



Подписано цифровой
подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 9
Дата: 2024.10.10 10:55:13
+05'00'

Приложение к ДООП
«Спортивный туризм»
МАОУ СОШ № 9
(утверждена приказом
от 31.05.2023 № 59)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Спортивный туризм»

Возрастная категория: от 10 до 16 лет

Срок реализации 2024-2025 учебный год

Содержание

1	Планируемые результаты освоения ДООП «Спортивный туризм»	3
2	Содержание ДООП «Спортивный туризм»	5
3	Тематическое планирование	7

1. Планируемые результаты освоения ДООП «Спортивный туризм»

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм».

Метапредметные результаты:

1. Владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
2. Сформировано умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Личностные результаты:

1. Сформированы коммуникативные компетентности в общении со сверстниками.
2. Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку.
3. Сформированы основы экологической культуры на основе необходимости ответственного отношения к окружающей среде.

Предметные результаты:

1. Сформированы знания основных групп узлов;
2. Сформированы навыки ориентирования на местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
3. Сформированы навыки оказания первой помощи при порезах, ожогах, обморожениях;
4. Сформировано умение командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
5. Сформировано умение действовать в аварийных и экстремальных ситуациях с соблюдением мер безопасности;
6. Сформирована способность подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
7. Сформировано знание о преодолении естественных препятствий согласно регламенту соревнований;
8. Сформировано умение правильно распределять силы в зависимости от параметров дистанций.

2. Содержание ДООП «Спортивный туризм»

1 год обучения

1. Вводное занятие:

Туристские путешествия, история развития туризма Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

2. Автономное существование.

Подготовка к походу, путешествию Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия. Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Туристские должности в группе. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг,

физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

3. Выживание в экстремальных условиях.

Выживáние — борьба человека за жизнь при резкой перемене условий окружающей среды, в отсутствие привычных бытовых удобств. В основном навыки выживания решают конкретные задачи, связанные с поддержанием жизненных функций организма — утолением голода, утолением жажды, защиты от непогоды и от угрожающих здоровью опасностей, а также лечение и обогрев. Специальное обучение навыкам безопасности и выживания даёт человеку полезные навыки, которыми можно воспользоваться, общее видение картины сложившейся ситуации, позволяет быстрее и тщательнее проводить анализ рисков, возможностей и стратегий поведения.

4. Медицина в походе.

Теория: Цели первой доврачебной помощи. Ключевые навыки. Сохранение жизни. Содействие восстановлению. Травмы. Помощь пострадавшим. Транспортировка пострадавших. Транспортировка на руках. Транспортировка на носилках. Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Правила одевания противогазов.

Практика: Обучение первой доврачебной помощи. Помощь при венозном кровотечении. Помощь при артериальном кровотечении. Накладывание повязок на нижние и верхние конечности. Остановка артериального кровотечения из подручных средств. Транспортировка пострадавших из леса из подручных средств. Вязание носилок на время. Экстренная транспортировка. Длительная транспортировка. Изготовление шины Крамера. Вязание носилок из заготовленных жердей. Приемы ношения фильтрующего противогаза. Приемы надевания и снятия фильтрующего противогаза. Порядок пользования поврежденным противогазом в условиях зараженного воздуха. Детские фильтрующие противогазы.

5. Туристическое снаряжение.

Знакомство с туристическим снаряжением, его использование, подбор снаряжения. Уход за туристическим оборудованием. Распределение группового снаряжения, подготовка личного снаряжения.

6. Специальное снаряжение для альпинизма и скалолазания.

Виды страховочных систем, каски, кошки, ледорубы, карабины, веревка, спусковое устройство и жумар.

7. Такелажное дело.

Комплекс мер и приёмов, направленных на поднятие и перемещение разнообразных тяжелых и/или объёмных грузов, с целью их дальнейшей погрузки, выгрузки или перевозки из точки А в точку Б.

1. Ориентирование

Ориентирование. История. Виды спортивного ориентирования. Ориентирование бегом. Ориентирование на лыжах. Ориентирование на велосипедах. Клуб «Азимут» Нижний Тагил. Ориентирование бегом. Ориентирование на лыжах. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Условные знакитопографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

2. СИЗ

СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ (СИЗ) – средства, используемые работником для предотвращения или уменьшения воздействия вредных и опасных производственных факторов, а также для защиты от загрязнения. Применяются в тех случаях, когда безопасность работ не может быть обеспечена конструкцией оборудования, организацией производственных процессов

3. Пожарно-прикладное дело.

Пожарно-прикладное дело. Развертка пожарного рукава. Понятие о локализации и ликвидации пожара. Характер боевых действий на каждом этапе. Правила использования огнетушителя.

Одевание боевого костюма пожарного. Способы тушения возгораний. Способы подачи огнетушащих средств (водяных, пенных и порошковых стволов) и работа с ними. Способы подачи огнетушащих средств в очаг пожара на охлаждение (защиту) конструкций. Тушение условного пожара. Работа с огнетушителями. Тушение кошмой. Тушение огнетушителем. Спасение пострадавшего в условиях ограниченной видимости.

4. Знакомство со скалолазанием

Виды скалолазания. Основные понятия. Дисциплины в скалолазании. Траверс. Что такое общие физические упражнения (база). Быстрые подтягивания. Высокие подтягивания. Простая лесенка на одного человека. Обратные подтягивания. Разрывной угол.

Скалодром. Зацепы. Хваты. Техника скалолазания. Виды дисциплин. Лазание на трудность. Лазание с нижней страховкой. Боулдеринг. Специальная физическая подготовка.

5. Ледолазание:

Ледолазание - это дисциплина скалолазания, которая включает в себя восхождение по маршрутам, состоящим только из замерзшей воды. Для восхождения по маршруту ледолаз использует специальное снаряжение, в частности двойные ледорубы (или более современные ледорубы) и жесткие кошки.

3 год обучения

1. Навязывание переправы.

Переправа через реку, овраг или ущелье в конечном итоге мы хотим получить натянутые перила, пристегнувшись к которым, мы сможем кратчайшим путём доставить себя и груз на другой берег.

2. Перила с маятниковой опорой.

Перила самостраховки участников (ПСУ) – используются для постановки участников на самостраховку в районе ПС (Опоры). Маятниковые – перила, используемые для передвижения участника по траектории маятника. Могут также выполнять функцию страховки.

3. Подъем спортивным способом.

В практике горного туризма для преодоления объективно опасных склонов туристы часто используют способ перильной страховки - осуществляют подъем и спуск по склону с самостраховкой в движении по вертикальным (наклонным) перилам.

4. Связка этапов само-страховкой.

Веревка удерживает человека от падения при срыве, служит перилами при переправах через реку, овраг или расщелину, при помощи веревки поднимаются и спускаются при преодолении крутых участков маршрута.

3. Тематическое планирование 1 год обучения.

№	Тема	Количество
		часов
1	Введение.	2 часа
2	Выживание в экстремальных условиях. Переутомление в походе.	2 часа
3	Выживание в тайге.	2 часа
4	Питание в тайге.	2 часа
5	Сооружение укрытия.	2 часа
6	Сооружение укрытия из снега.	2 часа
7	Разведение огня.	2 часа
8	Костры.	2 часа
9	Водообеспечение.	2 часа
10	Нож для выживания.	2 часа
11	Правила поведения при нападении хищника.	2 часа
12	Определение и предсказание погоды.	2 часа
13	Как избежать обморожения в походе.	2 часа
14	Импровизированные приспособления для рыбной ловли.	2 часа
15	Походная баня.	2 часа
16	Человек в условиях автономного существования.	2 часа
17	Выживание в пороге.	2 часа
18	Правила поведения в лавиноопасном районе.	2 часа
19	Подача сигналов бедствия	2 часа
20	Такелажное дело. Альпинистская верёвка.	2 часа
21	Страховка (альпинизм).	2 часа
22	Страховка в скалолазании.	2 часа
23	Страховочная система (обвязка).	2 часа
24	Снаряжение для альпинизма и скалолазания.	2 часа
25	Спусковые устройства.	2 часа
26	Карабины.	2 часа
27	Узлы. Классификация.	2 часа
28	Морские узлы	2 часа
29	Вязание рыбацких узлов	2 часа
30	Узлы, которые надо уметь вязать	2 часа
31	Представления об узле в народной культуре: символ, магия	2 часа
32	Способы завязывания узлов.	2 часа
33	Схватывающие Узлы	2 часа
34	Доврачебная (Первая) Помощь. Вывих. Растяжение.	2 часа
35	Кровотечение.	2 часа
36	Обморок.	2 часа
37	Перелом.	2 часа
38	Раны.	2 часа
39	Искусственное Дыхание.	2 часа
40	Массаж Сердца. Реанимационные Пособия.	2 часа

41	Отравление Аварийными Химически Опасными Веществами..	2 часа
42	Химический Ожог.	2 часа
43	Радиационное Поражение.	2 часа
44	Электротравма.	2 часа
45	Термический Ожог	2 часа
46	Туристическое снаряжение. Классификация.	2 часа
47	Личное снаряжение. Обувь	2 часа
48	Одежда.	2 часа
49	Рюкзаки .	2 часа
50	Спальники, коврики.	2 часа
51	Посуда.	2 часа
52	Групповое снаряжение.	2 часа
53	Палатки.	2 часа
54	Кухня.	2 часа
55	Специальное снаряжение.	2 часа
56	Ориентирование.	2 часа
57	Спортивное ориентирование	2 часа
58	Точное ориентирование, трейл-ориентирование.	2 часа
59	Виды соревнований	2 часа
60	Экипировка	2 часа
61	По компасу.	2 часа
62	Ориентирование по карте.	2 часа
63	По Солнцу. По Солнцу и часам.	2 часа
64	По Полярной звезде. По таянию снега.	2 часа
65	По местным предметам. По постройкам.	2 часа
66	По Луне. Определение местного времени без часов. По тени.	2 часа
67	Ориентирование в лесу.	2 часа
68	Преодоление препятствий. На суше.	2 часа
69	Перестёжка само страховки в «паутине»	2 часа
70	Параллельные перила.	2 часа
71	«Бабочка»	2 часа
72	Навесная переправа	2 часа
73	Маятниковая переправа	2 часа
74	Перила с взаимной страховкой	2 часа
75	Перила с маятниковой опорой	2 часа
76	Перила с маятниковой опорой с само страховкой	2 часа
77	Подъем спортивным способом	2 часа
78	Параллельные перила «треугольник»	2 часа
79	Спуск спортивным способом	2 часа
80	Спуск со спусковым устройством (восьмёрка)	2 часа
81	Перила «ромб»	2 часа
82	Перила «обезьянник»	2 часа
83	Переправа «бревно» с верхней опорной верёвкой	2 часа
84	Круто наклонная переправа	2 часа
85	«Т» образные перила	2 часа
86	Навесная переправа с сопровождением	2 часа
87	Навесная переправа с сопровождением с пострадавшим	2 часа

88	Параллельные перила с сопровождением	2 часа
89	Подъём с подъёмным устройством «Жумар»	2 часа
90	Спуск спортивным способом с пострадавшим	2 часа
91	Траверс	2 часа
92	Траверс со страховкой	2 часа
93	Связка этапов с самостраховкой	2 часа
94	«Х»-образная переправа	2 часа
95	Спортивное соснолазание	2 часа
96	Подача бросательного конца.	2 часа
97	Подача конца Александра	2 часа
98	Подача спасательного круга	2 часа
99	Подача спасательных шаров	2 часа
100	Подача конца Александра 15м	2 часа
101	Туристические эстафеты.	2 часа
102	Итоговые занятия.	2 часа
Итого		204 часа

2 год обучения

№	Тема	Количество
		часов
1	Введение	2 часа
2	Изготовление необходимого туристского снаряжения.	2 часа
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2 часа
4	Виды примусов и правила работы с ними.	2 часа
5	Питание в туристском походе	2 часа
6	Подготовка к походу, путешествию	2 часа
7	Техника движения в походе	2 часа
8	Проведение пешего похода	2 часа
9	Классификация основных видов туризма	2 часа
10	Горный туризм	2 часа
11	Водный туризм	2 часа
12	Участие в районных соревнованиях «Юный Спасатель»	2 часа
13	Туристские возможности родного края	2 часа
14	Места края для проведения походов	2 часа
15	Литература о родном крае	2 часа
16	Водные маршруты свердловской области	2 часа
17	Топографическая съемка, корректировка карты	2 часа
18	Техника измерения углов и расстояний.	2 часа
19	Корректировка спортивной карты	2 часа
20	Техника рисовки	2 часа
21	Ориентирование в Нижнем Тагиле	2 часа
22	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания ПМП	2 часа
23	Медицинские манипуляции	2 часа
24	Тампонада носа	2 часа
25	Переноска больных	2 часа
26	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего	2 часа
27	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма	2 часа
28	Характеристика причин смерти	2 часа
29	Одежда специальная защитная	2 часа
30	Средства защиты ног	2 часа
31	Средства защиты головы	2 часа
32	Костюмы изолирующие	2 часа
33	Средства защиты от падения с высоты	2 часа
34	Организация тушения пожаров.	2 часа
35	Пожарно-техническое вооружение.	2 часа
36	Общие противопожарные мероприятия.	2 часа
37	Правила использования огнетушителя.	2 часа
38	Шкаф пожарного крана	2 часа
39	Огнетушители	2 часа
40	Пожарный рукав	2 часа
41	Незатягивающиеся узлы	2 часа

42	Узлы для связывания двух тросов	2 часа
43	Затягивающиеся узлы	2 часа
44	Незатягивающиеся и затягивающиеся петли.	2 часа
45	игра: «Слабое звено»	2 часа
46	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
47	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
48	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
49	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
50	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
51	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
52	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
53	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
54	Поражающие факторы ЧС	2 часа
55	ЧСПХ	2 часа
56	ЧСТХ	2 часа
57	Действия в случае стихийного бедствия	2 часа
58	Опасные стихийные бедствия края	2 часа
59	Оповещение и информирование населения	2 часа
60	Способы защиты от последствий	2 часа
61	Опасности аварий и катастроф местных предприятий	2 часа
62	Способы защиты от опасных факторов	2 часа
63	Автономное существование после стихийного бедствия	2 часа
64	Проведение зимнего похода	2 часа
65	Преодоление препятствий. На суше	2 часа
66	Перестёжка само страховки в «паутине»	2 часа
67	Параллельные перила	2 часа
68	«Бабочка»	2 часа
69	Навесная переправа	2 часа
70	Маятниковая переправа	2 часа
71	Перила с взаимной страховкой	2 часа
72	Перила с маятниковой опорой	2 часа
73	Перила с маятниковой опорой с само страховкой	2 часа
74	Подъем спортивным способом	2 часа
75	Спуск спортивным способом	2 часа
76	Параллельные перила «треугольник»	2 часа
77	Спуск со спусковым устройством (восьмёрка)	2 часа
78	Перила «ромб»	2 часа
79	Перила «обезьянник»	2 часа
80	Переправа «бревно» с верхней опорной верёвкой	2 часа
81	Круто наклонная переправа	2 часа
82	«Т» образные перила	2 часа
83	Навесная переправа с сопровождением с пострадавшим	2 часа
84	Навесная переправа с сопровождением	2 часа
85	Параллельные перила с сопровождением	2 часа
86	Подъём с подъёмным устройством «Жумар».	2 часа
87	Спуск спортивным способом с пострадавшим	2 часа
88	Траверс	2 часа

89	Траверс со страховкой	2 часа
90	Участие в соревнованиях Школы безопасности	2 часа
91	Связка этапов с само-страховкой	2 часа
92	«Х»-образная переправа	2 часа
93	Спортивное соснолазание	2 часа
94	Основы аварийно-спасательных работ	2 часа
95	Основы организации поисково-спасательных служб	2 часа
96	Выполнение ПСР	2 часа
97	Правила эксплуатации аварийно-спасательной техники	2 часа
98	Технические средства и оборудование	2 часа
99	Аварийно-спасательные инструменты	2 часа
100	Приемы и способы поиска и разведки	2 часа
101	Туристические эстафеты	2 часа
102	Итоговое занятие	2 часа
Итого		204

3 год обучения

№	Тема	Количество
		часов
1	Введение	2 часа
2	Туристские путешествия, история развития туризма	2 часа
3	Воспитательная роль туризма	2 часа
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2 часа
5	Подготовка к походу, путешествию	2 часа
6	Питание в туристском походе	2 часа
7	Туристские должности в группе	2 часа
8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2 часа
9	Дисциплина в походе	2 часа
10	Туристские слеты и соревнования	2 часа
11	Общие сведения о процессе горения, пожаре и его развитии	2 часа
12	Пожарная тактика и ее задачи	2 часа
13	Тушение пожара. Действия спасателей при тушении пожара	2 часа
14	Средства защиты кожных покровов	2 часа
15	Индивидуальные средства защиты органов дыхания	2 часа
16	Другие средства индивидуальной защиты	2 часа
17	Топографическая карта	2 часа
18	Спортивная карта	2 часа
19	Изображение рельефа на топографических и спортивных картах	2 часа
20	Измерение расстояний	2 часа
21	Способы ориентирования	2 часа
22	Движение по легенде — подробному описанию пути.	2 часа
23	Причины, приводящие к потере ориентировки	2 часа

24	Поведение членов группы	2 часа
25	Краеведение	2 часа
26	История края	2 часа
27	Край в период ВОВ	2 часа
28	Экскурсионные объекты на территории края.	2 часа
29	Основные туристические маршруты.	2 часа
30	Личная гигиена туриста.	2 часа
31	Профилактика заболеваний.	2 часа
32	Походная медицинская аптечка.	2 часа
33	Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи.	2 часа
34	Первая помощь.	2 часа
35	Первая доврачебная помощь	2 часа
36	Оказание первой помощи	2 часа
37	Приёмы транспортировки пострадавшего	2 часа
38	Чрезвычайные ситуации	2 часа
39	Человек и окружающая среда	2 часа
40	Научно-технический прогресс.	2 часа
41	Опасные и вредные факторы	2 часа
42	Бытовая среда.	2 часа
43	Наблюдение и определение факторов	2 часа
44	РСЧС.	2 часа
45	Поисково-спасательные службы	2 часа
46	Квалификационные требования к спасателям	2 часа
47	Оказание помощи в условиях окружающей среды	2 часа
48	Жизнеобеспечение человека в природных условиях	2 часа
49	Опасности в природных условиях	2 часа
50	Преодоление экстремальных ситуаций	2 часа
51	Система обеспечения безопасности	2 часа
52	Автономное существование	2 часа
53	Узлы проводники	2 часа
54	Узлы для связывания верёвок	2 часа
55	Узлы для утолщения троса	2 часа
56	Быстро развязывающиеся узлы.	2 часа
57	Незатягивающиеся петли	2 часа
58	Преодоление препятствий. На суше	2 часа
59	Перестёжка само страховки в «паутине».	2 часа
60	Параллельные перила	2 часа
61	«Бабочка»	2 часа
62	Навесная переправа	2 часа
63	Маятниковая переправа	2 часа
64	Перила с взаимной страховкой.	2 часа
65	Перила с маятниковой опорой	2 часа
66	Перила с маятниковой опорой с само страховкой	2 часа
67	Подъем спортивным способом	2 часа
68	Спуск спортивным способом.	2 часа
69	Параллельные перила «треугольник».	2 часа
70	Спуск со спусковым устройством (восьмёрка)	2 часа

71	Перила «ромб»	2 часа
72	Перила «обезьянник».	2 часа
73	Переправа «бревно» с верхней опорной верёвкой	2 часа
74	Круто наклонная переправа	2 часа
75	«Т» образные перила.	2 часа
76	Навесная переправа с сопровождением с пострадавшим.	2 часа
77	Навесная переправа с сопровождением.	2 часа
78	Параллельные перила с сопровождением	2 часа
79	Подъём с подъёмным устройством «Жумар».	2 часа
80	Спуск спортивным способом с пострадавшим	2 часа
81	Траверс	2 часа
82	Траверс со страховкой.	2 часа
83	Связка этапов с само-страховкой	2 часа
84	«Х»-образная переправа	2 часа
85	Спортивное соснолазание	2 часа
86	Спасательная служба на водах	2 часа
87	Спасательные средства	2 часа
88	Спасательные средства	2 часа
89	Безопасность а водоёмах зимой	2 часа
90	Спасательные средства зимой.	2 часа
91	Правила спасения	2 часа
92	Способы спасения	2 часа
93	Организма человека	2 часа
94	Самоконтроль	2 часа
95	Общая физическая подготовка	2 часа
96	Общая физическая подготовка	2 часа
97	Общая физическая подготовка	2 часа
98	Специальная физическая подготовка.	2 часа
99	Специальная физическая подготовка.	2 часа
100	Специальная физическая подготовка.	2 часа
101	Туристические эстафеты.	2 часа
102	Итоговые занятия.	2 часа
Итого		204