

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 23

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 23
Н.В. Бирюкова
Приказ №135 от 01.09.2023 г.

ПРИНЯТО

Советом образовательной организации
МБОУ СОШ № 23
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**Дополнительная
общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно - спортивной направленности
«Туристический клуб»**

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

г. Серов, 2023 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Туристический клуб» направлена на обучение детей и подростков навыкам туризма, которое способствует гармоничному психическому, духовному и физическому развитию. Программа «Туристический клуб» по направленности соответствует физкультурно - спортивному профилю программ дополнительного образования детей. Данная программа составлена на основе типовой государственной программы «Туризм–это здорово!» Екатеринбургского областного Дворца Молодёжи.

2. Цели и задачи реализации Программы

Отличительной особенностью программы является ее многофункциональность. Она может быть реализована как в течение учебного года, так и в период летней оздоровительной кампании, на базе определенного образовательного учреждения или частично, когда различные образовательные учреждения используют только интересующие их отдельные разделы и темы программы.

По уровню освоения материала программа разноуровневая, предусматривает стартовый, базовый уровни

Модуль	Туристский триатлон	Пешеходный туризм	Лыжный туризм	Спортивный туризм-дистанции
Уровень освоения				
Стартовый	+	+		+
Базовый	+	+	+	+

По форме организации образовательного процесса программа является модульной, общий объём освоения каждого модуля различен.

Цель данной программы - формирование физически здоровой и нравственно устойчивой личности, посредством вовлечения ее в активную туристско - спортивную деятельность.

Задачи:

- Обучение элементам физической культуры и основам различных видов спорта, органично связанных с туризмом;
- Развитие личностных свойств и качеств: самостоятельности, целеустремлённости, дисциплинированности, ответственности и взаимоуважении;
- Формирование устойчивого интереса к выбранному виду деятельности;
- Формирование личностно-ценностного отношения к своему родному краю, пробуждение деятельной любви к малой Родине.

Модули стартового уровня предполагают обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых теоретических и практических заданий,

приобретение первоначальных умений и навыков. Предназначен для обучающихся, не принимавших ранее участия в туристско-краеведческой деятельности или имеющих небольшой туристский опыт. При этом по окончании стартового уровня предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма на длинных и коротких дистанциях 1-2 класса и по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) статуса.

Модули базового уровня предполагают углублённое изучение модуля, умение выполнять задания самостоятельно, в соответствии со своими возможностями, а также умение работать в группе. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма на длинных и коротких дистанциях 2-3 класса по спортивному ориентированию школьного и городского (районного), областного статуса.

Программа ориентирована на обучение детей с 10 до 17 лет, 5 часов в неделю, 35 учебных недель.

Программа составлена с учетом особенностей среднего и старшего школьного возраста. Для эффективной реализации программы следует учитывать, что характерной чертой возраста 10-13 лет является любознательность, пытливость ума, стремление к большому количеству информации, при этом часто забывая, что знания надо систематизировать. Для школьника-подростка в качестве ведущей роли выступает общественно-полезная деятельность в разнообразных формах, в русле которой происходит личное общение со сверстниками и очень важное общение с представителями другого пола. Внеурочная деятельность становится тем самым активным процессом, который содействует индивидуализации подростка. В особенностях выбора средств, способов этой деятельности он утверждает себя. В возрасте 13-17 лет главной ценностью является система отношений со сверстниками, взрослыми, подражание осознаваемому или бессознательно следуемому «идеалу», устремленность в будущее. Ближе к старшему школьному возрасту начинает происходить формирование мировоззрения, самостоятельности суждений, повышенные требования к моральному и физическому облику человека, формирование адекватной самооценки, стремление к самовоспитанию и самостоятельности. Для каждой возрастной группы каждого модуля разработаны свои рекомендации по образовательному процессу (домашнее задание, контроль учащихся, консультирование по возникающим вопросам тренировочного процесса, который они осуществляют самостоятельно). В ходе учебного процесса педагог корректирует задания в соответствии с индивидуальными результатами и потребностями каждого обучающегося.

Программа предусматривает два вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, закрепление и проверку полученных знаний и навыков.

Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно-тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала.

Занятия в объединении носят преимущественно практический характер, учащиеся приобретают умения и навыки по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с ночёвкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания.

3.Планируемые результаты

Личностные результаты:

- наличие активной жизненной позиции, восприимчивость к критике;
- развитие познавательной самостоятельности;
- осознание ценности здорового образа жизни;
- усвоение правил индивидуального безопасного поведения в повседневной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- формирование мотивации к устойчивым занятиям спортом;
- умение оценить правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовать сотрудничество и формулировать своё мнение.

Предметные результаты:

- умение подгонки личного и группового снаряжения;
- умение правильно выполнять приёмы работы на дистанциях-пешеходных;
- ведение дневника самоконтроля и применение пульсометра;
- совершенствование техники кроссового бега;
- умение ориентироваться с применением спортивной карты;
- умение поддержать свою физическую форму.

Учебно-тематический план

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Туристический клуб»

1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	12	7	5	
1.1	Спортивный туризм, скалолазание, ориентирование, история развития	3	3	-	Опрос, исходная диагностика осведомленности подростков
1.2	Узлы	9	4	5	Беседа, выполнение упражнений

2.	Основы гигиены и первая помощь	9	4	5	
2.1	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание	3	1	2	Разучивание комплекса гимнастических упражнений
2.2	Основные приемы оказания первой помощи	6	3	3	Выполнение заданий
3.	Основы туристско-спортивной подготовки	36	12	24	
3.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	3	3	-	Опрос, текущий контроль

3.2	Личное и групповое снаряжение	3	2	1	Выполнение практических заданий
3.3	Тактика прохождения дистанций	12	3	9	Решение проблемных ситуаций, выполнение упражнений
3.4	Техника преодоления препятствий	18	4	14	Решение проблемных ситуаций, выполнение упражнений
4.	Ориентирование на местности	36	17	19	

4.1	Основы топографии и картографии	9	6	3	Выполнение тренировочных упражнений
4.2	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	9	4	5	Выполнение упражнений и заданий
4.3	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности	6	6	-	Опрос, учебные соревнования
4.4	Техника и тактика ориентирования на местности на соревнованиях	12	1	11	Выполнение упражнений и заданий
5.	Скалолазание	34	9	25	
5.1	Снаряжение скалолаза	4	3	1	Беседа
5.2	Основы техники скалолазания	15	3	12	Выполнение заданий
5.3	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	15	3	12	Выполнение заданий
6.	Краеведение	12	4	8	Проект
7	Спортивное многоборье	12	4	8	Выполнение заданий
8	Воспитательная и волонтерская работа	24	-	20	
	Туристическая газета	6	-	6	
	Тропы Здоровья	6	-	6	
	Природоохранные акции	6	-	6	
	Музыкальные гостиные	6	-	6	

Содержание программы.

1.1. Вводное занятие. Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятия. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнём. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с

местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и за столом, отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

1.2. Краеведение. Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчёт туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы школьной краеведческой олимпиады для учащихся 5-8 классов. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край!».

1.3. Топография. Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей, определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съёмка местности.

1.4. Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмёрка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, штык, схватывающий, и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствия.

1.5. Спортивное туристское многоборье. Спортивное туристское снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий. Траверс, склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъём по склону по судейским перилам с само страховкой. Спуск по склону по судейским перилам с само страховкой. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятие перил.

1.6. Спортивное ориентирование. Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту.

Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование. Точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

1.7. Туристская стенгазета. Виды газет, работа редакционной коллегии. Название, газетные рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристской газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета дела для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвящённому Всемирному дню туризма. Выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам микрорегиона, интересным страницам родной истории, совершенным туристским походам и экспедициям.

1.8. Природоохранные акции. Анкетный опрос школьников, родителем и жителей микрорайона об экологических проблемах микрорайона. Определение круга проблем. «Что мы можем сделать?» - проработка каждой проблемы методом мозгового штурма. Выбор дела. Создание Совета дела. Распределение обязанностей, подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке, лесу и т. п. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ проведённого дела. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведённой акции учащимися младших классов.

1.9.. Походы выходного дня. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного того туризма, сбора краеведческого материала и т. п.

1.10 Спортивные походы. Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы комбинация. Протяжённость спортивных походов, локальные и протяжённые препятствия, категории сложности спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте, хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Краеведение на маршруте. Маршрутно-квалификационная комиссия, маршрутная книжка и маршрутный лист, отчёт о спортивном походе в МКК. Спортивные значки и разряды. Подготовка и проведение похода по местам боёв Советской армии в Великой Отечественной войне: изучение исторических событий на местности, встречи с местными старожилками, посещение школьных и сельских музеев боевой славы, благоустройство братских могил. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.

1.11 Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций: отставание одного или

несколько участников от группы; потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях; утрата картографического материала; утрата снаряжения (утонуло, сгорело); нехватка продуктов питания; тяжелое заболевание участника похода; травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах; стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций: недостаточный контроль за медосвидетельствованием участников похода; слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода; слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала); включение в начальную часть маршрута сложных участков;

1.12 Первая доврачебная помощь. Оказание первой помощи пострадавшему от ожогов 1-4 степени. Правила бинтования. Изготовление шин и носилок из подручных средств в лесу. Правильная транспортировка пострадавшего. Транспортировка на веревках и в рюкзаке. Оказание первой помощи при кровотечении. Виды и остановка кровотечения. Оказание первой помощи при потере сознания. Искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца.

По завершению первого года обучения, обучающиеся должны знать:

- способы преодоления различных естественных препятствий;
- правила участия в соревнованиях;
- алгоритм действий на старте с системой электронной отметки;
- основы безопасности на тренировках и соревнованиях.

По завершению первого года обучения, обучающиеся должны уметь:

- преодолевать несложные естественные препятствия;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- ориентировать карту;
- пользоваться компасом и картой;
- правильно применять узлы;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- наличие активной жизненной позиции, восприимчивость к критике;
- развитие познавательной самостоятельности;
- осознание ценности здорового образа жизни;
- усвоение правил индивидуального безопасного поведения в

повседневной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- формирование мотивации к устойчивым занятиям спортом;
- умение оценить правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовать сотрудничество и формулировать своё мнение.

Предметные результаты:

- умение подгонки личного и группового снаряжения;
- умение правильно выполнять приёмы работы на дистанциях-пешеходных;
- ведение дневника самоконтроля и применение пульсометра;
- совершенствование техники кроссового бега;
- умение ориентироваться с применением спортивной карты;
- умение поддержать свою физическую форму.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Для оценки качества освоения программы предусмотрено использование таких видов контроля, как предварительный, текущий, промежуточный, итоговый, а также групповые и индивидуальные формы аттестации учащихся с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Предварительный контроль (сентябрь) проводится в форме собеседования на первых занятиях с целью выявления уровня начальных знаний.

Текущий контроль (в течение учебного года) проводится в течение всего года и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы как наблюдение, опрос, учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, где дети могут применить свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу (выполнение заданий, сдача нормативов).

Промежуточный контроль (декабрь) проводится по окончании полугодия в форме тренировочных соревнований.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года, для стартового и в форме небольших соревнований внутри группы, между обучающимися, для базового уровня участие в городских и областных соревнованиях и сдачи нормативов ОФП для обоих уровней.

Контрольные нормативы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (5,7 с)	Бег 30 м (6,0с)
	Челночный бег 3*10 м (9,0)	Челночный бег 3*10 м (9,4)
Сила	Подтягивания (3)	Сгибание рук в упоре лежа (7)

Специальная сила	Вис на перекладине (1 мин)	Вис на перекладине (30 с)
Выносливость	Непрерывный бег 5 мин (800 м)	Непрерывный бег 5 мин (700 м)

Для проведения мониторинга образовательной деятельности используется ряд диагностических методик. - Методика «Образовательные потребности»: анкета для детей 10-11 и 12-16 лет;

- Информационная карта результатов участия обучающихся в мероприятиях и соревнованиях разного уровня;

- Анкета для изучения уровня удовлетворённости обучающихся;

- Анкета для родителей «Позиция родителей образовательном процессе»

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Т.Б. на занятиях. Что такое туризм и какого его значение. Нормы поведения. Укладка рюкзака.	2
2	Быт туриста. Туристское снаряжение.	1
3	Групповое и личное снаряжение. Правильная одежда и обувь туриста. Укладка рюкзака, установка палаток.	2
4	Походный лагерь. Где и как разводить костер. Какие продукты питания брать с собой. Трудовая этика.	2
5	Кухня туриста. Походное меню. Упаковка продуктов.	1
6	Выход группы на пикник.	2
7	Ориентирование на местности. Что нужно знать, что бы не заблудиться. Работа с компасом.	2
8	Нахождение сторон света по компасу и без него.	1
9	Ориентиры на местности. Работа с картой. Масштаб карты.	2
10	Легенда карты. Чтение карты. Работа с картой и компасом.	2
11	Спортивное ориентирование. Азимутальный ход.	1
12	Топография. Топографические карты. Топографические знаки.	2
13	Топографическая карта и компас. Топографический диктант.	2
14	Туристические узлы и их назначение.	1
15	Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмерка.	2
16	Узлы: стремя, прусик, удавка, булинь, схватывающий.	2
17	Узлы: грейпвайн, УАА, Отработка	1

	завязывания узлов.	
18	Преодоление препятствий. Виды препятствий. Завалы, склоны, болота.	2
19	Страховка и самостраховка. Страховочные системы.	2
20	Спуск со склона при помощи веревки.	1
21	Подъем по склону. Переправа по бревну.	2
22	Переправа по навесной переправе. Переправа по параллельным перилам.	2
23	Переправа при помощи горизонтального маятника.	1
24	Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.	2
25	Рельеф и климат родного края. Особенности рельефа.	2
26	Спортивное многоборье. Виды соревнований.	1
27	Траверс склона с командной страховкой. Горизонтальный и вертикальный маятник.	2
28	Наведение перил. Снятие перил.	2
29	Подъем по склону спортивным способом.	1
30	Спуск по склону по судейским перилам. Спуск на самостраховке.	2
31	Переправы с наведением и снятием перил.	2
32	Виды специального снаряжения.	1
33	Спуск по веревке дюльфером при помощи восьмерки, краба, корзинки.	2
34	Подъем по веревке при помощи жумара. Командная страховка.	2
35	Лазание на скаладроме.	1
36	Спортивное ориентирование. Правила соревнований.	2
37	Действия участника перед стартом, на старте, на финише.	2
38	Техника ориентирования.	1
39	Определение точки стояния. Движение по азимуту.	2
40	Спортивные карты. Точечное ориентирование.	2
41	Виды походов и маршрут.	1
42	Разбор пешего и горного похода.	2
43	Разбор лыжного и водного похода.	2
44	Протяженность походов.	1
45	МКК, маршрутная книжка, маршрутный лист, отчет. Спортивные разряды.	2
46	Быт юного туриста. Распределение группового снаряжения между мальчиками и девочками.	2
47	Укладка рюкзаков разного типа. Палатка, установка палаток разного типа.	1
48	Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста.	2
49	Тимуровская работа на маршруте.	2

50	Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.	1
51	Кухня юного туриста. Продукты в походе. Калорийность.	2
52	Сублимированные продукты.	2
53	Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях.	1
54	Туристская посуда. Уход за котлами и кантами.	2
55	Песни юного туриста. Бардовская песня, туристская песня.	2
56	Песни Ю.Визбора, В.Высоцкого.	1
57	Песни О.Митяева, В.Егорова.	2
58	Животный и растительный мир родного края.	2
59	Топография. Чтение топографических карт.	1
60	Изображение высоты местности с помощью горизонталей.	2
61	Определение крутизны склона и его высоты.	2
62	Измерение расстояния до недоступных предметов.	1
63	Лазание на скаладроме.	2
64	Установка зимнего шатра, правила размещения в нем.	2
65	Сборка и установка походной печки. Правила обращения с печкой.	1
66	Состав ремонтного набора в походе. Сбор ремонтного набора.	2
67	Состав походной аптечки. Назначение и применение.	2
68	Первая доврачебная помощь. Остановка кровотечений.	1
69	ПДП. Изготовление шины из подручных средств. Наложение шины.	2
70	ПДП. Искусственная вентиляция легких.	2
71	ПДП. Оказание помощи при ожогах.	1
72	ПДП. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего.	2
73	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2
74	Общая физическая подготовка	1
75	Туристическая полоса препятствий	2
76	Туристическая полоса препятствий. Общая физическая подготовка.	2
77	Отставание одного или несколько участников от группы, потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях.	1
78	Утрата картографического материала,	2

	утрата снаряжения.	
79	Стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).	2
80	Нехватка продуктов питания.	1
81	Международная кодовая таблица сигналов бедствия.	2
82	Подача сигналов бедствия.	2
83	Спуск со склона при помощи веревки.	1
84	Подъем по склону. Переправа по бревну.	2
85	Переправа по навесной переправе. Переправа по параллельным перилам.	2
86	Переправа при помощи горизонтального маятника.	1
87	Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.	2
88	Траверс склона с командной страховкой. Горизонтальный и вертикальный маятник.	2
89	Наведение перил. Снятие перил.	1
90	Подъем по склону спортивным способом.	2
91	Спуск по склону по судейским перилам. Спуск на самостраховке.	2
92	Переправы с наведением и снятием перил.	1
93	Виды специального снаряжения.	2
94	Спуск по веревке дюльфером при помощи восьмерки, краба, корзинки.	2
95	Подъем по веревке при помощи жумара. Командная страховка.	1
96	Лазание на скаладроме.	2
97	Общая физическая подготовка	2
98	Туристическая полоса препятствий	1
99	Туристическая полоса препятствий. Общая физическая подготовка.	2
100	Лазание на скаладроме.	2
101	Туристическая полоса препятствий	1
102	Завязывания узлов. Конкурс «Узелок завяжется, узелок развяжется».	2
103	Выход группы на пикник.	2
104	Приборка снаряжения.	1
105	Подведение итогов.	2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 138886899515110284398995661652590028330255961009

Владелец Бирюкова Наталья Владимировна

Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025