Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №484 Московского района Санкт-Петербурга

«Утверждаю»
Директор школы
_____/Ефимова М.Ю./
Приказ от 30.08.2023 № 217а у

Ефимова Марина Юрьевна

Подписано цифровой подписью: Ефимова Марина Юрьевна
Дата: 2023.09.25 12:24:24 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Туризм»

(Приложение 1 к ОП ООО в соответствии с ФОП и ФГОС 2021)

Санкт-Петербург
2023 г.

Пояснительная записка.

Цель и Задачи: Воспитание экологической культуры через развитие у детей чувства причастности к решению экологических проблем; приобретение навыков и умений безопасного поведения в лесу, как на однодневных выездах, так и в многодневных походах; включение их в различные виды деятельности для социальной адаптации и создания единого сплоченного коллектива.

Место курса в плане внеурочной деятельности:
На изучение курса отводиться: в 5 классе 2 часа в неделю, всего 68 часов в год; в 6 классе отводится 2 часа в неделю, всего 68 часа в год, в 7 классе 2 часа в неделю, всего 68 часов в год.

Реализация воспитательного потенциала занятий может предусматривать побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные результаты

1. Патриотическое воспитание:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

2. Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;
- развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

4. Эстетическое воспитание:

- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;

- понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

5. Ценности научного познания:

- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;
- формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);
- овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого курса;
- укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим;
- установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

8. Экологическое воспитание:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

Учащиеся научаться:
- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

Познавательная УУД:

Учащиеся научатся:
- проводить сравнение и классификацию объектов;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Учащиеся научаться:
работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- слушать собеседника;
- формулировать свои затруднения;
- договариваться и приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль;

Предметные результаты

Знать:

- технику безопасности при нахождении в лесу;
- способы вязания туристских узлов
- знаки топографии;
- виды растений и грибов, следов животных;
- основные понятия при оказании первой помощи, наложение простейших фиксирующих повязок.
- основные правила и приёмы техники пешеходного туризма;
- перечень необходимого оборудования для автономного существования в природе;
- приёмы защиты от природных катаклизмов;

Иметь представление:

- ✓ о способах ориентирования на местности;
- ✓ об организации туристского лагеря и быта;
- ✓ о травмах, которые можно получить при выезде на природу.
- ✓ о средствах поражения и их поражающих факторах;
- ✓ о защитных сооружениях гражданской обороны и правилах их использования;

Владеть навыками:

- ориентирования по карте, с компасом;
- подготовки туристского похода;
- организации быта в условиях лагеря;
- оказания первой помощи, накладывания фиксирующих повязок;
- основных приемов транспортировки пострадавших
- сооружения временного укрытия из подручных средств;
- пользования индивидуальными средствами защиты;
- выполнения физических упражнений в объёме требований к уровню подготовленности учащихся соответствующего возраста;

Содержание программы «Туризм»:

1. Вводное занятие «Безопасность юного туриста»

Набор обучающихся в группу. Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила общения с местными жителями

Топография»

Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топознаков. Измерение расстояния до недоступных предметов.

3. «Техника вязания туристских узлов».

Простые туристские узлы. Соединяющие узлы. Крепежные, стопорные и связывающие узлы. Петли. Вязание узлов. Применение узлов. Закрепление техники вязания узлов.

4. «Основы техники пешеходного туризма».

Страховочные системы (обвязки). Знакомство с основными элементами туристического снаряжения. Основные искусственные и естественные препятствия. Основные условия соревнований по спортивному туризму. Организация подъемов и спусков. Организация и преодоление переправ. Движение по склонам, с использованием специального снаряжения. Преодоление специальных препятствий.

5. «Основы первой помощи».

Основы первой помощи. Личная гигиена. Алгоритмы оказания первой помощи. Самопомощь при неотложных состояниях. Помощь при ожогах, обморожениях, переохлаждениях, солнечном ударе. Способы транспортировки пострадавшего. Наложение простейших повязок.

Общая физическая подготовка».

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Задачи и средства общей физической подготовки. Типы физических упражнений. ОФП. Развитие двигательной активности. Выявление особенностей физического развития обучающихся. Силовая подготовка.

Формы и методы работы – выполнение нормативов

7. «Организация и подготовка похода».

Установка палаток, выбор места для ночлега, обустройство бивуака, виды костров для различных целей, подготовка краеведческого материала. Ходовой день: привалы, хронометраж.

8. Заключительное занятие

Соревнование «Туристское многоборье»

Формы проведения занятий:

Тематические беседы, выполнение нормативов, участие в спортивных турнирах, фестивалях, экологические акции, практические занятия «на местности»

Тематическое планирование освоения курса «Туризм» в 5 классе

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	**ЭОР и ЦОР**
1	Вводное занятие. Безопасность юного туриста. И алгоритмы его обеспечения.	2	https://edu.russia.travel/upload/books/BOBKOVA_Bezopasnost.pdf
2	Знакомство с видами туризма.	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
3	Личное и групповое туристское снаряжение. Укладка в рюкзак, подгонка по росту.	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
4	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
5	Индивидуальная страховочная система.	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
6	Узлы: прямой, проводник, встречный. Отработка навыков вязания узлов.	2	https://therapy.irkutsk.ru/doc/nodes.pdf

7	Узлы: восьмерка, булинь, схватывающий. Отработка навыков вязания узлов.	2	https://therapy.irkutsk.ru/doc/nodes.pdf
8	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
9	Узлы: двойной проводник, австрийский проводник, стремя. Отработка навыков вязания узлов.	2	https://therapy.irkutsk.ru/doc/nodes.pdf
10	Узлы: грейпвайн, штык, удавка. Отработка навыков завязывания узлов.	2	https://therapy.irkutsk.ru/doc/nodes.pdf
11	Наведение и снятие туристских перил для преодоления препятствий.	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
12	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
13	Наведение и снятие туристских перил для преодоления препятствий.	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
14	Преодоление крутых склонов, зарослей, завалов.	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
15	Наведение переправ через болото с кочками.	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
16	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
17	Общие представления о здоровье.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
18	Первая помощь и самопомощь при неотложных состояниях.	2	https://mz19.ru/upload/iblock/3f0/Pervaya-pomoshch-Uchebnoe-posobie.pdf
19	Медицинские принадлежности в походе: гигиена туриста, аптечка.	2	https://mz19.ru/upload/iblock/3f0/Pervaya-pomoshch-Uchebnoe-posobie.pdf
20	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
21	Способы транспортировки пострадавших.	2	https://mz19.ru/upload/iblock/3f0/Pervaya-pomoshch-Uchebnoe-posobie.pdf

22	Наложение простейших повязок.	2	https://mz19.ru/upload/iblock/3f0/Pervaya-pomoshch-Uchebnoe-posobie.pdf
23	Наложение простейших повязок.	2	https://mz19.ru/upload/iblock/3f0/Pervaya-pomoshch-Uchebnoe-posobie.pdf
24	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
25	Спортивный компас. Приёмы пользования компасом.	2	http://www.belcdtur.ru/files/biblioteka/3/16.pdf
26	Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния.	2	http://www.belcdtur.ru/files/biblioteka/3/16.pdf
27	Спортивные карты. Основные знаки топографии.	2	http://www.belcdtur.ru/files/biblioteka/3/16.pdf
28	Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.	2	http://www.belcdtur.ru/files/biblioteka/3/16.pdf
29	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
30	Организация и подготовка похода: привалы и ночлеги. Виды костров.	2	https://books.ifmo.ru/file/pdf/162.pdf
31	Организация и подготовка похода: установка и оборудование палатки.	2	https://books.ifmo.ru/file/pdf/162.pdf
32	Организация и подготовка похода: наведение веревочных переправ.	2	https://books.ifmo.ru/file/pdf/162.pdf
33	Организация и подготовка похода: наведение веревочных переправ.	2	https://books.ifmo.ru/file/pdf/162.pdf
34	Итоговое занятие: соревнование "туристское многоборье"	2	https://edu.russia.travel/upload/books/BOBKOVA_Bezopasnost.pdf
	ИТОГО	**68**	

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	**ЭОР и ЦОР**
1	Вводное занятие. Безопасность юного туриста.	2	https://edu.russia.travel/upload/books/BOBKOVA_Bezopasnost.pdf
2	Природа родного края: животный мир. Определение животного по следу.	2	https://dep_zoo.pnzgu.ru/files/dep_zoo.pnzgu.ru/sledy.pdf
3	Природа родного края: растительный мир. Лекарственные растения. Съедобные и ядовитые грибы.	2	http://pgsha.ru:8008/books/study/%CA%F3%E7%FC%EC%E5%ED%EA%EE%20%C8.%CD.%2C%20%CA%EE%EB%FF%F1%ED%E8%EA%EE%E2%E0%20%CD.%CB.%20%CB%E5%EA%E0%F0%F1%F2%E

			2%E5%ED%ED%FB%E5%20%E8%20%FF%E4%EE%E2%E8%F2%FB%E5%20%F0%E0%F1%F2%E5%ED%E8%FF.pdf
4	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
5	Карта. Чтение карты. Рельеф и способы его нанесения на карту.	2	http://www.belcdtur.ru/files/biblioteka/3/16.pdf
6	Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.	2	http://www.belcdtur.ru/files/biblioteka/3/16.pdf
7	Отработка ориентирования.	2	http://www.belcdtur.ru/files/biblioteka/3/16.pdf
8	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
9	Обзор специального снаряжения. Групповое снаряжение.	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
10	Подготовка снаряжения. Подготовка к походу, путешествию.	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
11	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
12	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
13	Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
14	Бивуак. Правила и нормы. Техника безопасности.Виды костров. Приемы разведение костров.	2	https://books.ifmo.ru/file/pdf/162.pdf
15	Постановка временного укрытия.	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
16	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
17	Питание в туристском походе.	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf

18	Способы сохранения продуктов питания в походе.	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
19	Составление меню. Расфасовка продуктов питания.	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
20	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
21	Узлы: прямой, проводник, встречный. Отработка навыков завязывания узлов.	2	https://therapy.irkutsk.ru/doc/nodes.pdf
22	Узлы: восьмерка, булинь, схватывающий. Отработка навыков завязывания узлов.	2	https://therapy.irkutsk.ru/doc/nodes.pdf
23	Узлы: двойной проводник, австрийский проводник, стремя. Отработка навыков завязывания узлов.	2	https://therapy.irkutsk.ru/doc/nodes.pdf
24	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
25	Узлы: грйпвайн, штык, удавка. Отработка навыков завязывания узлов.	2	https://therapy.irkutsk.ru/doc/nodes.pdf
26	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви	2	http://old.gsu.by/biglib/GSU/Физической%20культуры/Кафедры/Теории%20и%20методики%20ФК/Практические%20пособия/гигиена.pdf
27	Первая помощь и самопомощь при неотложных состояниях.	2	https://mz19.ru/upload/iblock/3f0/Pervaya-pomoshch-Uchebnoe-posobie.pdf
28	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
29	Индивидуальные страховочные системы. Траверс склона.	2	http://akcdutik.edu22.info/tyrisportorient.pdf
30	Подъем и спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой.	2	http://akcdutik.edu22.info/tyrisportorient.pdf
31	Параллельная переправа, навесная переправа.	2	http://akcdutik.edu22.info/tyrisportorient.pdf
32	Организация переправ. Сопровождение и страховка.	2	http://akcdutik.edu22.info/tyrisportorient.pdf
33	Организация переправ. Сопровождение и страховка.	2	http://akcdutik.edu22.info/tyrisportorient.pdf
34	Итоговое занятие: соревнование "туристское многоборье"	2	https://edu.russia.travel/upload/books/BOBKOVA_Bezopasnost.pdf /
	ИТОГО	**68**	

Тематическое планирование освоения курса «Туризм» в 7 классе

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	**ЭОР и ЦОР**
1	Вводное занятие. Безопасность юного туриста.	2	https://edu.russia.travel/upload/books/BOBKOVA_Bezopasnost.pdf
2	Ориентирование на местности по местным предметам и способы выхода из сложной ситуации	2	http://www.belcdtur.ru/files/biblioteka/3/16.pdf
3	Основные понятия поисково-спасательных работ. Поиск пострадавшего.	2	https://academygps.ru/upload/Library_files/fragments/%D0%9A-133.pdf
4	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
5	Способы подачи сигналов бедствия в лесу	2	http://school-zaozernoe.ru/files/obzh._8_klass_smirnov_a.t_hrennikov_b.o_2012_-224s.pdf
6	Способы добывания воды в лесу, фильтрация воды.	2	http://school-zaozernoe.ru/files/obzh._8_klass_smirnov_a.t_hrennikov_b.o_2012_-224s.pdf
7	Организация транспортировки пострадавшего через естественные и искусственные препятствия, по подъемам и спускам.	2	https://academygps.ru/upload/Library_files/fragments/%D0%9A-133.pdf
8	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
9	Заготовка дров для приготовления пищи, обогрева, ночной костер.	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
10	Отработка вязания узлов на технику и скорость.	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
11	Отработка вязания узлов на технику и скорость.	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
12	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
13	Лыжный туризм. Особенности походов в зимний период.	2	http://obg-19.narod.ru/literatura/spavtvyz.pdf
14	Особенности лыжного снаряжения и правильное его обслуживание.	2	http://obg-19.narod.ru/literatura/spavtvyz.pdf

15	Оборудование лагеря для отдыха и ночлега в зимний период. Автономное выживание в условиях холодного климата.	2	http://obg-19.narod.ru/literatura/spavtvyz.pdf
16	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
17	Разведение костра в зимний период.	2	http://obg-19.narod.ru/literatura/spavtvyz.pdf
18	Оказание первой помощи при охлаждении и обморожении.	2	https://mz19.ru/upload/iblock/3f0/Pervaya-pomoshch-Uchebnoe-posobie.pdf
19	Оказание первой помощи при охлаждении и обморожении.	2	https://mz19.ru/upload/iblock/3f0/Pervaya-pomoshch-Uchebnoe-posobie.pdf
20	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
21	Основы техники лыжного туризма, основные приемы движения на лыжах.	2	http://obg-19.narod.ru/literatura/spavtvyz.pdf
22	Техника преодоления препятствий маршрута	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
23	Техника преодоления препятствий маршрута	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
24	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
25	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
26	Маршрутно-квалификационная комиссия, маршрутный лист, маршрутная книжка.	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
27	Составные части отчета по маршруту, выезду, походу.	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
28	Общая физическая подготовка.	2	https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/Физическая-культура-6-7-класс-Матвеев-ilovepdf-compressed-1.pdf
29	Навыки и умения спортсмена - участника соревнований на контрольных туристских маршрутах	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf

30	Навыки и умения спортсмена - участника соревнований на контрольных туристских маршрутах	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
31	Отработка быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности	2	http://www.belcdtur.ru/files/biblioteka/3/16.pdf
32	Отработка быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности	2	http://www.belcdtur.ru/files/biblioteka/3/16.pdf
33	Отработка быта, техники пешеходного туризма и ориентирования на местности	2	http://www.belcdtur.ru/files/biblioteka/3/16.pdf
34	Итоговое занятие: соревнование "туристское многоборье"	2	http://lib.kbsu.ru/Elib/15/61/Кусков%20А.С.%20Основы%20туризма.pdf
	ИТОГО	**68**	