



**ПИОНЕР**

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»**

«Согласовано»

Заведующий по учебно-воспитательной работе  
Е.Э. Темнякова

*[Handwritten signature]*  
«23» *августа 2023*

Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
по спортивному туризму (продвинутый уровень)

Группа 1 СтГ, продвинутый уровень  
Объединение «Спортивный туризм»  
центр туризма и краеведения

Срок реализации программы: 01 сентября – 30 мая  
Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов  
по учебному плану: 216

Кол-во ч/нед: 6

Старший тренер-преподаватель:  
Гураль А.П.

Проверил:  
Гайнуллин Т.Т., заведующий центра  
туризма и краеведения

*[Handwritten signature]*  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

2023- 2024 учебный год

## Пояснительная записка

### 1. Область применения программы

Рабочая программа, является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм», физкультурно-спортивной направленности ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер», предназначена для детей от 13 лет и старше.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 216 часов. Программа реализуется на продвинутом уровне сложности. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 занятия, продолжительностью 45 мин.

На продвинутый уровень принимаются обучающиеся, сдавшие контрольные нормативы.

#### **Описание рабочей программы:**

Дети обучаются навыкам спортивного туризма: отрабатывают технику преодоления препятствий на природном и искусственном рельефе, умение работать в паре и в команде, учатся работать со специальным снаряжением. Планируемые результаты: улучшение физической формы, развитие силовой выносливости, способность преодолевать препятствия на природном и искусственном рельефе, уметь пользоваться специальным снаряжением.

**Форма обучения** – очная.

**Форма реализации** – с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков (которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой), с использованием приложения для ВКС (для отслеживания в режиме реального времени выполнения обучающимися заданий), вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «Пионер-онлайн», при необходимости педагогом проводятся индивидуальные онлайн-консультации. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте, при помощи социальных сетей.

Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видеофайлов, презентаций, тестовых заданий и т.д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившиеся условия образовательной деятельности.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе в социальных сетях или направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных

условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;

- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;
- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка. Обучение ведется на русском языке.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

**2. Цель рабочей программы** – содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий спортивным туризмом и выявление из общего числа занимающихся одаренных и способных воспитанников с помощью индивидуального подхода к каждому из них.

### **3. Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:**

#### **Образовательные:**

1. приобретение знаний в области туризма;
2. приобретение технических навыков;
3. обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самообразованию.

#### **Развивающие:**

1. развитие творческого мышления детей;
2. развитие эмоциональности и коммуникативности;
3. развитие мотивации личности ребенка к преодолению препятствий.

#### **Воспитательные:**

1. формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
2. воспитание системы контроля над своим поведением, рефлексии своих действий.

### **4. Ожидаемые результаты:**

#### **Образовательные:**

- в процессе занятий по программе обучающийся должен уметь применять приобретенные навыки для преодоления препятствий на природном и искусственном рельефе;
- обучающийся должен выполнять нормативные требования по общей физической подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные упражнения по профилю деятельности и упражнения общей физической подготовки;
- обучающийся должен знать виды специального снаряжения для туризма;
- уметь пользоваться основным снаряжением для спортивного туризма.

#### **Развивающие:**

- способность сознательно организовать и регулировать свою учебную деятельность;
- способность решать творческие задачи в преодолении трасс.

**Воспитательные:**

- формирование и развитие физических способностей обучающегося, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи;
- ценностное отношение к спорту; понимание необходимости физической активности для развития личности и общества;
- интерес к занятиям туризмом, готовность к познанию и преодолению препятствий;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- позитивный опыт самореализации в различных видах физической деятельности;
- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация;
- позитивное принятие себя как личности, сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности.

**5. Контроль усвоения теоретического материала** осуществляется путем проведения опроса и тестирования.

## Календарно-тематический план (КТП) группы 1 СтГ

№	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания (указываются особенности, отличия данного занятия, например, другое место его проведения и т.д.)		
1	Понедельник 16.20 – 17.05 17.15 – 18.00	Групповая	2	Теоретическая подготовка. Проведение инструктажа по правилам поведения и технике безопасности. Топографические и спортивные карты	Сдача контрольных нормативов	Перекопская, 34, улица		
2	Среда 16.20 – 17.05 17.15 – 18.00		2	Общая физическая подготовка. Бег. Эстафеты, упражнения для развития силы			Перекопская, 34, улица	
3	Пятница 16.20 – 17.05 17.15 – 18.00		2	Теоретическая подготовка. Привалы и ночлеги в походе			Перекопская, 34, улица	
4			2	Общая физическая подготовка. Бег. Упражнения для развития выносливости			Перекопская, 34, улица	
5			2	Специальная физическая подготовка. Эстафеты с ориентированием			Перекопская, 34, улица	
6			2	Тактико-техническая подготовка. Переправы, виды переправ			Перекопская, 34, улица	
7			2	Теоретическая подготовка. Условные знаки топографических карт			Перекопская, 34, улица	
8			2	Тактико-техническая подготовка. Страховка и самостраховка			Перекопская, 34, улица	
9			2	Специальная физическая подготовка. Движение в группе			Перекопская, 34, с/з,	
10			2	Тактико-техническая подготовка. Специальное снаряжение в спортивном туризме			Перекопская, 34, улица	
11			2	Общая физическая подготовка. Бег с преодолением препятствий			Перекопская, 34, улица	
12			2	Специальная физическая подготовка. Ходьба с рюкзаком			Перекопская, 34, улица	
13			2	Тактико-техническая подготовка. Спуски, подъемы, траверсы			Перекопская, 34, с/з,	
14			2	Общая физическая подготовка. Развитие силы и выносливости			Перекопская, 34, улица	
15			2	Тактико-техническая подготовка. Узлы в туризме				Перекопская, 34, с/з,
16			2	Тактико-техническая подготовка. Навесная переправа, траверс				

17	2	Тактико-техническая подготовка. Спуск-подъемы с самостраховкой	Перекопская, 34, улица
18	2	Общая физическая подготовка. Бег. Игры на внимание и координацию движений	Перекопская, 34, с/з,
19	2	Общая физическая подготовка. Эстафета с преодолением препятствий	Перекопская, 34, улица
20	2	Тактико-техническая подготовка. Виды страховки, само страховки	Перекопская, 34, с/з,
21	2	Тактико-техническая подготовка. Работа с верёвками, узлы в туризме	Перекопская, 34, улица
22	2	Тактико-техническая подготовка. Работа в связках, группе	Перекопская, 34, с/з,
23	2	Тактико-техническая подготовка. Наведение переправ	Перекопская, 34, улица
24	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, улица
25	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, с/з,
26	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, с/з,
27	2	Специальная физическая подготовка. Развитие сообразительности и координации движений: наведение переправ, маркировка веревок, бег с верёвками	Перекопская, 34, улица
28	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, с/з,
29	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, с/з,
30	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, улица
31	2	Общая физическая подготовка. Бег. Упражнения на развитие ловкости	Перекопская, 34, улица
32	2	Теоретическая подготовка. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток. Правила поведения в палатке.	Перекопская, 34, с/з,
33	2	Специальная физическая подготовка Развитие силовой выносливости: бег, подъемы по склонам, навесные переправы, скалолазание на трудность.	Перекопская, 34, улица
34	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, улица
35	2	Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты, ловкости: Дистанции пешеходные, скалолазание на скорость,	Перекопская, 34, с/з,
36	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Перекопская, 34, улица

37			2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения		Перекопская, 34, улица
38			2	Специальная физическая подготовка. Развитие сообразительности и координации движений: наведение переправ, маркировка веревок, бег с верёвками		Перекопская, 34, с/з,
39			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34, улица
40			2	Тактико-техническая подготовка. Работа в связках, группе		Перекопская, 34, улица
41			2	Общая физическая подготовка. Упражнения на равновесие: приседания на одной ноге, прыжки на батутах, ласточка, бёрпи, прыжки на скакалке		Перекопская, 34, улица
42			2	Тактико-техническая подготовка. Обеспечение страховки и само страховки на тренировках. Спуски и подъемы. Траверсы. Переправы. Работа со специальным снаряжением		Перекопская, 34, улица
43			2	Общая физическая подготовка. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.		Перекопская, 34, улица
44			2	Общая физическая подготовка Упражнения для развития выносливости		Перекопская, 34, с/з,
45			2	Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты, ловкости: Дистанции дистанции лыжные, спуски по склонам на лыжах		Перекопская, 34, улица
46			2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты: и ловкости. Бег, ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.		Перекопская, 34, улица
47			2	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные		Перекопская, 34, улица
48			2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости		Перекопская, 34, улица
49			2	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные		Перекопская, 34, с/з,
50			2	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные		Перекопская, 34, улица
51			2	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные		Перекопская, 34, улица

52			2	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные	Перекопская, 34, с/з
53			2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка	Перекопская, 34, с/з
54			2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка	Перекопская, 34, улица
55			2	Специальная физическая подготовка. Развитие силовой выносливости: подъемы по склонам, ходьба на лыжах,	Специальная физическая подготовка. Развитие силовой выносливости: подъемы по склонам, ходьба на лыжах,	Перекопская, 34, улица
56			2	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные	Перекопская, 34, улица
57			2	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные	Перекопская, 34, с/з,
58			2	Тактико-техническая подготовка. . Наведение переправ, спусков и подъемов. Переправы: навесная переправа, наклонная навесная переправа. Дистанция лыжная. Работа со специальным снаряжением	Тактико-техническая подготовка. . Наведение переправ, спусков и подъемов. Переправы: навесная переправа, наклонная навесная переправа. Дистанция лыжная. Работа со специальным снаряжением	Перекопская, 34, улица
59			2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка	Перекопская, 34, улица
60			2	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные	Перекопская, 34, улица
61			2	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные	Перекопская, 34, улица
62			2	Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты, ловкости: дистанции лыжные, спуски по склонам на лыжах	Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты, ловкости: дистанции лыжные, спуски по склонам на лыжах	Перекопская, 34, улица
63			2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.	Перекопская, 34, с/з,
64			2	Тактико-техническая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Обеспечение страховки и само страховки на тренировках. Спуски и подъемы. Траверсы. Дистанция лыжная. Работа со специальным снаряжением	Тактико-техническая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Обеспечение страховки и само страховки на тренировках. Спуски и подъемы. Траверсы. Дистанция лыжная. Работа со специальным снаряжением	Перекопская, 34, улица
65			2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Перекопская, 34, улица
66			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, улица
67			2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Перекопская, 34, с/з,

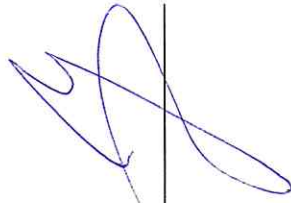


68			2	Общая физическая подготовка. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.	Перекопская, 34, улица
69			2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силовой выносливости	Перекопская, 34, с/з,
70			2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.	Перекопская, 34, улица
71			2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Перекопская, 34, улица
72			2	Общая физическая подготовка. Упражнения на равновесие: приседания на одной ноге, прыжки на батутах, ласточка, бёрпи, прыжки на скакалке	Перекопская, 34, улица
73			2	Специальная физическая подготовка. Развитие равновесия: бег по бордюрам, бег по бревну, параллельные перила, горизонтальный мятник, перепрыгивание бревна	Перекопская, 34, улица
74			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, с/з,
75			2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы и силовой выносливости: бег, работа на тренажерах, упражнения со штангой, подтягивания, приседания, отжимания	Перекопская, 34, с/з,
76			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, улица
77			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, с/з,
78			2	Тактико-техническая подготовка. Наведение переправ, спусков и подъёмов. Переправы: навесная переправа, наклонная навесная переправа. Работа со специальным снаряжением	Перекопская, 34, с/з,
79			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, улица
80			2	Общая физическая подготовка. Спортивное ориентирование	Перекопская, 34, улица
81			2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Перекопская, 34, с/з,
82			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, улица
83			2	Общая физическая подготовка Упражнения для развития силы и силовой выносливости: бег,	Перекопская, 34, улица

84	2	работа на тренажерах, упражнения со штангой, подтягивания, приседания, отжимания	Специальная физическая подготовка. Развитие равновесия: бег по бордюрам, бег по бревну, параллельные перила, горизонтальный мятник, перепрыгивание бревна	Перекопская, 34, улица
85	2	Общая физическая подготовка. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.	Общая физическая подготовка. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.	Перекопская, 34, улица
86	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Перекопская, 34, улица
87	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, с/з,
88	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы и силовой выносливости: бег, работа на тренажерах, упражнения со штангой, подтягивания, приседания, отжимания	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы и силовой выносливости: бег, работа на тренажерах, упражнения со штангой, подтягивания, приседания, отжимания	Перекопская, 34, улица
89	2	Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты, ловкости: Дистанции пешеходные, скалолазание на скорость	Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты, ловкости: Дистанции пешеходные, скалолазание на скорость	Перекопская, 34, улица
90	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, с/з,
91	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, улица
92	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Перекопская, 34, с/з,
93	2	Теоретическая подготовка. Типы костров. Правила разведения костра. Меры безопасности на биваке.	Теоретическая подготовка. Типы костров. Правила разведения костра. Меры безопасности на биваке.	Перекопская, 34, улица
94	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты: и ловкости. Бег, ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты: и ловкости. Бег, ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.	Перекопская, 34, улица
95	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Перекопская, 34, с/з,
96	2	Специальная физическая подготовка. Развитие сообразительности и координации движений: наведение переправ, маркировка веревок, бег с верёвками	Специальная физическая подготовка. Развитие сообразительности и координации движений: наведение переправ, маркировка веревок, бег с верёвками	Перекопская, 34, улица
97	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, с/з,

98			2	Общая физическая подготовка. Упражнения на равновесие: приседания на одной ноге, прыжки на батулах, ласточка, бёрпи, прыжки на скакалке	Перекопская, 34, улица
99			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34,
100			2	Специальная физическая подготовка Развитие силовой выносливости: бег, подъемы по склонам, навесные переправы, скалолазание на трудность.	Перекопская, 34,
101			2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы и силовой выносливости: бег, работа на тренажерах, упражнения со штангой, подтягивания, приседания, отжимания	Перекопская, 34, с/з,
102			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, улица
103			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, улица
104			2	Психологическая подготовка. Опасности в туризме и меры по их предотвращению	Перекопская, 34, с/з,
105			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, с/з,
106			2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Перекопская, 34, улица
107			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, улица
108			2	Общая физическая подготовка. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.	Перекопская, 34, улица

Итого: 216 часов  
Педагог



А.П. Гураль, тренер-преподаватель