

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От «29» 08 2024 г.



Директор МБОУ ДО СДЮТ и Э
А. Валитов
Приказ № 190/Д от «02» 09 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

третий год обучения

Руководитель:
Болонкин Артур Владимирович
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

2024 год

Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивное ориентирование».

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа дополнительного образования «Спортивное ориентирование» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р; Федерального проекта «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 № 10; Приказа Минпроса России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Федерального закона от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.); Приказа № 629 Министерства просвещения России от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции, МОиН РТ, ГБУ «РЦВР», 2023; «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утвержденных постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28; локальных нормативных актов и Устава МБОУ ДО СДЮТиЭ.

Актуальность программы.

В нашей стране этот вид спорта 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 спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

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

Отличительные особенности программы.

Программа предполагает организацию спортивно-оздоровительной деятельности средствами спортивного ориентирования в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную

и эмоциональную сферу ребенка. Содержательная деятельность программы учит подростка не какому-то узкому ремеслу, а требует от его участника широких знаний и умений на высоком уровне: развития физической подготовленности, вопросов морали и этики, самостоятельного решения бытовых проблем, соблюдения личной гигиены, общения с близкими (товарищами по группе) и незнакомыми людьми и так далее.

Цель программы.

Целью программы является сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовки физического развития через достижение высоких результатов на муниципальном уровне и участие сильнейших учащихся в Республиканских и Всероссийских соревнованиях.

Задачи программы.

Образовательные:

- сформировать высокий уровень личной физической и нравственной культуры учащегося, как элемента здорового, активного образа жизни;
- сформировать познавательные и творческие способности обучающихся;
- познакомить с правилами туристской деятельности в соответствии с требованиями данной программы;
- сформировать информационную грамотность, т.е. совокупности знаний, умений и навыков, позволяющих самостоятельно выявлять и использовать информацию с целью удовлетворения потребностей, имеющих образовательное и практическое значение;
- сформировать навыки туристской деятельности;
- сформировать навыки самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья с помощью оздоровительных упражнений.

Развивающие:

- развивать творческие, познавательные, физические способности ребенка;
- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;
- развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;
- развивать физические качества учащихся через общую и специальную физическую подготовку;
- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;
- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме.

Адресат программы.

Программа «Спортивное ориентирование» рассчитана на подростков 13-17 лет.

Объем программы. 144 часа.

Формы организации образовательного процесса.

Форма обучения по программе – очная. Учебные занятия проводятся в кабинете, учебно-тренировочные – на местности. Занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке – в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, конкурс, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др. Обучение проводится индивидуально, в группах, работа в мини-группах, которая предполагает сотрудничество несколько человек по какой-либо учебной теме.

Срок освоения программы.

Данная программа предусматривает последовательность изложения материала и выполнение постепенно усложняющихся работ.

Срок ее реализации – 1 год.

Недельная нагрузка на группу:

III год обучения – 4 часа, 144 часа в год.

Режим занятий. 2 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании третьего года обучения обучающиеся будут

знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- правила и обязанности участников соревнований по спортивному ориентированию;
- способы ориентирования в сложных условиях;
- понятие технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точное ориентирование;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- важность охраны природы, памятников истории и культуры;

уметь:

- соблюдать правила и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях;
- пользоваться спортивной картой, понимать карту, работать на дистанции во время соревнований;
- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- уметь работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты;
- читать карту с одновременным слежением за местностью.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

1. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях различного уровня (муниципальных, республиканских).
2. Участие в судействе, помощь в организации и проведении соревнований по спортивному ориентированию.
3. Самостоятельное планирование и постановка дистанции (в заданном направлении, по выбору, «Лабиринт»).

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Тео-рия	Практика		Все-го	
			в по-мещ-ении	на мест-ности		
1	Вводное занятие.	2	-	-	2	Беседа
2	Врачебный контроль, медико-санитарная подготовка.	6	2	-	8	Опрос, зачёт
3	Анализ тренировок и соревнований	2	2	-	4	Беседа
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	4	-	2	6	Опрос, зачёт
5	Судейская практика.	-	2	4	6	Мини-соревнования
6	Техническая подготовка.	2	2	16	20	Прохождение учебной дистанции
7	Тактическая подготовка.	2	-	12	14	Мини-соревнования
8	Психологическая и морально-волевая подготовка.	4	2	-	6	Беседа
9	Топографическая подготовка.	-	4	10	14	Составление таблицы перевода шага
10	Краеведение. География и природа Татарстана.	10	-	-	10	Опрос, зачёт
11	Физическая подготовка.	-	42	8	50	Сдача установленных нормативов
12	Аттестация обучающихся.		2	2	4	Опрос, мини-соревнования
13	Походы, учебные сборы, участие в соревнованиях.	Проводятся вне сетки учебных часов программы				
ИТОГО за период обучения:		32	58	54	144	

Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Вводное занятие.

Теоретические занятия

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.

2. Врачебный контроль, медико-санитарная подготовка.

Теоретические занятия

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Изменения показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Характеристика формирования

двигательных навыков. Мышечная деятельность – необходимое условие развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Практические занятия

Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа. Массаж до и после тренировок и соревнований. Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

3. Анализ тренировок и соревнований.

Теоретические занятия

Методы анализа тренировок и соревнований.

Практические занятия

Разработка путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена – ориентировщика. Ведение дневника.

4. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теоретические занятия

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования.

Практические занятия

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощник.

5. Судейская практика.

Практические занятия

Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанции и его помощники. Планирование и постановка дистанции. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

6. Техническая подготовка.

Теоретические занятия

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП.

Практические занятия

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение рельефа на картах.

Измерение расстояния по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности, по среднепересеченной местности. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом на западную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе. Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояния на карте. Измерение расстояний на местности.

7. Tактическая подготовка.

Теоретические занятия

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по спортивному ориентированию. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования. Предстартовая информация: параметры дистанции, параметры карты, характер местности, стартовые параметры, параметры района соревнований.

8. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Теоретические занятия

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований

Практические занятия

Регулирование стресса. Развитие уверенности в себе. Тренировка воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

9. Топографическая подготовка.

Теоретические занятия

Классификация, назначение и геометрическая сущность карт. Основные разновидности карт. Топографические элементы местности. Взаимосвязь рельефа и местных предметов. Типовые формы разнообразия неровностей (рельефы): гора, котловина, хребет, лощина, седловина, их определения. Разновидности лощин (долины, овраги, балки). Изображение местных предметов на топографических картах. Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Практические занятия

Знакомство с топографическими картами, системой координат карт. Изучение типовых форм разнообразия рельефа по карточкам. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков по видам и группам.

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой, циркулем-измерителем и курвиметром.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода шагов в метры для разных условий ходьбы. Составление таблицы перевода шага.

10. Краеведение. География и природа Татарстана.

Теоретические занятия

Географическое положение Республики Татарстан. Рельеф. Минеральные и климатические ресурсы. Воды и водные ресурсы. Почвы и земельные ресурсы Татарстана. Растительность и растительные ресурсы Татарстана. Животный мир Республики Татарстан. Охраняемые природные территории и объекты Республики. Экологическая обстановка в Республике Татарстан.

Практические занятия

Подробное изучение карты Республики Татарстан. «Путешествие» по карте. Проведение краеведческих викторин. Изучение карты водных ресурсов (реки, озера). Изучение животного мира по атласам, справочникам, плакатам.

11. Физическая подготовка.

Практические занятия

Содержание и объем годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Спортивные игры. Легкая атлетика. Плавание. Лыжная подготовка. Езда на велосипедах.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

Развитие специальных качеств:

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: 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.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекуты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

12. Аттестация обучающихся.

Практические занятия

Опрос, мини-соревнования.

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение. Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Практические занятия должны проходить в спортивном зале и на свежем воздухе (например, на школьном стадионе).

1. Комплект спортивных карт различной местности 250 шт.
2. Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования 20 шт.
3. Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования 20 шт.
4. Компостеры для отметки 20 шт.
5. Разметка для маркировки трасс разных цветов на 10 км.
6. Бумага цветная компл.
7. Курвиметр 2 шт.
8. Компаса 25 шт.
9. Условные знаки спортивных карт 25 компл.
10. Учебные плакаты по спортивному ориентированию компл.
11. Учебные кинофильмы компл.
12. Секундомеры 4 шт.
13. Лыжи 25 пар.
14. Лыжные палки 25 пар.
15. Лыжные ботинки 25 пар.
16. Мази лыжные 25 компл.
17. Планшеты для зимнего ориентирования 25 шт.
18. Оборудование старта и финиша.
19. Кроссовки
20. Обувь с шипами для бега с ориентированием.
21. Костюм беговой летний
22. Костюм беговой лыжный
23. Шапочка лыжная
24. Костюм ветрозащитный
25. Аптечка 2 шт.
26. Электромегафон 1 шт.
27. Радиостанции портативные 3 шт.
28. Костровое оборудование 2 компл.
29. Спальники 25 шт.
30. Палатки туристские походные 5 шт.
31. Коврики 25 шт.
32. Рюкзаки 25 шт.
33. Топор походный 2 шт.
34. Тент 2 шт.
35. Накидка от дождя 25 шт.
36. Рем. набор 1 шт.
37. Карандаши цветные компл.

Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет-сайты

Формы аттестации и контроля

1. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях различного уровня (муниципальных, республиканских).
2. Участие в судействе, помощь в организации и проведении соревнований по спортивному ориентированию.

3. Самостоятельное планирование и постановка дистанции (в заданном направлении, по выбору, «Лабиринт»).

Во время занятий применяется текущий, тематический и итоговый контроль.

Уровень усвоения материала выявляется в беседах, выполнении творческих индивидуальных заданий, применении полученных на занятиях знаний.

Программой предусмотрена текущая и промежуточная аттестация (проверка и оценивание теоретических знаний, мини-соревнования).

Критерии оценок:

1. *Низкий уровень обучения* – уровень не усвоения основных понятий – заниженный уровень самостоятельности и активности.

2. *Средний уровень обучения* – уровень полного усвоения понятий (с незначительными недочетами) – уровень незначительной самостоятельности и активности.

3. *Высокий уровень обучения* – уровень полного усвоения понятий – высокий уровень самостоятельности и активности.

Список литературы

Используемая литература

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

Рекомендуемая литература

1. Колесников Л.В. спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2002г.
2. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
3. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 1980г.
4. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.
5. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.

Интернет-ресурсы

1. Игра-симулятор по спортивному ориентированию [Электронный ресурс], http://sportorient.for.ru/igra_simulyator
2. Игры и программы для спортивного ориентирования [Электронный ресурс], http://edelveys-tsc.ru/?razdel=Turklub_Edel_vejs62&subrazdel=Igri_sport.orientir
3. Уроки ориентирования [Электронный ресурс], http://akcdutik.edu22.info/uroki_sport_art.pdf

Календарный учебный график 3 год обучения

№ п/п	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор	прак		
1	09.09.24		Беседа	2		Задачи и план работы объединения на год. Отчёт за прошедший год.	Опрос
2	14.09.24		Практикум		2	График роста спортивных результатов за прошлый год.	Зачет
3	16.09.24		Беседа	2		Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке.	Опрос
4	21.09.24		Беседа	2		Меры предупреждения переутомления.	Опрос
5	23.09.24		Беседа	2		Основы спортивного массажа.	Опрос
6	28.09.24		Практикум		2	Отработка основных приёмов спортивного массажа	Зачет
7	30.09.24		Беседа	2		Разбор правил соревнований по спортивному ориентированию.	Опрос
8	05.10.24		Беседа	2		Участники соревнований. Требования.	Опрос
9	07.10.24		Беседа	2		Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.	Опрос
10	12.10.24		Беседа	2		Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте.	Опрос
11	14.10.24		Практикум		2	Планирование маршрута похода на топографической карте.	Зачет
12	19.10.24		Практикум		2	Копирование карт и схем.	Зачет
13	21.10.24		Практикум		2	Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки.	Зачет
14	26.10.24		Беседа	2		Ориентирование в сложных условиях.	Опрос
15	28.10.24		Практикум		2	Измерение расстояний на местности.	Зачет
16	02.11.24		Практикум		2	Организация разведок. Действия в случае потери ориентировки.	Зачет
17	09.11.24		Практикум		2	Движение по легенде. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.	Зачет
18	11.11.24		Беседа	2		Учебные полигоны, их оборудование.	Опрос
19	16.11.24		Практикум		2	Устройство, изготовление, установка снаряжения.	Зачет
20	18.11.24		Практикум		2	Оборудование мест старта и финиша.	Зачет
21	23.11.24		Беседа	2		Судейская коллегия соревнований. Обязанности судей.	Опрос
22	25.11.24		Практикум		2	Работа с протоколами старта, финиша, итоговым протоколом.	Зачет
23	30.11.24		Практикум		2	Проверка карточки участника. Командный результат.	Зачет
24	02.12.24		Беседа	2		Специализированные качества ориентировщика.	Опрос
25	07.12.24		Беседа	2		Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.	Опрос
26	09.12.24		Практикум		2	Чтение карты, опережающее чтение карты.	Зачет
27	14.12.24		Практикум		2	Слежение за местностью с одновременным чтением карты.	Зачет

28	16.12.24		Практикум		2	Измерение расстояний на карте и на местности.	Зачет
29	21.12.24		Практикум		2	Направление, контроль направления с помощью компаса и карты.	Зачет
30	23.12.24		Практикум		2	Контроль направления по солнцу, по объектам местности.	Зачет
31	28.12.24		Практикум		2	Выход на КП с различных привязок.	Зачет
32	30.12.24		Практикум		2	Отметка на КП. Уход с КП.	Зачет
33	06.01.25		Беседа, практикум	1	1	Действия ориентировщика на различных участка трассы.	Опрос
34	11.01.25		Беседа, практикум	1	1	Соотношение скорости бега и качества ориентирования.	Опрос
35	13.01.25		Практикум		2	Последовательность действий при прохождении дистанции.	Зачет
36	18.01.25		Практикум		2	Отработка приёмов ориентирования.	Зачет
37	20.01.25		Беседа	2		Особенности проявления волевых качеств у спортсменов.	Опрос
38	25.01.25		Практикум		2	Психологическая самоподготовка к старту.	Зачет
39	27.01.25		Практикум		2	Воспитание воли и регулирование эмоций.	Зачет
40	01.02.25		Беседа	2		Формы участия спортсменов в охране природы.	Опрос
41	03.02.25		Практикум		2	Охрана природы при проведении занятий.	Зачет
42	08.02.25		Беседа	2		Родной край - Татарстан.	Опрос
43	10.02.25		Беседа	2		Знаменитые люди Бугульминского района.	Опрос
44	15.02.25		Беседа	2		Летопись родного края.	Опрос
45	17.02.25		Практикум		2	Способы ходьбы на лыжах.	Зачет
46	22.02.25		Практикум		2	Техника поворотов на лыжах на месте и в движении.	Зачет
47	24.02.25		Практикум		2	Катание с гор. Лыжные падения.	Зачет
48	01.03.25		Практикум		2	Спуски и подъёмы на лыжах на склонах различной крутизны.	Зачет
49	03.03.25		Практикум		2	Повороты и торможения во время спусков со склонов различной крутизны на лыжах.	Зачет
50	10.03.25		Практикум		2	Упражнения для рук и плечевого пояса для мышц шеи.	Зачет
51	15.03.25		Практикум		2	Упражнения для туловища в различных исходных положениях.	Зачет
52	17.03.25		Практикум		2	Упражнения для ног.	Зачет
53	22.03.25		Практикум		2	Упражнения с сопротивлением.	Зачет
54	24.03.25		Практикум		2	Упражнения с предметами.	Зачет
55	29.03.25		Практикум		2	Элементы акробатики.	Зачет
56	31.03.25		Практикум		2	Лёгкая атлетика.	Зачет
57	05.04.25		Практикум		2	Прыжки, метание гранаты, толкание ядра.	Зачет
58	07.04.25		Практикум		2	Упражнения на снарядах.	Зачет
59	12.04.25		Практикум		2	Гимнастические упражнения.	Зачет
60	14.04.25		Практикум		2	Подвижные игры.	Зачет
61	19.04.25		Практикум		2	Эстафеты с различными предметами.	Зачет
62	21.04.25		Практикум		2	Эстафеты с применением различных двигательных заданий.	Зачет
63	26.04.25		Практикум		2	Игры с различными элементами спортивного ориентирования.	Зачет
64	28.04.25		Практикум		2	Эстафеты по спортивному ориентированию.	Зачет
65	03.05.25		Практикум		2	Упражнения на развитие физических качеств.	Зачет

66	05.05.25		Практикум		2	Упражнения на развитие выносливости.	Зачет
67	10.05.25		Практикум		2	Упражнения на развитие быстроты, для развития силы.	Зачет
68	12.05.25		Практикум		2	Промежуточная аттестация обучающихся	Мини-соревнования
69	17.05.25		Практикум		2	Техника кроссового бега по различному грунту.	Зачет
70	19.05.25		Практикум		2	Упражнения для отработки техники ориентирования.	Зачет
71	24.05.25		Практикум		2	Упражнения для отработки тактики ориентирования.	Зачет
72	26.05.25		Практикум		2	Соревнования по виду «Лабиринт» между кружковцами.	Зачет
					144		