	Топография и ориентирование Топография, основные понятия.		опрос в ходе беседы
22.			Комбинированное	2	Основы ориентирования		педагогическое наблюдение
23.				2	Основы ориентирования		педагогическое наблюдение
24.			Комбинированное	2	Приемы ориентирования		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
25.			Комбинированное	2	Спутниковая навигация		Практическое задание, составление электронных карт маршрута с помощью гаджетов, опрос, наблюдение, с показанием на карте вид объекта их местоположение, форму, размеры
26.			Комбинированное	2	Туристские схемы, карты, кроки, абрисы, лоции.		Практическое задание, составление электронных карт маршрута с помощью гаджетов, опрос, наблюдение
27.			Комбинированное	2	Работа с компасом и картой.		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа

28.				2	Работа с компасом и картой.		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
29.			Комбинированное	2	Масштаб. Измерение расстояния по карте.		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
30.			Комбинированное	2	Действия в случае потери ориентировки.		Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
31.			Комбинированное	1	Азимуты и Склонения.		Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
32.			Комбинированное	2	Краеведение. Общая характеристика края: история, география, природа		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
33.			Комбинированное	2	Культура и народные традиции		Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, учебное занятие смотр знаний, практическое задание, наблюдение опрос, предварительный контроль
34.			Комбинированное	2	Природа и экология, охрана природы		Педагогический контроль, наблюдение, анализ учебных занятий, смотр знаний и умений, беседа, устный опрос, индивидуальный опрос

35.			Комбинированное	2	Сбор краеведческого материала		Учебное занятие смотр знаний, практическое задание, наблюдение опрос, предварительный контроль
36.			Комбинированное	2	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности. Понятие о санитарии и гигиене туриста.		устный опрос, индивидуальный опрос, практическое задание
37.			Комбинированное	2	Оказание доврачебной помощи.		внутригрупповые соревнования, практическое задание
38.				2	Оказание доврачебной помощи.		практическое задание
39.			Комбинированное	2	Проведение реанимации.		Медицинский контроль, педагогический контроль,
40.			Комбинированное	2	Транспортировка пострадавшего.		педагогический контроль, устный опрос, индивидуальный опрос, практическое задание
41.			Комбинированное	2	Общая физическая подготовка Анатомия мышечной и нервной системы.		Педагогический контроль, беседа, устный опрос, индивидуальный опрос
42.			Комбинированное	2	Анатомия эндокринной и пищеварительной системы		Педагогический контроль, наблюдение
43.			Комбинированное	2	Анатомия органов дыхания и Сердечно-сосудистой системы.		беседа, устный опрос, индивидуальный опрос

44.			Комбинированное	2	Статические упражнения для верхней и нижней части тела		Педагогический контроль, анализ тренированных и учебных занятий, смотр знаний и умений и навыков, беседа, устный опрос, индивидуальный опрос
45.			Комбинированное	2	Динамические упражнения для верхней и нижней части тела		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
46.			Комбинированное	2	Бег на 3-5 километров		Контрольно-переводные испытаний по ГТО, сдача спортивных и туристских нормативов
47.			Комбинированное	2	Скоростные упражнения с повышением интенсивности		Контрольно-переводные испытаний по ГТО, сдача спортивных и туристских нормативов, анализ тренированных занятий, наблюдение,
48.			Комбинированное	2	Круговая тренировка – комплекс из нескольких простых упражнений, выполняемый по кругу.		Контрольно-переводные испытаний по ГТО, сдача спортивных и туристских нормативов, анализ тренированных занятий, наблюдение,
49.				2	Круговая тренировка – комплекс из нескольких простых упражнений, выполняемый по кругу.		контрольные упражнения по технической подготовке

50.			Комбинированное	2	Аэробные упражнения укрепляющие сердце и сосуды.		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
51.				2	Аэробные упражнения укрепляющие сердце и сосуды.		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
52.			Комбинированное	2	Упражнения на растяжку и расслабления мышц		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение.
53.			Комбинированное	2	Специальная подготовка Упражнения для развития силы и выносливости верхней части тела:		Тестирование технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы анализ тренированных занятий, наблюдение,
54.			Комбинированное	2	«Тачка» — партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках «рысью» или «галопом».		Тестирование технической подготовки; опрос, беседа
55.			Комбинированное	2	Упражнения со штангой в жиме, рывке и толчке.		Тестирование технической подготовки; базовые шаги, опрос, беседа
56.			Комбинированное	2	Упражнения с гантелями, гирями.		Тестирование технической подготовки; базовые шаги, опрос, беседа
57.			Комбинированное	2	Толкание и метание ядра одной и двумя руками.		Тестирование технической подготовки; базовые шаги, опрос, беседа

58.			Комбинированное	2	Круговая тренеровка: Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах.		Тестирование технической подготовки; опрос, беседа
59.				2	Круговая тренеровка: Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах.		Тестирование технической подготовки; опрос, беседа
60.			Комбинированное	2	Лежа в упоре на руках, сгибание и разгибание рук.		Тестирование технической подготовки; опрос, беседа
61.			Комбинированное	2	Упражнения для развития силы и выносливости нижней части тела: Приседание на одной ноге («пистолетик»).		Тестирование технической подготовки; опрос, беседа
62.			Комбинированное	2	Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед.		Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
63.			Комбинированное	2	Приседания со штангой на плечах (с гирями)		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
64.			Комбинированное	2	Прыжки на месте со скакалкой и гантелями		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
65.			Комбинированное	2	Приседание со штангой или партнером на спине		Беседа, устный опрос, наблюдение, практическое задание, тест- задача с выбором ответа)

66.			Комбинированное	2	Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.		Беседа, устный опрос, наблюдение, практическое задание, тест- задача с выбором ответа)
67.			Комбинированное	2	Приседание на одной ноге («пистолетик»).		Беседа, устный опрос, наблюдение, практическое задание, тест- задача с выбором ответа)
68.			Комбинированное	2	Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
69.			Комбинированное	2	Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища.		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
70.			Комбинированное	2	Из положения, лежа на полу носками ног коснуться пола за головой.		Итоговый контроль знаний, умений, ориентироваться на местности без карты при решении практических задач, тесты - задача с выбором ответа
71.			Комбинированное	2	Упражнения для равновесии		Итоговый контроль знаний, умений, ориентироваться на местности без карты при решении практических задач, тесты - задача с выбором ответа

72.			Комбинированное	2	Ходьба по узкой опоре (ребро гимнастической скамейки, рельс, бревно и т. п.) в сочетании с различными движениями руками, наклонами, приседаниями.		Итоговый контроль знаний, умений, ориентироваться на местности без карты при решении практических задач, тесты - задача с выбором ответа

Календарный учебный график 2025-2026 учебный год 3 год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Комбинированное	2	Основы туристской подготовки. Туризм – средство активного отдыха и познания родного края.		Знакомство с учащимися, беседа, краткий опрос. педагогическое наблюдение
2.			Комбинированное	2	Классификация походов. Понятие о видах туризма, их особенностях и перспективах развития.		Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
3.			Комбинированное	2	Содержание и виды туристской подготовки.		Педагогический контроль, анализ тренированных и учебных занятий, смотр знаний и умений и навыков, мастер класс
4.			Комбинированное	2	Общая туристская подготовка. Нормативные знания (закон о туризме), кодекс путешественника.		Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение

5.			Комбинированное	2	Основные принципы туристской подготовки.		Педагогический контроль, анализ тренированных и учебных занятий, смотр знаний и умений и навыков
6.			Комбинированное	2	Туристский маршрут, его характеристики, разработка. Основы классификации маршрутов.		Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
7.				2	Туристский маршрут, его характеристики, разработка. Основы классификации маршрутов.		Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
8.			Комбинированное	2	Основы классификации маршрутов.		Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
9.			Комбинированное	2	Правила проведения туристского похода. Темп и ритм движения на маршруте.		Педагогический контроль, анализ тренированных и учебных занятий, смотр знаний и умений и навыков
10.			Комбинированное	2	Личное, групповое, специальное туристское снаряжение.		Групповая оценка, практическое задание, фронтальный опрос, индивидуальный опрос, анализ тренированных и учебных занятий
11.			Комбинированное	2	Основы ремонта снаряжения в походных условиях. Инструкции по ремонту снаряжения.		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, тесты - задача с выбором ответа
12.			Комбинированное	2	Питание в походе. Транспортировка продуктов. Сохранность продуктов.		Тестирование технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы и др.

13.				2	Питание в походе. Транспортировка продуктов. Сохранность продуктов.		Тестирование технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы и др.
14.			Комбинированное	2	Технологии приготовления питания.		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
15.				2	Технологии приготовления питания.		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
16.			Комбинированное	2	Простейшие естественные препятствия и способы их преодоления, прохождение препятствий		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
17.			Комбинированное	2	Основы страховки и работы с веревками.		Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
18.			Комбинированное	2	Туристские узлы.		Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
19.			Комбинированное	2	Основы безопасности и выживания.		педагогическое наблюдение
20.			Комбинированное	2	Инструктаж по технике безопасности. Основы обучения и проведения инструктажа для туристов		опрос в ходе беседы

21.			Комбинированное	2	Топография и ориентирование Топография, основные понятия.		опрос в ходе беседы
22.			Комбинированное	2	Основы ориентирования		педагогическое наблюдение
23.				2	Основы ориентирования		педагогическое наблюдение
24.			Комбинированное	2	Приемы ориентирования		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
25.			Комбинированное	2	Спутниковая навигация		Практическое задание, составление электронных карт маршрута с помощью гаджетов, опрос, наблюдение, с показанием на карте вид объекта их местоположение, форму, размеры
26.			Комбинированное	2	Туристские схемы, карты, кроки, абрисы, лоции.		Практическое задание, составление электронных карт маршрута с помощью гаджетов, опрос, наблюдение
27.			Комбинированное	2	Работа с компасом и картой.		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа

28.				2	Работа с компасом и картой.		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
29.			Комбинированное	2	Масштаб. Измерение расстояния по карте.		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
30.			Комбинированное	2	Действия в случае потери ориентировки.		Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
31.			Комбинированное	1	Азимуты и Склонения.		Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
32.			Комбинированное	2	Краеведение. Общая характеристика края: история, география, природа		Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
33.			Комбинированное	2	Культура и народные традиции		Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, учебное занятие смотр знаний, практическое задание, наблюдение опрос, предварительный контроль
34.			Комбинированное	2	Природа и экология, охрана природы		Педагогический контроль, наблюдение, анализ учебных занятий, смотр знаний и умений, беседа, устный опрос, индивидуальный опрос

35.			Комбинированное	2	Сбор краеведческого материала		Учебное занятие смотр знаний, практическое задание, наблюдение опрос, предварительный контроль
36.			Комбинированное	2	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности. Понятие о санитарии и гигиене туриста.		устный опрос, индивидуальный опрос, практическое задание
37.			Комбинированное	2	Оказание доврачебной помощи.		внутригрупповые соревнования, практическое задание
38.				2	Оказание доврачебной помощи.		практическое задание
39.			Комбинированное	2	Проведение реанимации.		Медицинский контроль, педагогический контроль,
40.			Комбинированное	2	Транспортировка пострадавшего.		педагогический контроль, устный опрос, индивидуальный опрос, практическое задание
41.			Комбинированное	2	Общая физическая подготовка Анатомия мышечной и нервной системы.		Педагогический контроль, беседа, устный опрос, индивидуальный опрос
42.			Комбинированное	2	Анатомия эндокринной и пищеварительной системы		Педагогический контроль, наблюдение
43.			Комбинированное	2	Анатомия органов дыхания и Сердечно-сосудистой системы.		беседа, устный опрос, индивидуальный опрос

44.			Комбинированное	2	Статические упражнения для верхней и нижней части тела		Педагогический контроль, анализ тренированных и учебных занятий, смотр знаний и умений и навыков, беседа, устный опрос, индивидуальный опрос
45.			Комбинированное	2	Динамические упражнения для верхней и нижней части тела		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
46.			Комбинированное	2	Бег на 3-5 километров		Контрольно-переводные испытаний по ГТО, сдача спортивных и туристских нормативов
47.			Комбинированное	2	Скоростные упражнения с повышением интенсивности		Контрольно-переводные испытаний по ГТО, сдача спортивных и туристских нормативов, анализ тренированных занятий, наблюдение,
48.			Комбинированное	2	Круговая тренировка – комплекс из нескольких простых упражнений, выполняемый по кругу.		Контрольно-переводные испытаний по ГТО, сдача спортивных и туристских нормативов, анализ тренированных занятий, наблюдение,
49.				2	Круговая тренировка – комплекс из нескольких простых упражнений, выполняемый по кругу.		контрольные упражнения по технической подготовке

50.			Комбинированное	2	Аэробные упражнения укрепляющие сердце и сосуды.		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
51.				2	Аэробные упражнения укрепляющие сердце и сосуды.		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
52.			Комбинированное	2	Упражнения на растяжку и расслабления мышц		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение.
53.			Комбинированное	2	Специальная подготовка Упражнения для развития силы и выносливости верхней части тела:		Тестирование технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы анализ тренированных занятий, наблюдение,
54.			Комбинированное	2	«Тачка» — партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках «рысью» или «галопом».		Тестирование технической подготовки; опрос, беседа
55.			Комбинированное	2	Упражнения со штангой в жиме, рывке и толчке.		Тестирование технической подготовки; базовые шаги, опрос, беседа
56.			Комбинированное	2	Упражнения с гантелями, гирями.		Тестирование технической подготовки; базовые шаги, опрос, беседа
57.			Комбинированное	2	Толкание и метание ядра одной и двумя руками.		Тестирование технической подготовки; базовые шаги, опрос, беседа

58.			Комбинированное	2	Круговая тренеровка: Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах.		Тестирование технической подготовки; опрос, беседа
59.				2	Круговая тренеровка: Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах.		Тестирование технической подготовки; опрос, беседа
60.			Комбинированное	2	Лежа в упоре на руках, сгибание и разгибание рук.		Тестирование технической подготовки; опрос, беседа
61.			Комбинированное	2	Упражнения для развития силы и выносливости нижней части тела: Приседание на одной ноге («пистолетик»).		Тестирование технической подготовки; опрос, беседа
62.			Комбинированное	2	Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед.		Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
63.			Комбинированное	2	Приседания со штангой на плечах (с гирями)		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
64.			Комбинированное	2	Прыжки на месте со скакалкой и гантелями		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
65.			Комбинированное	2	Приседание со штангой или партнером на спине		Беседа, устный опрос, наблюдение, практическое задание, тест- задача с выбором ответа)

66.			Комбинированное	2	Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.		Беседа, устный опрос, наблюдение, практическое задание, тест- задача с выбором ответа)
67.			Комбинированное	2	Приседание на одной ноге («пистолетик»).		Беседа, устный опрос, наблюдение, практическое задание, тест- задача с выбором ответа)
68.			Комбинированное	2	Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
69.			Комбинированное	2	Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища.		Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
70.			Комбинированное	2	Из положения, лежа на полу носками ног коснуться пола за головой.		Итоговый контроль знаний, умений, ориентироваться на местности без карты при решении практических задач, тесты - задача с выбором ответа
71.			Комбинированное	2	Упражнения для равновесии		Итоговый контроль знаний, умений, ориентироваться на местности без карты при решении практических задач, тесты - задача с выбором ответа

72.			Комбинированное	2	Ходьба по узкой опоре (ребро гимнастической скамейки, рельс, бревно и т. п.) в сочетании с различными движениями руками, наклонами, приседаниями.		Итоговый контроль знаний, умений, ориентироваться на местности без карты при решении практических задач, тесты - задача с выбором ответа