

Управление образования Администрации города Когалыма
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5» города Когалыма

«Рассмотрено и принято»
на заседании педагогического совета
от 31.08.2023г. протокол №12

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа с применением
электронных средств обучения и дистанционных образовательных технологий**
«Туристический клуб «Легенда»

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Хисамутдинов Винер Миниахметович

Должность: учитель физической культуры

г. Когалым, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наименование дополнительной общеобразовательной программы (далее – программа) – «Спортивное ориентирование».

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Уровень освоения - базовый.

Место реализации программы – МАОУ «СОШ №5» города Когалыма.

Адрес: 628484, Тюменская область, ХМАО–Югра, город Когалым, улица Прибалтийская, 19.

Программа разработана на основании законодательных и нормативно -правовых документов: Федеральный закон №273-ФЗ от 21.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.2.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки г. Москва, АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.).

Спортивное ориентирование - это спорт. Научившись ориентироваться в школьные годы, ребёнок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая участвовать в массовых соревнованиях по ориентированию в соответствующих возрастных группах. Проблемы досуга для него не существует. Календарь соревнований весьма насыщен. И летом, и зимой всегда можно выбрать, куда поехать в выходной день, чтобы запастись энергией на предстоящую трудовую неделю. В зависимости от самочувствия и функциональной подготовки можно ставить перед собой разные задачи: поучаствовать в соревнованиях, преодолеть себя и дойти до финиша, погулять по лесу с картой и получить удовольствие, победить.

Актуальность программы. В нашей стране спортивное ориентирование получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах), 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.

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.

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

Программа учитывает особенности обучения детей подросткового возраста, их психологические особенности. На каждом занятии органически сочетается изучение нового и повторение пройденного материала. Программа предусматривает итоговые занятия по каждой теме в форме соревнований, тестов, контрольных срезов. Система

отслеживания и оценивания результатов обучения детей представлены на соревнованиях.

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.

Возраст детей которым адресована программа – 11 - 13 лет.

Реализация программы рассчитана на один год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут). Общее кол-во часов в год - 34 часа. Работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Цель и задачи программы.

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

Задачи программы:

✓ обучающие – обучать жизненным навыкам; 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 и картография, 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, четкая организация врачебного контроля; углубление знаний о родном крае, его растительном мире.

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

Условия реализации образовательной программы.

Данная программа предназначена для детей от 11 до 13 лет, любого пола и образования. По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием. Спортивное ориентирование по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широкодоступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

Методы организации учебного процесса.

- «Погружение» в спортивную среду.

- Информационный – сообщение готовой информации.
- Продуктивный – предусматривающий постановку проблемы.
- Репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий.

- Исследовательский – побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добыванию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта.

- Сравнительного анализа – направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей тех предметов, объектов и явлений.

Приемы реализации программы.

- Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях имеющихся у них знаний.

- Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.

- Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний. Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.

- Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на конкретном материале.

- Активизация внимания группы – обращение к особо интересным, особо эмоциональным фактам, наиболее активным действиям, экспонатам, объектам, событиям.

- Обращение к знаниям учащихся – от общеизвестного факта – к более сложным явлениям.

- Обращение к первоисточнику – цитирование документа.

- Задания – командные, индивидуальные, устные, письменные и др.

- Объяснение - совокупность приемов, позволяющая обеспечить доступность и более четкое понятное представление об изучаемом материале.

- Анализ и разбор проблемных ситуаций.

- Включение нового понятия в ряд уже известных фактов.

Форма обучения – очная.

При реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Учебный план реализации программы

№	Наименование раздела	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1. 1	Введение в программу	2	2	-	Опрос
2. 2	Ориентирование	8	4	4	проект
3. 3	Основы гигиены и доврачебная помощь	8	4	4	Практическое задание
4. 4	Топография	8	4	4	Творческое

					задание	
5.	5	ОФП	8	-	8	Сдача нормативов
		Итого	34	14	20	

Объем учебно-тренировочной нагрузки – 34 часа, по 1 часу в неделю. На теоретические занятия программа отводится 14 часов, на практические – 20 часов.

Содержание учебного плана

1. Введение – 2 ч.

Теория (2 ч)

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

2. История туризма и спортивного ориентирования – 8 ч.

Теория (4 ч)

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Агитационное значение соревнований. Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

Практика (4 ч)

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.

3. Основы гигиены. Доврачебная помощь – 8 ч.

Теория (4 ч)

Понятие о личной гигиене. Гигиенические основы труда, отдыха, занятий физической культуры и спортом. Познакомить с медицинской аптечкой, правилах ее составления. Сущность закаливания, его значение. Роль закаливания в занятиях туризмом. Хранение, транспортировка. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туристов. Помощь при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Практика (4 ч)

Составление медицинской аптечки. Выполнение перевязок, наложение шин. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание помощи пострадавшему. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

4. Топография – 8 ч.

Теория (4 ч)

Понятие о топографии и топографических картах, их значение для туристов. Ознакомление учащихся с топографической картой, топографическими знаками, научить работать с картой. Понятие компаса, работа с ним. Понятие о топонимах,

изучение топонимов. Стороны горизонта. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Глазомерный способ измерения расстояний.

Практика (4 ч)

Работа с картой - упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Определение азимута. Четыре действия с компасом. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, нахождение ориентиров по заданному азимуту. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Нахождение КП. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение сторон горизонта по предметам. Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца. Определение точки стояния на спортивной карте. Работа на полигоне.

5. Общая физическая подготовка – 8 ч.

Практика (8 ч)

Медленный бег по пересеченной местности. Ведение дневника самоконтроля. Упражнение для мышц шеи, туловища, ног. Разучивание упражнений с сопротивлением, со скакалкой, гантелями. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Элементы акробатики. Занятия на свежем воздухе. Бег 60м, прыжки в длину. Городская лыжня 3км. Спуски и подъемы. Игра в волейбол. Развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Бег на короткие и длинные дистанции.

Планируемые результаты реализации программы:

Планируемые результаты реализации программы дополнительного образования «Спортивное ориентирование» в соответствии с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей:

Введение в программу

Должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

Техника безопасности

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения.

Должны уметь:

- находить выход из аварийных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу.

История спортивного ориентирования

Должны знать:

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- виды ориентирования
- прикладное значение ориентирования.

Должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Гигиена спортсмена

Должны знать:

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиена физических упражнений;
- гигиена тела, одежды, обуви.

Должны уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.

Правила соревнований

Должны знать:

- агитационное значение соревнований;
- правила и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действие участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном

коридоре, после финиширования

Снаряжение ориентировщика

Должны знать:

- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство;

Должны уметь:

• правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;

- хранить снаряжение;

Общая физическая подготовка

Должны знать:

• 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;

- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.

Должны уметь:

• выполнять обще развивающие 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.

Топографическая подготовка

Должны знать:

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;

- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб»;
- масштаб и его виды;
- основные типы топонимов;

Должны уметь:

- читать масштаб карты;
- читать и расшифровывать основные топонимы;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

Результаты освоения курса

Личностные результаты:

- умения управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий
- умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Регулятивные УУД:

- Понимать цель выполняемых действий.
- Проговаривать и осуществлять последовательность действий.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.
- Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

Познавательные УУД:

- Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы.
- Умения самостоятельно определять цели своего обучения.
- ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Анализировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД:

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.
- Умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.
- Выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

В результате изучения курса

Обучающийся научится:

- основам топографии и ориентирования;

- ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- определять опасные и ядовитые растения края;
- преодолевать различные естественные препятствия;
- вязке узлов;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов.
- правильно планировать место бивака;
- быстро разводить костер;
- устанавливать и снимать палатку;
- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода;
- укладывать рюкзак для однодневного похода;
- определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местным предметам;
- определять азимуты на заданные ориентиры;
- ориентировать карту при помощи компаса;
- определять расстояние по карте;
- оказывать первую доврачебную помощь при потертостях, порезах, обморожениях, ожогах и других заболеваниях и травмах, типичных для походных условий.

Методические рекомендации.

Занятия по физической подготовке с группами проводятся с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В начале всего тренировочного процесса проводится инструктаж по технике безопасности и далее надо проводить его регулярно по мере необходимости. Так как дети выходят на новый уровень подготовки, им необходимо больше знать о гигиене спортсмена, тренировки. Тренер в свою очередь, должен вести учет работы – это дает возможность своевременно определить достижения и недостатки в учебно-тренировочном процессе.

Тренировки проводятся регулярно. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. Теоретические занятия проводятся по всем разделам программы, предусмотренным программой, в форме бесед, лекций, семинарских занятий. На теоретических занятиях подводятся итоги соревнований, ведется разбор дистанций, анализ ошибок.

Основная форма проведения практических занятий – тренировки на местности или учебном полигоне, в спортивном зале. Тренировки характеризуются объемом и интенсивностью нагрузки, ее характером, применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма.

Туристская подготовка помогает основному тренировочному процессу, воспитывает чувство коллективизма, ответственность за товарищей, занятия по спортивному туризму используются для разнообразия в подготовке спортсменов – ориентировщиков как средство тренировки ОФП.

Важно в тренировочном процессе уделять время вопросам врачебного контроля и самоконтроля, предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи.

Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, знакомит их с жизнью страны, воспитывает любовь к Родине, к своему краю.

В успешной реализации программы просматривается взаимодействие педагог – обучающийся – родитель, привлечение родителей к соревнованиям, походам экскурсиям. Задачи сотрудничества с родителями: установить партнерские отношения с семьей каждого обучающегося, объединить усилия для полноценного развития и воспитания, создать атмосферу общности интересов, эмоциональной поддержки, активизировать и обогащать воспитательные умения родителей.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагогический работник (учитель физической культуры), имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеразвивающей программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

К реализации программы возможно привлечение лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Календарный учебный график на 2023-2024 г.

Начало учебного года 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года 34 недели.

Не рабочие дни: 8.03.2023г., 1.05.2023г., 2.05.2023, 9.05.2023г.

каникулы	сроки
осенние	с 29.10.2023-6.11.2023
зимние	с 29.12.2023-08.01.2024
весенние	с 18.03.2024-26.03.2024
летние	с 31.05.2024-31.08.2024

Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 2003г.
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.: 2010г.
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.: 2013г.
8. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.
9. Шибасев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 2015г.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов		Дата	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
		теория	практика				
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Что такое спортивное ориентирование	2			Учебно-тренировочное	Учебный класс	зачет
<i>Ориентирование</i>							
2	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в заданном направлении.		1		Учебно-тренировочное	На местности	Сдача нормативов на время
3	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.		1		Учебно-тренировочное	На местности	Сдача нормативов на время
4	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.		1		Учебно-тренировочное	На местности	Сдача нормативов на время
5	Знакомство с основными правилами соревнований	1			Учебно-тренировочное	Учебный класс	Опрос
6	Возрастные группы в спортивном ориентировании. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	1			Учебно-тренировочное	Учебный класс	Опрос
7	Заполнение контрольных карточек. Отметка в контрольной карточке.	1			Учебно-тренировочное	На местности	Зачет
8	Символьные легенды КП. Особенности объекта КП. Положение КП на объекте.	1			Учебно-тренировочное	Учебный класс	Опрос
9	Итоговое занятие		1		Учебно-тренировочное	На местности	Сдача нормативов
<i>Основы гигиены. Доврачебная помощь</i>							

10	Введение. Личная аптечка туристов.	1			Учебно-тренировочное	Учебный класс	Опрос
11	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.	1			Учебно-тренировочное	Учебный класс	Опрос
12	Режим питания. Закаливание. Как оказать помощь при травме.	1	1		Учебно-тренировочное	Учебный класс	Опрос
13	Помощь при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.	1	1		Учебно-тренировочное	Учебный класс	Опрос
14	Итоговое занятие.		2		Учебно-тренировочное	Учебный класс	Зачет
Топография							
15	Виды компасов. Как пользоваться компасом.		1		Учебно-тренировочное	Учебный класс	Зачет
16	Движение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров.		1		Учебно-тренировочное	На местности	Зачет
17	Как подготавливается и составляется карта для спортивного ориентирования.	1			Учебно-тренировочное	Учебный класс	Опрос
18	Условные знаки спортивных карт. Изображение гидрографии, растительности.	1			Учебно-тренировочное	Учебный класс	Опрос
19	Изображение на спортивных картах искусственных объектов.	1			Учебно-тренировочное	Учебный класс	Опрос
20	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.	1			Учебно-тренировочное	Учебный класс	Опрос
21	Корректировка спортивной и топографической карты на местности.		1		Учебно-тренировочное	На местности	Зачет
22	Итоговое занятие		1		Учебно-	Учебный	Зачет

					тренировочное	класс	
ОФП							
23	Особенности тактических и технических действий спортсмена в неблагоприятных погодных условиях.		1		Учебно-тренировочное	На местности	Зачет
24	Движение по линейным ориентирам и привязкам, выход на КП.		1		Учебно-тренировочное	На местности	Сдача нормативов на время
25	Выбор скорости движения по дистанции в зависимости от рельефа, растительности, гидрографии.		1		Учебно-тренировочное	На местности	Сдача нормативов на время
26	Подвижные игры на местности с элементами ориентирования.		1		Учебно-тренировочное	На местности	Сдача нормативов на время
27	Развитие быстроты мышления с помощью игровых видов и специальных упражнений.		1		Учебно-тренировочное	На местности	Зачет
28	Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения		1		Учебно-тренировочное	На местности	Сдача нормативов на время
29	Комбинированные игровые и беговые эстафеты.		1		Учебно-тренировочное	На местности	Сдача нормативов на время
30	Итоговое занятие		1		Учебно-тренировочное	На местности	Зачет
	ИТОГО: 34 ч.						

