Российская Федерация
Республика Хакасия

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск
средняя общеобразовательная школа № 5.**

РАССМОТРЕНО:

методическим объединением учителей физической культуры и ОБЖ
Протокол № 1 от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 5
Приказ № 117 от 02.09.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма организации: секция «Спортивное ориентирование»

Основное общее образование, 8 классы

Период реализации: 1 год

Трудоемкость программы: 68 часов

Разработана на основе:

- Положения «О рабочей программе», утвержденного приказом директора МБОУ СОШ № 5 от 13.09.2021г. № 168

Автор - составитель программы:
Романюк Л.А., учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции «Спортивное ориентирование» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа является модифицированной, разработана учителем физической культуры.

Рабочая программа составлена на уровень основного общего образования по *спортивно-оздоровительному* направлению развития обучающихся.

Актуальность программы - в нашей стране спортивное ориентирование получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Практическая значимость программы - занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

В процессе занятий ориентированием совершенствуются и закрепляются знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физической культуры.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Общая характеристика программы

Реализация программы рассчитана на 1 год обучения. Количество часов - 68 часов в год. Работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Теоретические занятия, проводятся в аудитории, практические занятия, проводятся в спортивном зале, спортивной площадке на территории школы, на местности.

Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

Возраст детей, которым адресована программа – 14-15 лет.

Программа учитывает особенности обучения детей младшего возраста, их психологические особенности. На каждом занятии органически сочетается изучение нового и повторение пройденного материала. Программа предусматривает итоговые занятия по каждой теме в форме участия и проведения соревнований.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей представлены на соревнованиях.

Программа рассчитана на занятия в кабинете, спортивном зале, на стадионе.

1. Цель и задачи программы

Целью программы является - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий туристским ориентированием.

Задачи программы:

✓ обучающие - повышение уровня общей и специальной физической подготовки; совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся; формирование представлений о межпредметных связях получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография, география, краеведение, психология, экология; Совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях.

✓ воспитательные - охрана окружающей среды; укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки;

✓ развивающие - соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу; пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха.

2. Планируемые результаты реализации программы

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности секции «Спортивное ориентирование» в соответствии с требованиями ФГОС:

✓ **Первый уровень** – основная функция – познавательная. Значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания; место и время проведения занятий объединения дополнительного образования; коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году; основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; правила дорожного движения, находить выход из аварийных ситуаций; искать условно заблудившихся в лесу, развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом; виды ориентирования, прикладное значение ориентирования; гигиена физических упражнений; гигиена тела, одежды, обуви, соблюдать меры личной гигиены; составлять и соблюдать режим дня.

Должны знать судьейскую коллегия соревнований; судьейские бригады старта и финиша (судья на выдачи карт, судья-хронометрист, судья при участниках); обязанности судей.

Значение медико-санитарной подготовки; характерные спортивные травмы и их предупреждение; состав медицинской аптечки; основы первой до врачебной помощи пострадавшему; методику и правила наложения простых повязок, наложение шин; правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам, оказывать доврачебную помощь пострадавшему; транспортировать пострадавшего по пересеченной местности; пользоваться групповой мед. аптечкой; действие участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования. Правила эксплуатации снаряжения; правила хранения снаряжения; компас и его устройство; правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение; хранить снаряжение; задачи общей физической подготовки взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок; значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса; обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации а процессе тренировки; специфические особенности бега ориентировщика.

✓ **Второй уровень** – основная функция – формирование понятия выполнения основных физических тактических и технических действий. Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног; передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения; удерживаться на плаву, плавать.

Роль и значение специальной физической подготовке для роста мастерства ориентировщиков; методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная); выполнять специальные беговые упражнения; выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером активные пассивные, упражнения с предметами); выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие; выполнять упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

✓ **Третий уровень** – основная функция – деятельностьная. Понятие о технике ориентирования; разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема); общие черты и отличия карт; компас и его устройство.

Правильно пользоваться компасом; ориентировать карту; определять стороны горизонта по компасу; восстанавливать ориентировку после ее потери; значение краеведческой подготовки в

общей системе обучения; историю города и республики; музеи, экскурсионные объекты города и республики, рассказать об истории родного края. Понятие технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точное ориентирование, понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка; характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления, правильно пользоваться компасом; ориентировать карту; определять расстояние на карте; измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально); двигаться по азимуту; определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них; выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты; читать карту с одновременным слежением за местностью; использовать приемы долговременной, оперативной, кратковременной памяти; выполнять действия по выходу на КП с различных привязок; аккуратно производить отметку на КП. Давать характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы; влияние скорости бега на качество ориентирования; характеристику действий при прохождении дистанции, грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию.

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности секции «Спортивное ориентирование в соответствии с требованиями ФГОС:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Спортивное ориентирование» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы «Спортивное ориентирование» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять туристические действия, использовать их в соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы «Спортивное ориентирование» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий походов;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам организации соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий основной направленности, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через: соревнования по спортивному ориентированию муниципального, республиканского, регионального, федерального уровней.

3. Содержание секция «Спортивное ориентирование» внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

<i>Содержание раздела</i>	<i>Виды внеурочной деятельности</i>	<i>Формы организации внеурочной деятельности</i>
Введение (1) Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.	Познавательная деятельность.	Беседы
Техника безопасности (1) Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.	Познавательная деятельность.	Беседы
История спортивного ориентирования (2) Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Характеристика современного состояния ориентирования.	Познавательная деятельность.	Беседы
Медико-санитарная подготовка (2) Гигиена спортсмена (1) Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждения.	Познавательная деятельность.	Беседы

<p>Правила по спортивному ориентированию (6) Теоретические занятия (2) Агитационное значение соревнований. Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Практические занятия (4) Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.</p>	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность	Беседы, изучение правил, общественно-полезная практика
<p>Снаряжение ориентировщика (3) Теоретические занятия (1) Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранение. Практические занятия (2) Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.</p>	Познавательная деятельность.	Беседы, общественно-полезная практика
<p>Общая физическая подготовка (10) Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах. Легкая атлетика. Плавание. Спортивные и подвижные игры. Лыжная подготовка. Туризм: походы выходного дня.</p>	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Игровая деятельность	Беседы, общественно-полезная практика, игры
<p>Специальная физическая подготовка (10) Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену – ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Развитие специальных качеств: <i>Упражнения на развитие выносливости:</i> бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег</p>	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Игровая деятельность.	Беседы, общественно-полезная практика, игры

<p>в гору, специальные беговые упражнения. <i>Упражнения на развитие быстроты:</i> бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. <i>Упражнения на развитие гибкости:</i> упражнения на растяжку Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры. <i>Упражнения на развитие силы:</i> сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.</p>		
<p>Техническая подготовка (6) Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера, спортивный компас. Приемы 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, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты. Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте направление. контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.</p>	<p>Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Игровая деятельность.</p>	<p>Беседы, общественно-полезная практика, игры</p>
<p>Краеведение (4) Теоретические занятия (2) Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и республики Практические занятия (2) Посещение музеев. Участие в краеведческих викторинах.</p>	<p>Познавательная деятельность. Краеведческая деятельность. Туристическая деятельность.</p>	<p>Беседы, общественно-полезная практика, игры, викторины</p>
<p>Основы туристской подготовки (7)</p>	<p>Познавательная де</p>	<p>Беседы, обще-</p>

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена – ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, рюкзаки. Узлы: назначение, применение.	ательность. Краеведческая деятельность. Туристическая деятельность	ственно-полезная практика, игры
Топографическая подготовка (15) Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.	Познавательная деятельность. Игровая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Беседы, общественно-полезная практика, игры
Походы, учебные сборы, экскурсии, соревнования. Отработка навыков по каждому разделу программы вне сетки часов.	Соревновательная деятельность. Краеведческая деятельность. Туристическая деятельность	Беседы, общественно-полезная практика, игры, походы, экскурсии, сборы, соревнования.

4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием форм организации и видов деятельности

Программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.

№ п/п	Название разделов (тем) программы	Виды, формы контроля	Целевые приоритеты воспитания в соответствии с ресурсами курса	Кол-во часов
1	Введение	Беседа	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений и прежде всего, ценностных отношений: - к знаниям познавательного и туристско-краеведческого, спортивно – оздоровительного направления - к ведению здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей. - уважение к прошлому, бережное отношение к реликвиям прежних времён, а также к патриотизму и потребности сохранить для других поколений исторические, природные, материальные, художественные и культурные ценности родного края. - к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.	1
2	Техника безопасности	Беседа		1
3	История спортивно-ориентирования	Беседа		2
4	Гигиена спортсмена	Беседа		2
5	Медико – санитарная подготовка	Беседа		1
6	Правила по спортивному ориентированию	Организация и проведение соревнований		6
7	Снаряжение ориентировщика	Беседа		3
8	Общая физическая подготовка	Сдача нормативов ГТО		10
9	Специальная физическая подготовка	Зачеты		10
10	Техническая подготовка	Зачеты		6
11	Краеведение	Зачеты		4

12	Основы туристской подготовки	Экскурсии	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений и прежде всего, ценностных отношений: - к ведению здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей - к самостоятельным занятиям и распределением между собой социально-профессиональных ролей. - к самостоятельным наблюдениям за физическим развитием и туристической подготовленностью. - к практико-ориентированной деятельности в системе должностно - ролевого туристско-краеведческого, спортивно – оздоровительного самоуправления.	7
13	Топография	Зачеты		15
14	Походы, экскурсии, соревнования	Соревнования Походы Экскурсии		
всего				68

5. Перечень учебников, литературы и материалов

Используемая для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 1983г.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: 2001г.
3. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2004г.
4. Колесников Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2002г.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 1997г.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
7. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС: 1980г.
8. Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М. Энциклопедия спортивного ориентирования «Как провести соревнования» ИПЦ Воронежского государственного университета 2008г.

Рекомендуемые для детей и родителей:

1. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.
2. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.

6. Календарное планирование Секции «Спортивное ориентирование» 8 класс на учебный 2024– 2025 год (Приложение)

**Календарное планирование секции «Спортивное ориентирование»
8 класс на 2024-2025 учебный год**

№ занятия	Дата проведения		Наименование тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)	Форма проведения		
	План	Факт				Аудиторных	Внеаудиторных	с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения
1	05.09.24		Введение. Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной деятельности объединения.	1	Просмотр фильма о спортивном ориентировании	1		-
2	09.09.24		Техника безопасности на занятиях.	1		1		-
3	12.09.24		Общая физическая подготовка.	1			1	-
4	16.09.24		Обзор развития ориентирования как вид спорта.	1	Использование сети интернет	1		-
5	19.09.24		Основы топографии.	1			1	-
6	23.09.24		Снаряжение ориентировщика	1		1		-
7	26.09.24		Специальная физическая подготовка.	1			1	-
8	30.09.24		Техническая подготовка	1			1	-
9	03.10.24		Правила по спортивному ориентированию	1	Изучение правил используя сайт спортивного ориентирования РФ	1		-
10	07.10.24		Специальная физическая подготовка.	1			1	-
11	10.10.24		Гигиена физических упражнений.	1			1	-
12	14.10.24		Специальная физическая подготовка.	1			1	-
13	17.10.24		Техническая подготовка	1			1	-
14	21.10.24		Основы топографии.	1			1	-
15	24.10.24		Специальная физическая подготовка.	1			1	-
16	07.11.24		Основы топографии.	1			1	-

17	11.11.24		Основы топографии.	1			1	
18	14.11.24		Специальная физическая подготовка.	1			1	
19	18.11.24		Основы топографии.	1			1	
20	21.11.24		Специальная физическая подготовка.	1			1	
21	25.11.24		Специальная физическая подготовка.	1			1	
22	28.11.24		Техническая подготовка	1			1	
23	02.12.24		Общая физическая подготовка.	1			1	
24	05.12.24		Общая физическая подготовка.	1			1	
25	09.12.24		Специальная физическая подготовка.	1			1	
26	12.12.24		Основы топографии.	1			1	
27	16.12.24		Общая физическая подготовка.	1			1	
28	19.12.24		Основы топографии.	1	Образовательные и дистанционные платформы Изучение знаков, используя OKAD		1	
29	23.12.24		Техническая подготовка	1			1	
30	26.12.24		Общая физическая подготовка.	1			1	
31	09.01.25		Основы топографии.	1			1	
32	13.01.25		Основы топографии.	1			1	
33	16.01.25		Общая физическая подготовка.	1			1	
34	20.01.25		Основы топографии.	1			1	
35	23.01.25		Специальная физическая подготовка.	1			1	
36	27.01.25		Общая физическая подготовка.	1			1	
37	30.01.25		Основы топографии.	1			1	
38	03.02.25		Общая физическая подготовка.	1			1	
39	06.02.25		Общая физическая подготовка.	1			1	
40	10.02.25		Медико-санитарная подготовка.	1		1		
41	13.02.25		Общая физическая подготовка.	1			1	
42	17.02.25		Основы топографии.	1			1	
43	20.02.25		Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.	1		1		
44	24.02.25		Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	1	Образовательные и дистанционные платформы		1	

45	27.02.25		Основы топографии.	1			1	
46	03.03.25		Основы топографии.	1			1	-
47	06.03.25		Основы топографии.	1			1	
48	10.03.25		Основы туристской подготовки.	1			1	
49	13.03.25		Основы туристской подготовки.	1			1	
50	17.03.25		Основы туристской подготовки.	1			1	
51	20.03.25		Основы туристской подготовки.	1			1	
52	31.03.25		Основы туристской подготовки.	1			1	
53	03.04.25		Техническая подготовка	1			1	
54	07.04.25		Виды спортивного ориентирования.	1	Образовательные и дистанционные платформы	1		
55	10.04.25		Техническая подготовка	1			1	
56	14.04.25		Снаряжение ориентировщика	1			1	
57	17.04.25		Снаряжение ориентировщика	1		1		
58	21.04.25		Правила по спортивному ориентированию	1			1	
59	24.04.25		Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	1			1	
60	28.04.25		Специальная физическая подготовка.	1			1	
61	05.05.25		Правила по спортивному ориентированию	1			1	
62	12.05.25		Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	1			1	
63	15.05.25		Краеведение	1		1		
64	19.05.25		Краеведение	1			1	
65	22.05.25		Краеведение	1			1	
66	26.05.25		Краеведение	1		1		
Итого:				66 ч		11	55	-