

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Рекомендована решением  
Методического совета  
МБУДО «Дом детского творчества»  
Протокол № 5 от 12 сентября 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО «Дом детского  
творчества»



Т.В. Кадочникова

Приказ «165» от 29.10 2019

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2019 – 2020 уч. год**  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Азимут»

Форма реализации программы – очная;  
Год обучения – первый;  
Возраст обучающихся – 11-16 лет.

Составитель:  
Одинцова Оксана Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

« Азимут »

\_\_\_\_\_ Одинцова Оксана Юрьевна \_\_\_\_\_

ФИО (педагог, разработавший дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу)

\_\_\_\_\_ Одинцова Оксана Юрьевна \_\_\_\_\_

ФИО педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу

Председатель методического совета

Подпись \_\_\_\_\_ ( Е.Н. Муковозчикова)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.	<b>Направленность</b> дополнительной общеразвивающей программы	Туристско-краеведческое
2.	<b>Уровень сложности</b> дополнительной общеразвивающей программы	средний
3.	<p><b>Особенности обучения</b> в текущем учебном году по дополнительной общеразвивающей программе: особенности реализации <u>содержания</u>, подготовка к <u>знаменательным датам</u>, юбилеям детского объединения, учреждения, <u>реализация проектов</u>).</p> <p><b>Изменения содержания</b>, необходимые для обучения в <u>текущем учебном году</u> и их обоснование (информация об <u>изменении содержательной части</u> дополнительной общеразвивающей программы, обоснование изменений (причины замены тем)</p>	<p>В связи с тем, что есть недостаток снаряжения и МТБ для проведения занятий, основа занятий составляет подготовка и проведение туристических походов. Категорийные походы переносятся на весенне-осеннее время (большая часть походов проходит летом).</p>
4.	<p><b>Особенности организации</b> образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе с указанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• количества учебных часов по программе;</li> <li>• количества учебных часов согласно расписанию;</li> <li>• информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов, модулей) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы</li> </ul>	<p>Программа рассчитана на трехлетний курс обучения и предусматривает занятия с обучающимися 11-16лет.</p> <p>Программа 1-го года обучения предназначена для детей 11-14лет. Программа включает беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены.</p> <p><b>Режим занятий:</b> 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 часа)(144 часа); Режим работы в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: обучающиеся собираются на занятия 2 раза в неделю в соответствии с расписанием занятий. Один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1—2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия проводятся по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).</p> <p>При составлении учебного календарного плана учитывается</p>

		<p>на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Вторая половина каждого занятия включает практическую работу (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам).</p> <p>Практические занятия тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.</p>
5.	<b>Цель</b> рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год для конкретной учебной группы	Формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни, физическому развитию через занятия туризмом.
6.	<b>Задачи</b> на текущий учебный год для конкретной учебной группы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование основных понятий туризма.</li> <li>- выработка у обучающихся нравственных, волевых качеств личности;</li> <li>- подготовка обучающихся к соревнованиям различного ранга (районные, областные);</li> <li>- формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни, укреплению здоровья и повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды;</li> <li>- создание в коллективе атмосферы дружбы и взаимовыручки при проведении туристских походов, соревнований, смотров, конкурсов</li> </ul>
7.	<b>Режим занятий</b> в <u>текущем учебном году</u> (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми <u>вариантами и обоснованием выбора варианта</u> , продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)	Занятия в очной форме. 2 часа в неделю, продолжительность занятия – академический час. Общее количество занятий по программе - 72 часа
8.	<b>Формы занятий</b> (пояснить, чем обусловлен <u>выбор конкретных форм учебных занятий и их сочетание между собой</u> )	Лекции, практикумы, экскурсии, комбинированные занятия, походы, тренировочные мероприятия.

<p>9.</p>	<p><b><u>Ожидаемые результаты в текущем учебном году и форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</u></b></p>	<p>Учащиеся на основе полученных знаний должны уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление перечня личного и группового снаряжения для похода с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.</li> <li>2. Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода.</li> <li>3. Составление плана- графика движения. Подготовка снаряжения.</li> <li>4. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Составление меню для многодневного похода. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведение и подведение итогов похода.</li> <li>5. Соблюдение правил и режима движения. Преодоление естественных препятствий.</li> <li>6. Использование самостраховки при преодолении препятствий. Вязание узлов.</li> <li>7. Составление отчета по походу. Вести походный дневник.</li> <li>8. Участие в туристских соревнованиях в качестве участника</li> <li>9. Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участка маршрута на кальку.</li> <li>10. Чтение и изображение топографических знаков.</li> <li>11. Определение рельефа по карте.</li> <li>12. Измерение и построение азимутов.</li> <li>13. Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса. Измерение расстояния на карте и на местности.</li> <li>14. Определение ориентиров движения. Способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения.</li> <li>15. Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направлений выхода в случае потери ориентировки</li> <li>16. Разработка маршрутов по интересным местам. Разработка маршрута похода и сбор краеведческих сведений.</li> <li>17. Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов.</li> </ol> <p>Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для</p>
-----------	---	--

		<p>занятий в походе. Комплекс упражнений утренней зарядки.</p> <p>18.Подбор состава медицинской аптечки (групповой и личной) на однодневный и многодневный поход. Применение медицинских препаратов.</p> <p>19.Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды.</p> <p>20.Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего</p> <p>Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля</p> <p>21.Выполнение физических нормативов</p> <p>Промежуточный и итоговый контроль осуществляется в форме тестов и зачётов, олимпиадных заданий</p>
--	--	---

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**по дополнительной общеобразовательной программе**  
**«АЗИМУТ»**  
**на 2019-2020 учебный год**

№п/п	Тема занятия	Дата проведения занятий	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля
		1 группа	теория	практика		
<b>1. Основы туристской подготовки</b>						
1	Введение в туризм. Законы туристов	23.09	2		Беседа	Ответы на вопросы
2	История развития туризма в России	26.09	2		Лекция	Ответы на вопросы
3	Техника безопасности при проведении занятий и походов <b>Практическая работа:</b> <i>Отработка техники преодоления препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштоков на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.</i>	30.09	2		Инструктаж по ТБ	Тестовая работа
4	Техника безопасности при проведении занятий и походов <b>Практическая работа:</b> <i>Отработка техники преодоления препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштоков на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.</i>	3.10		2	Практическая работа	Тестовая работа
5	Техника безопасности при проведении занятий и походов <b>Практическая работа:</b> <i>Отработка техники преодоления препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштоков на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.</i>	7.10		2	Практическая работа	Тестовая работа
6	Личное и групповое туристское снаряжение. <b>Практическая работа:</b> <i>Укладка рюкзака. Подгонка</i>	10.10	2		Лекция	Взаимопроверка укладки рюкзака

	<i>снаряжения. Уход за снаряжением.</i>					
7	Личное и групповое туристское снаряжение. <b>Практическая работа:</b> Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.	14.10		2	Практическая работа	Взаимопроверка укладки рюкзака
8	Личное и групповое туристское снаряжение. <b>Практическая работа:</b> Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.	17.10		2	Практическая работа	Взаимопроверка укладки рюкзака
9	Личное и групповое туристское снаряжение. <b>Практическая работа:</b> Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.	21.10		2	Практическая работа	Взаимопроверка укладки рюкзака
10	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. <b>Практическая работа:</b> Разжигание костра. Развертывание и свертывание лагеря (бивака)	24.10	2		лекция	Тестовая работа
11	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. <b>Практическая работа:</b> Разжигание костра. Развертывание и свертывание лагеря (бивака)	7.11		2	Практическая работа	Взаимопроверка в форме практической работы с палаткой
12	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. <b>Практическая работа:</b> Разжигание костра. Развертывание и свертывание лагеря (бивака)	9.11		2	Практическая работа	Взаимо оценка разбивки бивака
13	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. <b>Практическая работа:</b> Разжигание костра. Развертывание и свертывание лагеря (бивака)	10.10		2	Практическая работа	Взаимо оценка разбивки бивака
14	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. <b>Практическая работа:</b> Разжигание костра. Развертывание и свертывание лагеря (бивака)	11.11		2	Практическая работа	Взаимо оценка разбивки бивака



15	<p>Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. <b>Практическая работа:</b> <i>Разжигание костра. Развертывание и свертывание лагеря (бивака)</i></p>	14.11		2	Практическая работа	Взаимо оценка разбивки бивака
16	<p>Питание в туристском походе <b>Практическая работа:</b> <i>Составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода. Правило приготовления пищи на костре.</i></p>	18.11	2		лекция	Оценка меню
17	<p>Питание в туристском походе <b>Практическая работа:</b> <i>Составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода. Правило приготовления пищи на костре.</i></p>	22.11		2	Практическая работа	Взаимопроверка
18	<p>Питание в туристском походе <b>Практическая работа:</b> <i>Составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода. Правило приготовления пищи на костре.</i></p>	25.11		2	Практическая работа	Взаимо оценка
19	<p>Питание в туристском походе <b>Практическая работа:</b> <i>Составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода. Правило приготовления пищи на костре.</i></p>	28.11		2	Практическая работа	Взаимо оценка
20	<p>Туристские должности в туристской группе. <b>Практическая работа:</b> <i>Распределение обязанностей в туристской группе</i></p>	1.12	2		Лекция	Тестовая работа
21	<p>Туристские должности в туристской группе. <b>Практическая работа:</b> <i>Распределение обязанностей в</i></p>	2.12		2	Практическая работа	

	<i>туристской группе</i>					
22	Туристские должности в туристской группе. <b>Практическая работа:</b> <i>Распределение обязанностей в туристской группе</i>	5.12		2	Практическая работа	
23	Этапы подготовки туристского похода. Стратегия и тактика походов <b>Практическая работа:</b> <i>Разработка маршрута похода.</i>	9.12	2		Лекция	Тестовая работа
24	Этапы подготовки туристского похода. Стратегия и тактика походов <b>Практическая работа:</b> <i>Разработка маршрута похода.</i>	12.12		2	Практическая работа	
25	Этапы подготовки туристского похода. Стратегия и тактика походов <b>Практическая работа:</b> <i>Разработка маршрута похода.</i>	16.12		2	Практическая работа	
26	Этапы подготовки туристского похода. Стратегия и тактика походов <b>Практическая работа:</b> <i>Разработка маршрута похода.</i>	19.12		2	Практическая работа	
27	Этапы подготовки туристского похода. Стратегия и тактика походов <b>Практическая работа:</b> <i>Разработка маршрута похода.</i>	23.12		2	Практическая работа	Тестовая работа
28	Туристские слеты и соревнования.	26.12	2		Лекция	Тестовая работа
29	Туристские слеты и соревнования.	30.12		2	Практическая работа	Составление положения турслета, расстановка КП
<b>2. Топография и ориентирование</b>						
30	Понятие о топографической и	3.01	2			Ответы на вопросы

	спортивной карте <b>Практическая работа:</b> <i>Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния по карте.</i>					
30	Условные знаки <b>Практическая работа:</b> <i>Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографический диктант.</i>	4.01		2	Практическая работа	Проверка выполнения чертежей, рисунков
31	Ориентировании по горизонту, азимуту <b>Практическая работа:</b> <i>Построение заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.</i>	10.01	2		Лекция	Ответы на вопросы
32	Ориентировании по горизонту, азимуту <b>Практическая работа:</b> <i>Построение заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.</i>	13.01		2	Практическая работа	Проверка выполнения чертежей, рисунков
33	Ориентировании по горизонту, азимуту <b>Практическая работа:</b> <i>Построение заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.</i>	16.01		2	Практическая работа	Проверка выполнения чертежей, рисунков
34	Компас. Работа с компасом <b>Практическая работа:</b> <i>Работа с компасом, определение азимутов на заданные предметы, нахождение ориентиров по заданному азимуту.</i>	20.01	2		Лекция	Проверка умения работы с компасом
35	Компас. Работа с компасом <b>Практическая работа:</b> <i>Работа с компасом, определение азимутов на заданные предметы, нахождение ориентиров по заданному азимуту.</i>	23.01		2	Практическая работа	Проверка умения работы с компасом
36	Компас. Работа с компасом <b>Практическая работа:</b> <i>Работа с</i>	27.01		2	Практическая работа	Проверка умений работы на

	<i>компасом, определение азимутов на заданные предметы, нахождение ориентиров по заданному азимуту.</i>					местности
37	Измерение расстояния <b>Практическая работа:</b> <i>измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков разной длины.</i>	30.01	2		Практическая работа	Проверка умений работы на местности
38	Измерение расстояния <b>Практическая работа:</b> <i>измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков разной длины.</i>	3.02		2	Практическая работа	Проверка умений работы на местности
39	Измерение расстояния <b>Практическая работа:</b> <i>измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков разной длины.</i>	6.02		2	Практическая работа	Проверка умений работы на местности
40	Способы ориентирования <b>Практическая работа:</b> <i>Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Движение по легенде.</i>	10.02	2		Практическая работа	Проверка умений работы на местности
41	Способы ориентирования <b>Практическая работа:</b> <i>Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Движение</i>	13.02		2	Практическая работа	Проверка умений работы на местности

	<i>по легенде.</i>					
42	Способы ориентирования <b>Практическая работа:</b> <i>Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Движение по легенде.</i>	17.02	2	2	Практическая работа	Проверка умений работы на местности
43	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки <b>Практическая работа:</b> <i>Упражнения по определению азимута по тени от Солнца, определение азимута в разное время суток. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде.</i>	20.02			Практическая работа	Проверка умений работы на местности
44	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки <b>Практическая работа:</b> <i>Упражнения по определению азимута по тени от Солнца, определение азимута в разное время суток. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде.</i>	27.02		2	Практическая работа	Проверка умений работы на местности
45	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки <b>Практическая работа:</b> <i>Упражнения по определению азимута по тени от Солнца, определение азимута в разное время суток. Упражнения по определению сторон горизонта по местным</i>	2.03		2	Практическая работа	Проверка умений работы на местности

	<i>предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде.</i>					
<b>3. Краеведение</b>						
46	История Боготольского района, его природные особенности, история. <b>Практическая работа:</b> Знакомство с картой Боготольского района «Путешествие по карте». Краеведческая викторина.	5.03	1	1	Лекция	
47	Туристские возможности г. Боготола и Боготольского района, обзор экскурсионных объектов. <b>Практическая работа:</b> Посещение музея. Экскурсия по историческим достопримечательностям г. Боготола.	12.03	1	1	Беседа, встреча с интересными людьми	
48	Изучение района путешествия. <b>Практическая работа:</b> Разработка путеводителей по историческим памятникам	16.03		2	Практическое занятие	Оценка защиты выполненных работ
49	Изучение района путешествия. <b>Практическая работа:</b> Разработка путеводителей по историческим памятникам	19.03		2	Практическое занятие	Оценка защиты выполненных работ
50	Исследовательская деятельность по краеведению <b>Практическая работа:</b> Сбор краеведческого материала. Работа в архивах. Изучение исторических документов.	23.03		2	Практическое занятие	Оценка защиты выполненных работ
51	Исследовательская деятельность по краеведению <b>Практическая работа:</b> Сбор краеведческого материала. Работа в архивах. Изучение исторических документов.	26.03		2	Практическое занятие	Оценка защиты выполненных работ
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>						
52	Личная гигиена туриста.	30.03	1	1		

	Профилактика заболеваний. <b>Практическая работа:</b> Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировок. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.					
53	Походная медицинская аптечка. <b>Практическая работа:</b> Формирование походной аптечки.	2.04	1	1	Практическое занятие	Оценка защиты выполненных работ
54	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи <b>Практическая работа:</b> Способы обеззараживания воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травм, практическое оказание помощи)	6.04	2		Лекция	Наблюдение
55	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи <b>Практическая работа:</b> Способы обеззараживания воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травм, практическое оказание помощи)	9.04		2	Практическое занятие	Оценка защиты выполненных работ
56	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи <b>Практическая работа:</b> Способы обеззараживания воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травм, практическое оказание помощи)	13.04		2	Практическое занятие	Оценка защиты выполненных работ
57	Приемы транспортировки пострадавшего. <b>Практическая работа:</b> Изготовление носилок, волокушей,	16.04	2		Практическое занятие	Оценка защиты выполненных работ

	<i>разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.</i>					
58	Приемы транспортировки пострадавшего. <b>Практическая работа:</b> <i>Изготовление носилок, волокушей, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.</i>	20.04		2	Практическое занятие	Оценка защиты выполненных работ
59	Приемы транспортировки пострадавшего. <b>Практическая работа:</b> <i>Изготовление носилок, волокушей, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.</i>	23.04		2	Практическое занятие	Оценка защиты выполненных работ
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>						
60	Краткие сведения о строении и функциях человека и влиянии физических упражнений	27.04	1	1	лекция	Тестовая работа
61	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. <b>Практическая работа:</b> <i>Ведение дневника самоконтроля.</i>	30.04	1	1	лекция	Тестовая работа
62	Общая физическая подготовка. <b>Практическая работа:</b> <i>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.</i>	4.05		2	Практическая работа	Сдача норматива
63	Общая физическая подготовка. <b>Практическая работа:</b> <i>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.</i>	7.05		2	Практическая работа	Сдача норматива



	<i>Подвижные игры и эстафеты.</i>					
64	Общая физическая подготовка. <b>Практическая работа:</b> <i>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.</i>	11.05		2	Практическая работа	Сдача норматива
65	Общая физическая подготовка. <b>Практическая работа:</b> <i>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.</i>	15.05		2	Практическая работа	Сдача норматива
66	Общая физическая подготовка. <b>Практическая работа:</b> <i>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.</i>	18.05		2	Практическая работа	Сдача норматива
67	Специальная физическая подготовка. <b>Практическая работа:</b> <i>Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости и расслабление мышц.</i>	21.05		2	Практическая работа	Сдача норматива
68	Специальная физическая подготовка. <b>Практическая работа:</b> <i>Упражнения на развитие</i>	25.05		2	Практическая работа	Сдача норматива

	<i>выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости и расслабление мышц.</i>					
69	Специальная физическая подготовка. <b>Практическая работа:</b> <i>Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости и расслабление мышц.</i>	28.05		2	Практическая работа	Сдача норматива
70	Специальная физическая подготовка. <b>Практическая работа:</b> <i>Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости и расслабление мышц.</i>	1.06		2	Практическая работа	Сдача норматива
71	Специальная физическая подготовка. <b>Практическая работа:</b> <i>Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости и расслабление мышц.</i>	4.06		2	Практическая работа	Сдача норматива
72	Промежуточная аттестация	8.06	1	1	Практическая работа	Тестовая работа, Сдача норматива